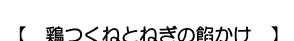


12月 食セミナーレシピ





(1人分あたり 191kcal 塩分 0.6g)

(材料 4人分)

鶏ひき肉 200g 木綿豆腐 200g

片栗粉 大さじ1 洒 小さじ2

牛姜 5g 少々 塩胡椒

長ねぎ 300g

 \Rightarrow

出汁 200cc

砂糖 小さじ2 選油 小さじ2 みりん 小さじ2

小さじ1 油 片栗粉 大さじ1

<作り方>

- ① ひき肉は半量を、油をしいたフライパンに入れ軽く火 を通す。残りのひき肉と☆をボウルに入れ、火を通し たひき肉を加えてこね混ぜる。
- ② 長ねぎは5㎜幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンに●を入れて中火にかける。煮立ったら 1 口大に丸めたつくねを落とし入れる。蓋をして火を通 し、表面が固まったら上下を返す。
- ④ つくねを片側に寄せて、空いたところに長ねぎを入れ て3~4分煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけて器に 盛りつけたら出来上がり。

【 春菊のナムル 】

(1人分あたり 52kcal 塩分 0.3g)

(材料 4人分)

春菊 200g

50g 玉ねぎ

にんじん 20g

まいたけ 50g

小さじ2 ポン酢

ごま油 小さじ2

すりごま 小さじ2

小さじ 1/2 砂糖

出汁 少量 <作り方>

- ① 春菊はサッと茹でて5cm 幅ざく切りにする。
- ② 玉ねぎとにんじんは千切りにし、まいたけは10大 に千切る。
- ③ 玉ねぎとにんじん、まいたけは出汁と一緒にフライ パンに入れて火を通す。
- ④ 水気を切った春菊、粗熱をとった③をボウルに入 れ、☆を加えて和える。器に盛りつけて出来上がり。

ひき肉の半量を、火を通しフードプロセッサーやすり鉢で細かいそぼろにしてから 生の肉と混ぜると、つくねにして火を通した時、縮んだり固くなったりせず、ふっく ら仕上がります。一手間加える事で料理がより美味しくなりますね♪♪

