



2022年9月27日（火）癸達凸凹県のおやこ

お弁当は本日中にお召し上がりください

野菜たっぷり肉団子

材料（作りやすい分量：大人4人分量）

豚挽肉	400g
にんじん	中半分
厚揚げ	160g (市販のもので一袋150gくらい)
玉ねぎ	中2個
塩	2g
パン粉	大さじ4
水	大さじ5

●甘酢あん

醤油・砂糖・酢	各大さじ4
片栗粉	大さじ1（大さじ2の水でとく）

つぶしても、混ぜても、食べられなくても、好きな調味料をかけたなら美味しいレシピ

- ① 豚ひき肉に塩を入れよくねっておく。
- ② 玉ねぎ人参は細かく刻んでフライパンで炒める。食感が苦手であれば炒めた後、ブレンダーにかける。
- ③ 厚揚げはお湯にくぐらせ、油抜きをしてからブレンダーにかける。
- ④ 全ての材料をボウルに入れてよく混ぜて一口で飲み込まないおおきさに丸める。
- ⑤ 250度のオーブンで10分焼く。
- ⑥ 200度に温度を落として15分焼く。様子を見ながら焼き目がつき中まで熱が通っていたら引き上げる。
- ⑦ 鍋に片栗粉以外の甘酢あんの内容料を入れて煮立たせる。片栗粉でとろみがついたら出来上がり。
- ⑧ たれに肉団子をくぐらせてからお皿に盛り付ける。

秋野菜の蒸し野菜サラダ

材料（作りやすい分量：大人4人分量）

好みの野菜（さつまいも・れんこん・カボチャなど）

●豆乳マヨネーズ

豆乳	1/4カップ
オリーブオイル	1/4カップ
塩	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

- ① 好みの野菜を蒸す。
- ② マヨネーズの油以外の材料をボウルに入れ、油を少しずつ入れながらブレンダーにかける。水っぽいようであれば油を足しながら攪拌する。モッタリしたら味を見て足りなければ塩を足す。
- ③ 蒸した野菜につけて食べる。

切干大根と野菜の納豆和えのチーズ焼き

材料（作りやすい分量：大人4人分量）

切干大根	20g
小松菜	一束
にんじん	中3本
納豆	3個入り1パック
チーズ	適量

茹でたときの塩とチーズの塩味のみなので、好んでケチャップをつけると美味しい。

- ① 切干大根を水で戻す。
- ② にんじんは薄く細い千切りにする。
- ③ 小松菜は小さく細かく切る。
- ④ 切干大根が戻ったらよく絞り細かく刻み戻し汁とともに鍋に戻し火にかける。柔らかくなるまでじっくり茹でる。茹で上がったらずルに上げ涼しいところに置いて熱を冷ます。
- ⑤ 別鍋に湯を沸かし、沸いたら材料外の塩小さじ2をいれ人参、小松菜の順にゆでる。茹で上がったらずルに上げ、にんじんは陸揚げにして熱を取り、小松菜はよく水にさらす。
- ⑥ 納豆はサッとゆでてザルに上げて置く。
- ⑦ それぞれ一つのボウルにいれよくあえる。
- ⑧ 適量、好みのチーズを入れてよく混ぜたらフライパンに油を敷き両面をカリッと焼く。

じゃが芋のポタージュ

材料（作りやすい分量：大人4人分量）

じゃが芋	大4個
玉ねぎ	2個
かつおだし	1パック
塩	小さじ2

豆乳を入れて好みのとろみに調整してもおいしいです。

- ① じゃが芋は薄切りにして水にさらしておく
- ② 玉ねぎもスライスしたら、鍋で蒸し焼きする。
- ③ じゃが芋も入れてかぶるくらいの水を入れたら、出汁パックを入れて中火でじっくり火にかける。沸いてきたら酒をひと回しして火を少し弱めてさらに煮込む。
- ④ 具が柔らかくなりだしの味がしっかり出たら、出汁パックをとる。
- ⑤ 火を止めてブレンダーにかける。なめらかなスープになったら塩を入れて味を見て出来上がり。

