

蓮根バーグ

材料	4人分	作り方	
蓮根	140g	① 蓮根の半分をすりおろし、残りの半分をみじん切りにします。 ② 玉葱、人参、きくらげはみじん切りにします。赤ピーマン・黄ピーマンは種を取り除き一口大に切ります。 ③ ボールに鶏ひき肉、蓮根、玉葱、人参、きくらげ、卵、パン粉、塩を入れてよく混ぜ、小判型にします。 ④ 175℃の油でこんがり揚げ、赤ピーマン・黄ピーマンも素揚げします。 ⑤ 砂糖、醤油、みりん、水を煮立て、好みの濃さのあんを作り、水溶性片栗粉でとろみをつけます。 ⑥ 出来上がった蓮根バーグとピーマンにあんをかけます。	
鶏ひき肉	100g		
玉葱	40g		
人参	20g		
きくらげ	1.2g		
卵	1/2個		
パン粉	12g		
塩	ひとつまみ		
揚げ油	適量		
砂糖	大さじ1		
	醤油		大さじ1
	みりん		大さじ1/2
水	75cc		
片栗粉	小さじ1		
	水		小さじ2
赤ピーマン	1/2個		
黄ピーマン	1/2個		

洋風白和え

材料	4人分	作り方
ほうれん草	300g	① ほうれん草は茹で、水気を絞って醤油をかけ、さらにもう一度絞って3cm長さに切ります。ハムはあらみじんに切ります。 ② 豆腐は加熱して、水気をきり、布巾で包みまな板等で重石をかけて水きりします。厚みが1/3程度になればすり鉢ですりつぶします。 ③ 器にマヨネーズ、練り辛子、醤油、塩を混ぜ合わせておきます。 ④ ボールにほうれん草、豆腐、ハムの半分を入れて調味料で味付けして器に盛り、残りのハムを飾ります。
塩	少々	
醤油	少々	
木綿豆腐	1/2丁	
ハム	2枚	
マヨネーズ	大さじ3	
練り辛子	小さじ1/2	
醤油	小さじ2	
塩	小さじ1/4	

