

おからのクリームコロッケ

材料	4人分	作り方
おから	200g	① おからは耐熱皿に広げ、ラップなしでレンジに3～4分かけて水分をとばし、フォークで混ぜながらほぐす。 皿に広げて再度レンジに2分かける。 ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし形にする。パセリは小房に分ける。卵は溶いておく。 ③ 玉葱、ベーコンは粗みじん切りにする。椎茸は5mm角に切る。ボウルに全てを入れラップをしてレンジに3分かち、しんなりさせる。 ④ 鍋に小麦粉を入れ牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、火にかける。フツフツしてきたら火を弱めてバターを加え木べらで混ぜながらとろみがつくまで煮て塩、こしょう、ナツメグを入れホワイトソースを作る。 ⑤ おからと玉葱、ベーコン、椎茸をボウルに入れ、ホワイトソースと混ぜ、バットに広げて冷ます。 ⑥ タネを12等分して丸く形づくり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。 ⑦ 皿にレタス、トマトとコロッケを盛付けパセリを添える。
玉葱	1/4個	
ベーコン	2枚	
生椎茸	2枚	
小麦粉	大さじ3	
牛乳	270cc	
バター	20g	
ナツメグ	少々	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
小麦粉	適量	
卵	適量	
パン粉	適量	
サラダ油		
レタス	20g	
トマト	1個	
パセリ	適量	

キャベツとツナの煮物

	4人分	作り方
ツナ缶(油漬け)	165g	① キャベツは2cm幅のざく切りに、人参は細切りに、生姜は千切りにする。生椎茸は食べやすい大きさに切る。 ② 鍋にキャベツ、人参、生椎茸、生姜を入れてツナをのせ、水、砂糖、酒、薄口醤油を加えて蓋をし、強火にかける。 ③ ひと煮立ちすれば中火にし、途中で鍋の底のキャベツが上になるように箸で混ぜながら煮る。 ④ 野菜がやわらかくなれば、器に盛る。
キャベツ	700g	
人参	50g	
生椎茸	32g	
生姜	15g	
水	1カップ	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ2	
薄口醤油	大さじ2	

