

『おとう飯 はじめよう！チャレンジクッキング』献立表

献立名	材料名	分量(5人分)	作り方
ごはん	米 (♣米の計量は炊飯器の 付属品カップを使用)	2.5カップ	1. 量った米をボールに入れ3回くらい水を替え洗い、炊飯器に分量の水を加え、約30分浸してから炊き上げる。
和風 ハンバーグ	合挽き肉(牛・豚) 玉ねぎ サラダ油 卵 パン粉 ナツメグ 塩 こしょう サラダ油	400g 1/2個 小さじ1 2/3個 大さじ2 小さじ1 小さじ1 適宜 小さじ1	1. 玉ねぎはみじん切りにし、油で強火で炒め、冷ましておく。 2. ボールにひき肉と1の玉ねぎ、溶き卵、パン粉、ナツメグ、塩、こしょうを加えよく混ぜ合わせ、粘りがでるまで十分練る。一人分の肉種を取り、中に気泡がらないように一方の手にたたきつけながら形を整え、厚さ1cmの円形にまとめ、中央部をくぼませる。
トッピング	大葉(しその葉) 大根 ブロッコリー	5枚 1/2本 1/2株	3. フライパンに油を熱し2を表側になる面から焼く。最初は強火で揺り動かしながら焼き、裏返し同様に焼く。両面に焦げ目がついたら蓋をし弱火で火を通し、澄んだ肉汁がでてきたら火を止める。
付け合せ	しめじ えのき 酒 塩 しょう油かポン酢	2パック 2パック 大さじ2 少々 適宜	4. 付け合せのブロッコリーは小房に切り分けたつぷりのお湯で1分程茹でる。(お好みの固さで)きのこは大きめに切るか手でさき、フライパンでから炒りし、酒と塩を加えて蒸し焼きにする。 5. ハンバーグを皿の手前に盛り付け、大根おろしと千切りにした大葉をトッピングしお好みでしょう油かポン酢をかけ、付け合せのブロッコリーときのこの酒蒸しを奥に添える。
<p>ポイント 肉種をたたきつけ気泡を抜いたり、中央部をくぼませるのは、火の通りを良くし、出来上がりの高さが同じになるようにするため。</p>			
きゅうりと わかめの酢の物	きゅうり 塩 カットわかめ(乾燥) 酢 しょう油(薄口) 砂糖 しょうが	250g 少々 7.5g 大さじ2と1/2 小さじ2と1/2 小さじ2と1/2 1かけ	1. きゅうりは小口切り、ボウルに入れて塩を振って軽く混ぜておく。わかめは水で戻し、熱湯にくぐらせ、冷ます。しょうがは皮をむいてせん切りにする。 2. Aの調味料を混ぜ合わせて、三杯酢をつくる。 3. 2の三杯酢で1のきゅうり、わかめ、しょうがを和え、器に盛る。
みそ汁	人参 油揚げ いりこ みそ 水	200g 2枚 12g 大さじ3 750ml	1. 人参、油揚げは4cmの拍子木切りにする。 2. 鍋に水を入れていりこを加え火にかける。沸騰して2~3分煮て、いりこを取り出す。火を弱め、人参、油揚げを入れ、沸騰してから4~5分程煮る。食材が煮えたらみそを溶かしながら入れ、火を止め、器に盛りつける。