

春雨の酢の物



酸味がありあっさりしているので、夏場の暑い時など食欲増進になり食が進む。春雨なのでノド越しがよく食べやすい。



素材(4人分)

きゅうり

ハム

春雨

卵(錦糸卵)

砂糖

塩

ドレッシング

酢

砂糖

しょう油

ごま油

分量

1本

4枚

50g

1個

少々

少々

20ml

20ml

20ml

大さじ2

- (1) 春雨はゆでておく。(長さは10cmくらいに切る)
- (2) きゅうりは塩少々で板ずりにし、千切りにする。
- (3) 卵は、砂糖、塩少々を入れ、甘い薄焼き玉子を作り、千切りにする。
- (4) ハムも同様に千切りにする。

「ドレッシング」

- (1) 砂糖、酢、しょう油を同量ずつ合わせよくかき混ぜ、ごま油を加える。

「盛りつけ」

- (1) 一番下に春雨をおき、その上にきゅうり、ハム、玉子を色取りよく盛り付ける。
- (2) 食べる前にドレッシングをかける。

🍴 カボチャコロケ



じゃがいもの代りにかぼちゃで作るコロケは子供にも大人気。甘みがあり栄養価も高いのでおすすめ。



素材(4人分)

かぼちゃ

玉ねぎ

合い挽き肉

【調味料1】

酒

塩こしょう

【衣】

小麦粉

卵

パン粉

揚げ油

分量

1/4個

1/2個

80~100g

小さじ1

少々

大さじ2

1個

1カップ

適量

- (1) かぼちゃは種とワタを取り除いて皮を削ぎ落とし、ひとくち大に切る。
- (2) さっと水に通し、ぬれたまま耐熱容器に並べ、ラップをしてレンジに7~8分加熱してとりだし、熱いうちにマッシャー等をつぶす。(鍋でゆでたり蒸したりしても良い)
- (3) 玉ねぎをみじん切りにする。
- (4) フライパンにサラダ油を熱し、タマネギを炒める。しんなりしたら合い挽き肉を加えて更に炒める。
- (5) つぶしたかぼちゃに(4)を加えて混ぜ合わせ、8~12等分に分けて丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- (6) 170度の揚げ油でサクッと揚げ、油を切り、器に盛る。