



## 和風ハンバーグ とろ～りあんかけ

栄養価(1人分) エネルギー258kcal

### 材料 (2人分)



もめんどうふ	80g
トリミンチ	100g
塩	少々
コショウ	少々
(★)	
・卵	20g
・かたくりこ	大さじ1
・タマネギ(みじん切り)	60g
・ヒジキ(かんそう)	小さじ1
・プロセスチーズ(5mm角)	30g
・サラダ油	適量
・エノキタケ	25g
・干シイタケ	1枚
(☆)	
・水	カップ1/2
・干シイタケ戻し汁	大さじ2
・うすくちしょうゆ	大さじ1/2
・みりん 酒	各大さじ1
水ときかたくりこ	てきりよう

## つくりがた

1 もめんどうふは水切りします。(80g→65g)



### アドバイス

キッチンペーパーでもめんどうふを包み、上からおしをのせて水切りします  

2 ビニール袋にトリミンチ、1、塩・コショウを入れてねばりが出るまでよくまぜます。

3 (★)を順に加えてよくまぜ、タマネギ、水につけて戻したヒジキ、プロセスチーズを加えてまぜます。

4 フライパンにうすくサラダ油をぬり、2等分して丸く形をととのえた3のをせます。火にかけて焼き色がつけば、うら返して両面を焼きます。

【温度キープ機能 160℃】

水大さじ3を入れてふたをし、中火にしてむし焼きにし、焼きあがれば器に取り出します。



### アドバイス

だんりょくが出て、肉汁がとろめいになればできあがりです 

温度キープ機能を使うと、フライパンの温度を一定に保ってくれるので、こがさずに中まで上手に火を通すのがむずかしいハンバーグも上手に作れるよ 

5 エノキタケは石づきを取って長さを3等分に切り、水につけて戻した干シイタケはうす切りにします。

6 4のフライパンに5、(☆)を入れてに立て、しばらくにます。

【コンロ調理タイマー 約3分】 

水ときかたくりこでトロミをつけ、4にかけます。

## コメント

【野菜の協賛】株式会社チャプター・ワン



## とうもろこしごはん

栄養価(1人分) エネルギー192kcal



### 材料 (6人分)

米	2合
昆布(5cm角)	1枚
(★)	
・塩こうじ	小さじ1
・酒	大さじ1
・トウモロコシ(実)	50g

## つくりがた

1 米は洗って炊飯専用鍋に入れ、水加減をして昆布を加え、約30分しん水します。

2 1の昆布を取り出し、(★)、トウモロコシをのせてSiセンサーコンロでたきます。

【自動炊飯 ごはん】  

3 たきあがればまぜて、うつわにもります。

## コメント

トウモロコシの代わりにエダマメやキノコなどでもおいしく作れるよ 

## MEMO



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけ’ ひと工夫でおいしさグーンとアップ!



時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介







## ホタテとカラフル野菜の だしマリネ

栄養価(1人分) エネルギー72kcal

### 材料 (2人分)

パプリカ(赤)	20g
パプリカ(黄)	20g
ズッキーニ	4cm
ホタテ貝柱	2コ
塩	少々
EVオリーブ油	少々
(★)	
・出し汁	大さじ1
・酢	大さじ1
・ハチミツ	小さじ1
・塩	少々
・EVオリーブ油	大さじ1/2

## つくりかた

- 1 パプリカはらん切りにします。ズッキーニは1cm厚さのわ切りにします。ホタテ貝柱は半分に切ります。
- 2 ボウルに入れて塩、EVオリーブ油をからめてアルミはくでつまみ、グリルで調理します。  
 <水なし両面焼グリル> 【上下強火 5~7分】  
 <マルチグリル プレートパン> 【焼く 強 5~7分】



### アドバイス

グリルで焼くと、野菜のあまみがふえておいしくなるよ


- 3 焼きあがれば熱いうちに合わせた(★)につけこみます。

### アドバイス

熱いうちにつけこむとあじがよくしみておいしくなるよ。冷やして食べてもおいしいよ

## コメント

【野菜の協賛】株式会社チャプター・ワン

タマネギやキュウリ、キャベツなどをつけこんでもおいしいよ

## MEMO




## 旬の野菜とたまごの おみそ汁

栄養価(1人分) エネルギー96kcal


### 材料 (2人分)

キャベツ	35g
出し汁	カップ2
たまご	2コ
合わせみそ	20g

## つくりかた

- 1 キャベツはひとくち大に切ります。
- 2 なべに出し汁を入れて温め、1を加えてにます。
- 3 たまごを加えて弱火でにます。  
【コンロ調理タイマー 約3分】

### アドバイス

たまごのきみがつぶれないようにそっと入れよう！好みのたまごのかたさになるように、時間は調節しよう

- 4 合わせみそを溶き入れ、うつわにもります。

## コメント

【野菜の協賛】株式会社チャプター・ワン

キャベツの代わりに、コマツナやニラをいれてもおいしいよ

## MEMO



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけ’ ‘ひと工夫でおいしさ’  
おいしい グーンとアップ!



時間と手間を省きましょう。  
スピードアップのコツを紹介