

もやしハンバーグ



お好みの調味料で食べてね！
ケチャップ、焼肉のタレ、ポン酢 など

材料(2人分)

もやし	90g (1/2袋)
鶏ひき肉	150g
豆腐(木綿)	70g (1/4丁)
塩	小さじ1/3
こしょう	適量
油	小さじ2
<添え物>	
キャベツ	80g (1枚)
ブロッコリー	40g (小房6個)
塩	少々

～作り方～

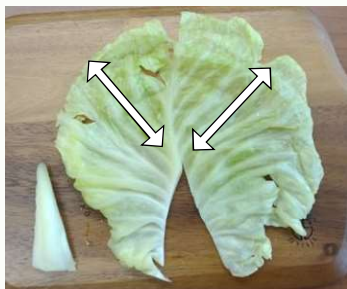
- ① ブロッコリーは小房に分け、塩を入れてゆでる。
キャベツはさっとゆでてから、細切りにする。
- ② もやしはビニール袋に入れ軽くもみ、細かくした後、ボウルに入れる。
- ③ ②に鶏ひき肉、豆腐、塩、こしょうを加えよく混ぜ、
2等分にし、形を整える。
- ④ フライパンに油を注ぎ、③を入れ蓋をし、中火で3分程度、
ひっくり返し、さらに2分程度焼く。串を刺して透明な汁に
なれば焼き上がり。お皿にハンバーグと①を盛りつける。

調理ポイント

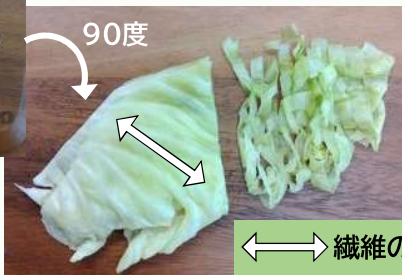
キャベツの芯は、細切りにし、ハンバーグのタネに入れると甘みが加わります。

キャベツの細切りは、さっと茹でると食べやすくなります。

食べやすい工夫



キャベツの芯を取り除くと食べやすくなります。



90度

繊維の方向



そのまま

細かくしたもの

キャベツ(細切り)

キャベツは放射状に繊維が走っています。

繊維を断つように切ります。

- ①縦半分に切る。
- ②90度に回転させる。
- ③端から5mm以下の幅に切る。

もやし

火を通しすぎると、噛みにくくなります。

ビニール袋に入れ、手でもむ。



煮物

たらとなすの揚げ浸し



鮭や豚肉、鶏肉で作ってもOK!

材料(2人分)

たら(切り身)	160g (2切れ)
なす	160g (2本)
大根	200g (8cm)
塩	適量
片栗粉	20g (大さじ2)
油	適量
めんつゆ3倍濃縮	大さじ1~2

*めんつゆ代用

しょう油 大さじ1.5

砂糖 小さじ2

~作り方~

- ① たら(切り身)は4等分にし、塩を軽くふる。なすは一口大の乱切りにし、水につけておく。大根はすりおろす。
- ② フライパンに油を2cm程度注ぎ、たらに片栗粉をまぶし、なすは水分をとり、素揚げにする。
- ③ 鍋にすりおろした大根とめんつゆを入れ、弱火で加熱する。
- ④ ③に②を加える。大根の水分によりめんつゆの量は調整する。

調理ポイント

1. たらは、塩をふり下処理をすると臭みが抜けます。
2. なすは、水につけてあくを抜きます。

食べやすい工夫



片栗粉をまぶす時はビニール袋を使うと片付けが簡単!



片栗粉を使うことで魚の水分やうまみを閉じ込めます。

🍀たら

片栗粉をまぶすことで、しっとりやわらかくなります。

- ① 皮の表面に、切り目を入れる。皮を食べる場合、噛み切りやすくなります。
- ② 4等分に切り、塩をふる。
- ③ 片栗粉をまぶす。

🍀なす(乱切り)

乱切りにすることで、断面が大きくなり、火が通りやすくなります。

- ① 縦半分に切る。
- ② 端から斜めに不規則に切る。

