

竹の子とコーンの肉団子

材料	4人分	作り方
合いびき肉	150g	① 竹の子と玉葱は粗みじんに切る。コーン缶は汁気を切る。卵は溶いておく。 ② アスパラガスははかまと固い皮を取り、食べやすい長さに切る。 ③ 合いびき肉と①・Aを合わせてよく練り混ぜる。 ④ フライパンを熱し、③を一口大に丸めて入れ、弱火にして蓋をする。 途中、一度返し、7～8分焼いて中まで火を通す。 途中でフライパンのあいた所に②のアスパラを入れて蒸し焼きにする。 ⑤ 器に盛り、ミニトマトを添える。
茹で竹の子	60g	
コーン缶(ホール)	60g	
玉葱	15g	
アスパラガス	2本	
卵	1/2個	
ミニトマト	2個	
A		
パン粉	大さじ3	
醤油	大さじ1	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	

焼き椎茸と色々野菜の変わりサラダ

材料	4人分	作り方
竹輪	2本	① 生椎茸は網で焼いて、1cm幅位の千切り。軸も裂いておく。竹輪は縦半分に切り小口切りにする。 ② 玉葱は薄切り、他の野菜も同じ大きさの千切りにする。 ③ 沸騰した湯に②を入れさっと茹で、すぐに水にとって冷まし、ザルに上げておく。 ④ ボールに塩・ごま油・薄口醤油をよく混ぜておき、竹輪と水気を切った野菜を入れて混ぜ、最後に椎茸を加え盛り付ける。
生椎茸	小8枚	
キャベツ	140g	
人参	30g	
きゅうり	120g	
玉葱	100g	
塩	小さじ2/3	
ごま油	小さじ1	
薄口醤油	小さじ1	

