

豆腐ひじきハンバーグ

材料	4人分	作り方
木綿豆腐	400g	① 豆腐は水気をきっておきます。ひじきは水に入れて15分程度戻し、ざるにあげて水気をきります。椎茸はみじん切り、葉葱は小口切りにします。土生姜はすりおろしておきます。 ② ボールに豚ひき肉、豆腐、ひじき、椎茸、葉葱とパン粉、スキムミルク、溶き卵、醤油、土生姜を加えてよく混ぜ、8等分にし、小判型にします。 ③ フライパンにオリーブ油をひき、両面をこんがり焼きます。 ④ 器に醤油、酒、みりんを入れて混ぜ合わせ、回しかけて蓋をして中火で3~4分蒸し焼きにし、たれをからませます。 ⑤ 大根をすりおろし、大葉と一緒に盛り付けます。
豚ひき肉	200g	
芽ひじき	4g	
椎茸	4枚	
葉葱	40g	
オリーブ油	大さじ1	
パン粉	大さじ4	
スキムミルク	大さじ2	
溶き卵	大さじ2	
醤油	小さじ1	
土生姜	小さじ2/3	
醤油	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ2	
大根	100g	
大葉	4枚	

ほうれん草の中華風炒め

材料	4人分	作り方
ほうれん草	320g	① ほうれん草は熱湯に塩を入れて固めに茹で、水気を絞って4cm位の長さに切ります。 ② 春雨は熱湯につけてもどし、食べやすい長さに切ります。 ③ 白葱と土生姜はみじん切りにします。 ④ フライパンにごま油1/2量を熱し、炒り卵を作り皿に取り出します。 ⑤ 残りのごま油に白葱、土生姜を入れて炒めます。次に、ほうれん草を加えて炒め、塩、酒、醤油で味付けをし、春雨・炒り卵と混ぜます。
卵	1個	
春雨	20g	
白葱	20g	
土生姜	少々	
ごま油	小さじ4	
塩	小さじ1/3	
醤油	大さじ1/2	
酒	小さじ2	

