

12月

献立名(おからハンバーグ野菜あんかけ)

材料	4人分	作り方
おから	200g	① たまねぎ、にんじんは粗みじん、ひじきはもどし、A長芋はすりおろす。
たまねぎ	170g	② 野菜あんの具材は、えのきと水菜は1cmに刻む。
にんじん	80g	B長芋は粗みじんにしておく。にんじんは型で抜き薄く切る。
ひじき(乾)	4g	③ フライパンに油を熱し、たまねぎ にんじん炒め、ひじきも炒める。
塩	少々	塩・こしょうバットにあげ、冷ましておく。
こしょう	少々	④ ボールにおからを入れ、③とすりおろしたA長芋、マヨネーズ、みそを加えよく混ぜ合わせる。
サラダ油	大さじ1/2	⑤ ④を4等分にし、小判型に成形する。サラダ油を引いたフライパンで焼く。水を回し入れふたをして蒸し焼きにする。
A長芋	100g	⑥ 野菜あんを作る。
みそ	小さじ1	鍋に水と調味料を入れ、型ぬきのにんじんを煮る。えのきを加え煮る。
マヨネーズ	大さじ1	水溶き片栗粉でとろみをつけひと煮立ちさせ、B長芋と水菜を加える。
サラダ油	大さじ1/2	⑦ ハンバーグを盛り付け、上から野菜あんをかける。
水	大さじ2	
～野菜あん～		
えのき	50g	
水菜	20g	
B長芋	80g	
にんじん	20g	
水	300cc	
昆布茶	大さじ1/2	
うすくちしょうゆ	小さじ3/4	
みりん	大さじ1と1/2	
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1/2	

献立名(野菜たっぷり酒粕入りポトフ)

材料	4人分	作り方
ウインナー	4本	① ウインナーは半分に切る。にんじんは乱切り、キャベツは3cm角に切る。
にんじん	80g	たまねぎ、里芋、かぶ、ブロッコリーは1口大に切る。
キャベツ	150g	② 里芋・ブロッコリーは下茹でしておく。
たまねぎ	100g	③ 酒粕に熱湯を加え、軟らかくしておく。
里芋	200g	④ 鍋に分量の水を入れ火にかける。にんじん、たまねぎを加え煮る。
かぶ	150g	⑤ 煮立ったら、固形スープの素を加え、かぶ・里芋を加える。
ブロッコリー	80g	⑥ 酒粕とウインナーを加え馴染ませる。
固形スープの素	2個	⑦ キャベツを加え、塩・こしょうをする。
酒粕	35g	⑧ 仕上げにおろししょうがとブロッコリーを加える。
熱湯	大さじ5	
おろししょうが	小さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	1000cc	

