

ダイニングメニュー

里いものトロとした食感のあっさり和風味

コロコロ里いもコロッセ



■材料〈4人分〉

| | |
|---------|-------|
| 里いも | 500g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 合挽きミンチ | 150g |
| たまねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 20g |
| きぬさや | 8枚 |
| ◆A 酒 | 30ml |
| こい口しょうゆ | 30ml |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| だし汁 | 120ml |
| 塩・こしょう | 各適量 |
| 小麦粉 | 適量 |
| たまご | 1個 |
| パン粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| サラダ菜 | 適量 |

■作り方…調理時間約40分

- ①里いもを皮ごとゆでてから皮をむき、マッシャーでつぶしておく。
- ②たまねぎは2cm位のスライス、にんじんは2cm位の千切りにする。きぬさやはななめ千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、合挽きミンチ・②のたまねぎ・にんじんを炒め、Aを加え煮汁が少なくなるまで煮詰め、②のきぬさやを加える。
- ④①・③を合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤④を成形し、小麦粉・たまご・パン粉をつけ油で揚げる。
- ⑥器にサラダ菜を敷き、⑤を盛る。



パン粉を2度つけるとしっかりした仕上がりになります。里いもは、皮をむき細かく切ったものをゆでてからつぶしてもよいです。時間短縮になります。

食事バランスガイド

1人あたり:364kcal



ダイニングメニュー

ホクホクさつまいものやさしい甘さ

さつまいもと鶏肉の炊き込みごはん



■材料〈4人分〉

| | |
|--------|--------|
| 米 | 2合 |
| さつまいも | 160g |
| 若とりもも肉 | 120g |
| ◆A 塩 | 少々 |
| 酒 | 少々 |
| ぶなしめじ | 1/2パック |
| エリンギ | 2本 |
| にんじん | 50g |
| だし汁 | 適量 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |

■作り方…調理時間約20分(炊飯時間は除く)

- ①若とりもも肉にAをまぶしてグリルで表面がカリッとなるまで焼き(中まで火が通ってなくてもかまいません)、ひと口大に切る。
- ②さつまいもは1.5cm位の角切り、ぶなしめじはほぐし、エリンギはスライス、にんじんは千切りにする。
- ③米をといで、炊飯釜に入れ、酒・しょうゆ・塩を入れ、だし汁を目盛りまで入れる。
- ④③に①・②のをせ、炊飯器で炊く。



きのこから水分が出るので、水を入れすぎないように注意してください。他のきのこをたっぷり入れてもおいしいです。とり肉をフライパンで焼く場合は、とり肉がひっつかない程度のサラダ油をひき、皮目をカリッと焼いてください。テフロンのフライパンはサラダ油はいりません。

食事バランスガイド

1人あたり:404kcal



ダイニングメニュー

スパイシーだけど牛乳でマイルド

豆腐のカレーグラタン



■材料〈4人分〉

- もめんとうふ……………1丁
- 若とりもも肉……………200g
- たまねぎ……………小1個
- ぶなしめじ……………1パック
- ブロッコリー……………1/2株
- にんじん……………100g
- カレーパウダー……………小さじ2~3
- 牛乳……………600ml
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 塩・こしょう……………各適量
- 片栗粉……………適量
- ピザ用チーズ……………適量
- サラダ油……………適量

■作り方…調理時間約30分

- ①もめんとうふはレンジで2分ほど加熱して水切りし、2cm角位に切っておく。
- ②若とりもも肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ③たまねぎはうす切り、ぶなしめじはほぐしておく。
- ④ブロッコリーは小房にわけ、にんじんは角切りにし、それぞれレンジで加熱しておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、②・③を炒め、カレーパウダーを加えてさらに炒める。
- ⑥⑤に牛乳・鶏がらスープの素を入れて温め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦⑥に①・④を加え、軽く合わせて温め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑧⑦を耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをふってオーブンで焦げ目がつくまで焼く。



とうふは、よく水切りをしてください。カレーの風味はカレーパウダーの量を調整してください。

食事 バランスガイド

1人あたり:368kcal



ダイニングメニュー

安い材料でボリュームおかず

鶏だんごと大根のスープ煮



■材料〈4人分〉

- だいこん……………400g
- しょうが(千切り)……………少々
- サラダ油……………少々
- 白だし……………80ml
- 水……………1,000ml
- 水溶き片栗粉……………少々
- 青ねぎ……………2本

〈とりだんご材料〉

- ◆A 若とりミンチ……………300g
- しょうが(みじん切り)…小さじ2
- 白ねぎ(みじん切り)…大さじ3
- にんじん(みじん切り)…大さじ2
- たまご……………1個
- 酒……………小さじ2
- 塩……………小さじ2/3
- こい口しょうゆ……………小さじ1
- こしょう……………少々

■作り方…調理時間約40分

- ①とりだんごの材料Aを練っておく。
- ②だいこんは乱切りにし、サラダ油をひいた鍋でしょうがと一緒に炒め、水を入れ、ふたをしてしばらく煮る。
- ③だいこんが軟らかくなれば白だしを入れて、①を落とし入れ、火が通るまで煮る。
- ④③に水溶き片栗粉でうすすらとろみをつけ、器に盛りつけ、2~3cmに切った青ねぎをのせる。



市販のとりだんごを使用すると、材料を練る時間が短縮できます。とりだんごに少し水分を加えると更に軟らかく仕上がります。

食事バランスガイド

1人あたり:207kcal

