



簡単！心もお腹も満足！ いきいきレシピ



食育指導士・食生活アドバイザー 西本 葉子



□おからハンバーグ 《材料 4人分》

| | | |
|---------|-----------------|-----|
| ・合いびき肉 | 300 グラム | } A |
| ・おから | 100 ~ 150 グラム | |
| ・卵 | 2 個 | |
| ・玉ねぎ | 1 / 2 個 (みじん切り) | |
| ・塩、コショウ | 少々 | |
| ・油 | 少々 | |

ソース・・・ポン酢、ケチャップなど
(醤油、砂糖、ケチャップを煮絡めたソースも美味しいです)

《作り方》

- 1 フライパンにみじん切りした玉ねぎを入れ、塩コショウし、弱火で、透明感が出てくるまで炒める。
- 2 ボールに A を入れて、出来上がった 1 を加えて。塩コショウし、よく混ぜ合わせる。
- 3 2 を丸めて、熱したフライパンに油を適量しき、強火で 2 分、ひっくり返して強火で 1 分、中火にしてフタをして 5 分焼く。

□ 豆腐ハンバーグより作りやすいです。

□アボカドのサラダ 《材料 4人分》

| | | |
|----------|---------|-----|
| ・アボカド | 2 個 | } A |
| ・トマト | 2 個 | |
| ・長いも | 中 4 センチ | |
| ・しょうゆ | 大さじ 2 | } B |
| ・わさび | 少々 | |
| ・オリーブオイル | 少々 | |

《作り方》

- 1 A を 1 . 5 センチ位のさいの目切りにする。
- 2 ボールに A を入れて、よく溶いた B をあわせる。

□もやしのゴマ味噌スープ春雨 《材料 4人分》

| | |
|---------------------|---------------|
| ・もやし | 2袋 |
| ・長ネギ | 1本(みじん切り) |
| ・生姜 | 大さじ4(みじん切り) |
| ・にんにく | 大さじ2(みじん切り) |
| ・しいたけ | 4枚(みじん切り) |
| ・しめじ | 1パック |
| ・えのき | 1束 |
| ・にんじん(中) | 1本(皮をむかずに千切り) |
| ・ほうれん草 (もしくは小松菜) | 1束(ざく切り) |
| ・白すりゴマ | 大さじ8 |
| ・味噌 | 大さじ8 |
| ・水 | 4~5カップ |
| ・塩、こしょう | 少々 |
| ・緑豆春雨 | 20g |
| ・ごま油 | 大さじ1 |

《作り方》

- 1 鍋にごま油、長ネギ、生姜、にんにくを入れ、弱火で3~4分炒めて香りを出す。
しいたけを入れて、さらに2分炒める。
- 2 もやし、にんじん、しめじ、えのき、青菜を「順に加えて」さっと炒めたら、水4カップを加えて中火にし、沸騰したら、白すりゴマ、味噌、塩、こしょうを加えて味を調える。
- 3 春雨をはさみで半分に切り、熱湯に入れてさっとゆで、ザルにあげて水気を切る。
- 4 2のスープに春雨を入れ、2~3分煮る。

アレルギーのお子さん用のレシピです。にんにくなどが強い場合は省いてください。
その他の方は、春雨抜きでスープとしてもお楽しみいただけます。



おからハンバーグ



アボカドのサラダ



もやしの
ゴマ味噌スープ春雨