

## 焼き物・蒸し物のメニューだよ！

体を作る主菜メニューです。基本をマスターしてアレンジを楽しみましょう。



### 白身魚のバター焼き

材料	分量	下準備	作り方
白身魚	4切	1切 40～60g ①で下味をつけておく	① きゃべつ、玉ねぎ、人参はバターで炒め、塩・こしょうする。 ② クッキングシートを敷いた天板に白身魚を並べ、①を魚の上のせて、180度に熱したオーブンで15～20分焼く。
酒	小さじ1	} ①	
塩	少々		
きゃべつ	90g	千切り	
玉ねぎ	60g	薄切り	
人参	18g	千切り	
バター	6g		
塩・こしょう	少々		



#### ポイント！



- ・白身魚を鮭にしたり、切り身を角切りにしたり、上にのせる野菜を替えたりすることで、いろいろなアレンジが楽しめます。
- ・野菜にマヨネーズを混ぜたり、チーズをのせたりしても、食べやすくなります☆

### 豆腐ハンバーグ

材料	分量	下準備	作り方
豆腐	120g	水切りしておく	① ボウルに豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、ひじき、パン粉、卵、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。 ② ①の生地を4つに分け(大人用は大きめに子ども用は小さめに)、形を作る。 ③ クッキングシートを敷いた天板に②を並べ、180度に熱したオーブンで15～20分焼く。 ④ 小鍋に①を入れて煮立て、味を調べたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたれを作る。 ⑤ 焼き上がったハンバーグに、④のたれをかけて完成。
豚ひき肉	180g		
玉ねぎ	120g	みじん切りにし、油で炒め、塩、こしょう(分量外)をし、冷ましておく	
油	6g		
ひじき(乾燥)	3g	水で戻し、水気を絞る	
パン粉	24g		
卵	42g	溶いておく	
塩、こしょう	少々		
かつおだし	60ml	} ①	
しょうゆ	小さじ1弱		
砂糖	小さじ1/3		
酒	少々		
片栗粉	小さじ1	小さじ1の水で溶く	



- ・玉ねぎは炒めることにより、甘みが出ておいしいです。
- ・ハンバーグの種は、しっかりこねることがおいしさのコツです。
- ・ハンバーグは、フライパンで焼いてもOKです。最初は中火で、焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で焼くととうまく焼きあがります。

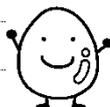
#### ポイント！



♪豆腐・ひじきが入るヘルシーなハンバーグです。  
♪和風だれがあっさりしていておいしいです。

# ポテトオムレツ

材料	分量	下準備	作り方
卵	180g		① 玉ねぎと人参を油で炒める。火が通ったら、ピーマン、じゃが芋、ツナ缶も加え、塩、こしょうで味を調べて冷ましておく。 ② ボウルに卵を割りほぐし、①と砂糖を加えて混ぜる。 ③ フライパン(直径18cm位)に油を熱し、②を流し入れて、ふたをし弱火で焼く。 ④ 出来上がったオムレツを切り分けて、ケチャップをかける。
ツナ	90g	油を切って、ほぐす	
じゃが芋	150g	1cm位の角切り 下ゆで	
ピーマン	30g	短めの千切り	
玉ねぎ	120g	} あらみじん切り	
人参	18g		
油	適量		
砂糖	少々		
塩、こしょう	少々		
ケチャップ	適量		



## ポイント!



- ・大きいサイズのフライパンを使用する場合は、普通のオムレツを焼く要領で焼いてください。
- ・②を耐熱容器に入れてオーブンで焼いてもOK!
- ・じゃが芋は、ゆですぎないように気をつけましょう。
- ・ツナの代わりにウインナーを入れてもおいしいです。



# 真珠蒸し

材料	分量	下準備	作り方
豚ひき肉	90g		① もち米以外の材料と④を全て混ぜ合わせる。 ② ①を一口大に丸め、もち米を周りにつける。一人2個 ③ 蒸気のあがった蒸し器で15～20分蒸す。
鶏ひき肉	90g		
豆腐	60g	水切りしておく	
玉ねぎ	60g	みじん切り	
干しいたけ	3g	水で戻してみじん切り	
片栗粉	9g(大さじ1)		
もち米	60～72g	前日に洗って一晩水に浸しておく(冷蔵庫に保管)	
しょうが汁2g		} ④	
※しょうがを親指1関節分すりおろして絞るとしょうが汁2g位になります			
しょうゆ5g(小さじ1弱) 塩・こしょう 少々			

左は普通の真珠蒸し、  
右は紫米を使用した  
真珠蒸しです。

- ・肉団子は粘りがでるまでよく練りましょう。
- ・肉団子にもち米をつける時は、埋めるようにまんべんなく付けると、はがれにくいです。
- ・もち米を水につけておく時に、カレー粉を少々加えると、黄色い真珠蒸しになります。
- ・蒸したもち米が真珠のように輝くことからこの名前が付けられたそうです♪

## ポイント!



※レシピ集の分量は、基本的に4人分(大人2人・子ども2人)です。