

🍴 豆腐ハンバーグ



木綿豆腐をたっぷり使い鶏ひき肉を少なめにしたハンバーグ。カロリー控えめで、子供でも美味しく食べれると好評。



素材(4人分)

木綿豆腐(もめんどうふ)

鶏ひき肉

ねぎ(みじん切り)

鶏卵(溶き)

片栗粉

酒

しょうが汁

塩

こしょう

サラダ油

酒

だし汁

しょう油

塩

片栗粉

青じそ(みじん切り)

分量

1丁

350g

1/2本

1/2個

大さじ2

大さじ1

小さじ1

少々

少々

大さじ2

大さじ2

カップ1

大さじ1

少々

小さじ2

4枚

- (1) 木綿豆腐1丁は軽く重しをし、水けをきっておく。
- (2) 鶏ひき肉350gに(1)を手でくずして加え、ねぎのみじん切り1/2本分、溶き卵1/2個分、片栗粉大さじ2、酒大さじ1、しょうが汁小さじ1、塩・こしょう各少々を加えてよく練り混ぜ、4等分にして、小判形にまとめる。
- (3) フライパンにサラダ油大さじ2を熱して、(2)を両面色よく焼き、器に盛る。
- (4) (3)のフライパンの油を捨て、酒大さじ2を入れて鍋底を洗うようにし、だし汁カップ1、しょう油大さじ2/3~1、塩少々を加えて煮立てる。
- (5) 水溶き片栗粉小さじ2でとろみをつけ、青じそのみじん切り4枚分を加えてハンバーガーにかける。

🍴 筑前煮



野菜がたっぷりのおふくろの味。栄養価も高く
子供にもぜひ食べさせたい料理。



素材

鳥もも皮つき
干しいたけ
れんこん
ごぼう
にんじん
たけのこ
こんにやく
さやえんどう
サラダ油
だし汁
酒
砂糖
しょう油
みりん
塩

分量

1枚
4枚
小1節
小1本
1本
100g
1枚
適量
大さじ2
適量
大さじ2
大さじ3
大さじ4~5
大さじ1
少々

- (1) 干しいたけは水につけてもどし、軸をとって2つ切りにする。
- (2) 皮をむいて乱切りにしたれんこんは酢水に、ごぼうは水にさらす。
- (3) にんじんは皮をむいて乱切り、ゆでたたけのこも乱切りにしておく。
- (4) こんにやくは2cm幅くらいに切り、端から手で食べよい大きさにちぎる。
- (5) さやえんどうはヘタとスジをとる。これは最後にゆでて彩りとして使う。
- (6) 鳥もも肉は皮目に包丁の先で切り目を入れ、ひと口大に切っておく。
- (7) こんにやくは水からゆで、一度ゆでこぼしてアクを除いておく。
- (8) ごぼうも水から入れて火にかけ、さっと下ゆでしておく。
- (9) 鍋にサラダ油を熱し、肉を炒めて色が変わってきたら、野菜、こんにやくを加えて炒める。
- (10) 全体に油がまわるくらいに炒めたら、だし汁を加えて強火でひと煮する。
- (11) (10)に酒、砂糖、しょう油大さじ3を加えて煮立てる。
- (12) アクをていねいにすくい取り、弱火にして落とし蓋をし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- (13) 仕上げにみりん、しょう油大さじ1~2を加えて調味し、ひと煮する。
- (14) さやえんどうは塩湯でさっとゆでてざるに上げ、水けをきって(13)とともに器に盛る。