

男性料理教室 (4人分)

令和元年6月30日 (日)

旭操学区栄養改善協議会

とうふとニラのハンバーグ

食 品 名	数 量	下 準 備	作 り 方
豚ひき肉	100g		1 ボウルに豚ひき肉、鶏ひき肉、塩を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
鶏ひき肉	200g		2 1に木綿豆腐、卵、ニラ、Aを加えてさらに混ぜる。
塩	小さじ1/4		3 4等分にし、丸く形を作り、真ん中をくぼませる。
ニラ	1束半	みじん切り	4 フライパンを熱して油をひき、3を入れて中火で両面を焼く。
木綿豆腐	1/4丁	水切りする	5 ハンバーグが1/3かかる水を入れ、水分がほぼなくなるまで蒸し焼にする。
卵	1/2コ		6 皿に盛り、青じそ、だいこんおろしをのせ、ぽん酢しょうゆをかける。
さとう	小さじ2		(付け合わせ)
酒	大さじ2	A	7 フライパンを熱して油をひき、パプリカ(赤・黄)を炒め、塩で調味し、とうふとにらのハンバーグに添える。
かたくり粉	小さじ2		
油	小さじ2		
青じそ	8枚		
だいこん	80g	すりおろす	
ぽん酢しょうゆ	小さじ4		
(付け合わせ)			
パプリカ(赤)	80g		
パプリカ(黄)	80g		
塩	小さじ1/5		
油	小さじ1		

トマトの雪サラダ

食 品 名	数 量	下 準 備	作 り 方
トマト	400g	1.5cm角のさいの目切りにして冷蔵庫で冷やしておく。	1 Aをボールに合わせ、たまねぎのみじん切りの水気を切って漬け、冷蔵庫に冷やしておく。
たまねぎ	200g	みじん切りにして水にさらす。飾り用	2 冷やしたトマトを器に盛り、雪がかぶったように1のたまねぎをのせ、パセリを飾る。
パセリ	少々		
はちみつ	大さじ2		
酢	大さじ4	A	
塩	小さじ1/3		