



## 1月 食セミナーレシピ



### 【 油あげの福袋煮 】(1人分あたり 211kcal 塩分 1.5g)



#### (材料 4人分)

油あげ	2枚	
鶏ミンチ	150g	
干しいたけ	2枚	
人参	20g	
白ねぎ	20g	
ひじき	2g	
塩	ひとつまみ	
☆	だし汁	500cc
	濃口醤油	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	おろし生姜	小さじ1
小松菜	200g	
片栗粉	適量	

#### <作り方>

- ① 人参、白ねぎはみじん切りにする。干しいたけは、ぬるま湯でもどし、みじん切りにする。ひじきは水でもどして水気を切っておく。
- ② 油揚げは菜箸などで表面を転がしてから、熱湯で20秒ほどゆでてしっかり油抜きする。ざるにあけて冷まして、キッチンペーパーで水気を取り、半分に切って袋状にする。
- ③ 鶏ミンチに塩を入れて、よく混ぜ、①と合せてさらに混ぜる。
- ④ ③を4等分にし、②の油揚げの袋の中に詰め、つまようじ縫うようにとめる。
- ⑤ ☆を鍋に煮立たせて、④を入れ、落としふたをして15分ほど煮る。
- ⑥ 煮汁を200ccほど取り出し煮立たせて、水溶きの片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑤を半分にカットし、茹でた小松菜を添え、あんをかけたら出来上がり。



### 【 かぼちゃのいところ煮 】(1人分あたり 85kcal 塩分 0.3g)

#### (材料 4人分)

かぼちゃ	280g	
小豆	25g	
☆	砂糖	大さじ3
	醤油	小さじ1
	塩	少々

#### <作り方>

- ① 小豆は軽く水洗いし、一晩水につけておく。かぼちゃは一口大に切り、面取りをしておく。
- ② 鍋に小豆を入れ、ひたひたになるくらいの水をいれ、強火にかけ沸騰したら弱火にし、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 別の鍋にかぼちゃを入れ、ひたひたの水を加え強火にかけ、沸騰したら弱火にし、落としふたをして5分煮る。
- ④ ③にゆでた小豆と☆の調味料を加えて、再び落としふたをして3~5分煮てかぼちゃに火が通ったら出来上がり。

Point!

油揚げを袋状にし、中にいろいろな具を入れる煮物を「福袋煮」といいます。中に何が入っているかわからないところから、お正月の福袋に例えている訳ですね。

今回の中身はひき肉にして、うす味でも食べやすいようにあんかけにしてみました。ひき肉の他に生卵やチーズ、おもちなどを入れるとボリューム満点になります。菜箸でコロコロと転がしてから袋状にするのが破れないコツです。