

料理講座

「子どもが喜ぶメニュー」

肉団子のスープ煮

材料（2人分）

- ・豚ひき肉 70g
- ・鶏ひき肉 15g
- ・たまねぎ 20g
- ・油 2g(小さじ1/2)
- ・パン粉 8g(大さじ3)
- ・薄力粉 6g(小さじ2)
- ・卵 12g
- ・片栗粉 4g(小さじ1強)
- ・塩こしょう 少々
- ・ナツメグ 適量
- ・揚げ油 適量
- ・かつお節 小袋 1/2
- ・エリンギ 25g
- ・しいたけ 5g
- ・たけのこ 20g
- ・人参 25g
- ・たまねぎ 30g
- ・しょうゆ 5g
- ・酒 2g(小さじ1/2)
- ・塩 少々
- ・白菜 60g
- ・キャベツ 25g
- ・チンゲン菜 15g
- ・さやえんどう 5g

作り方

- ①かつおだしをとる。
- ②みじん切りにしたたまねぎを炒める。ポウルに炒めたたまねぎ、挽肉、薄力粉、卵、片栗粉、ナツメグを入れよくもむ。食べやすい大きさに丸めて火が通るまで揚げる。
- ③白菜を色紙切り、きゃべつを3cm角に切る。チンゲン菜も大きさを揃えて切る。
- エリンギ、しいたけは薄切り、人参は1cm幅のいちよう切り、たまねぎは1/6のくし型、たけのこは薄切りにそれぞれ切る。
- ④さやえんどうはゆで、2~3つに切る。
- ⑤①にエリンギ、しいたけ、たけのこを入れひと煮立ちさせる。
- ⑥人参とたまねぎを加え、調味料を入れて人参が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦⑥に揚げておいた肉団子、白菜、キャベツ、チンゲン菜を加え、味を調える。盛りつけてさやえんどうを飾る。



五目ひじき

材料 (2人分)

大豆 10g
さつまいも 20g
ひじき 5.6g
にんじん 10g
豚バラ肉 36g
酒 少々
油揚げ 4g
水煮たけのこ 24g
生しいたけ 6g
サラダ油 4g
砂糖 5g(小さじ2弱)
こいくちしょうゆ 10g(小さじ2)
みりん 2g(小さじ1/2)

作り方

- ①ひじきは、水でもどし、油揚げは油抜きを2度行い、5mm~1cmの短冊に切る。
- ②さつまいもは皮をよく洗い、皮付きのまま、いちよう切りにし、水にさらす。にんじんもいちよう切り、たけのこ、しいたけは薄切りにする。
- ③大豆は、やや固めにゆでる。
- ④鍋に油を敷き、豚バラ肉を炒め、色が変わったら酒を加える。
- ⑤しいたけ、たけのこ、ひじき、油揚げ、水の順に入れ煮る。
- ⑥調味料を2/3加える。
- ⑦にんじんを加え火が通ったら、最後にさつまいもを加え、残りの調味料を入れ味を調える。



きのこハンバーグ

材料(2人分)

- ・ えのき茸 50g
- ・ エリンギ 12g
- ・ 豚ひき肉 60g
- ・ 牛ひき肉 20g
- ・ 卵 20g
- ・ 片栗粉 6g(小さじ2)
- ・ 薄力粉 8g(大さじ1弱)
- ・ 揚げ油
- ・ ケチャップ(お好みで)

作り方

- ①えのき茸、エリンギをみじん切りにする。
- ②ボウルに①、豚・牛ひき肉、卵、片栗粉、薄力粉を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸め、真ん中を少しくぼませておく。
- ③油で揚げ、お好みでケチャップをかける。
※オーブンやフライパンで焼くのもオススメです。