



本日のごはんレシピ

2023年1月31日 地域の多世代交流

お弁当は本日中にお召し上がりください

大豆ミートの焼肉のたれハンバーグ

■材料 (大人4人分)

大豆ミート (乾燥)	200グラム
豚挽肉	200グラム
たまねぎ	大1個
パン粉	大さじ4
水	大さじ4
塩	小さじ2グラム

- ① 乾燥大豆は熱湯に浸しふやかす。
- ② たまねぎはみじん切りにして炒めて、甘みを出す。
- ③ オーブンを200℃に温める。
- ④ 粗熱を取った②とすべての材料を入れたらよくこねる。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き成形したハンバーグを並べる。
- ⑥ 200℃で10分程度焼き中まで充分に火を通す。
- ⑦ 焼きあがったハンバーグをソースにくぐらせる。

ハンバーグソース (焼き肉のたれ味)

■材料 (大人4人分)

たまねぎ	中1個
醤油	50グラム
酒	30グラム
砂糖	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

- ① たまねぎは丸ごと熱湯に入れ5分程茹でる。茹で上がった後取り出しフードプロセッサーで粉碎する。
- ② 鍋に調味料と①を入れて弱火でコトコト煮込む。

節分に食べると良いと言われる食材
「大豆・イワシ・こんにゃく」を使ったメニューにしました。



揚げ大豆とカタクチイワシの筑前煮

■材料 (大人4人分)

れんこん	1節
人参	中1本
鶏肉	200グラム
ごぼう	細1本
さつまいも	1本
きぬさや	4枚
醤油	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1 1/2
水	100ml
片栗粉	大さじ1

- ① ごぼうは2センチ幅くらいの斜め切り、れんこん、さつまいもは半月切りで全て水にさらす。にんじんは適当な大きさの乱切りにする。
- ② きぬさやは筋を取り、沸いたお湯に材料外の塩少々を入れて茹でる。
- ③ 鍋に材料外の油を入れて熱したら、鶏肉を入れて色づくまで中火で炒める。野菜を入れてさらに炒め油が絡んだら酒、みりん、砂糖を入れてる。
- ④ 火が通り柔らかくなったら醤油で味を整えて火を止める。
- ⑤ カタクチイワシを弱火で乾煎りしてお皿に取り出す。同じフライパンで材料外のみりん小さじ2、醤油小さじ2、水小さじ2を入れてふつふつさせたらカタクチイワシを戻す。タレを絡ませたら胡麻を適量まぶす。
- ⑥ 揚げ大豆を作る。大豆の水けをよく拭き取りポリ袋に入れて片栗粉を入れて良くまぶす。油で表面がきつね色になるまで中火で揚げてしっかり油をきる。
- ⑦ ④に大豆を入れて、盛り付ける際に⑤を添える。

彩り野菜とこんにゃくのサラダ

■材料 (大人4人分)

きゅうり	1本
にんじん	1/2本
小松菜	1袋
糸こんにゃく	1袋(200グラム)
いり胡麻	適量
醤油・砂糖・酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
生姜	お好みで

- ① *きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ② 小松菜はよく洗い、茎と葉を分ける。
- ③ こんにゃくは食べやすい大きさに切ってから熱湯でさっと茹でる。茹で終わったら、鍋に戻しパチパチするまで乾煎りする。
- ④ お湯をたっぷり沸かし材料外の塩小さじ1を入れてにんじん、きゅうり、小松菜の順で茹でる。それぞれ茹でた後冷水中で中までしっかり冷やす。
- ⑤ 小松菜は食べやすい大きさに切って絞りきゅうり、にんじんもよく絞る。
- ⑥ 調味料を混ぜてタレを作り、こんにゃくと⑤によく和えて、胡麻を適量ふったら出来上がり。