

大人の簡単料理



【豆腐バーグ】

材 料 (2 人 分)

合い挽きミンチ	150g
豆腐	75g
④ ひじき	小 2
片栗粉	小 2
塩	少々
人参	10g
小松菜	2 株
しめじ	1/4 袋
おろし生姜	適宜
ポン酢	適宜

作り方

- ①人参は皮をむき細目拍子切りにする。小松菜は根元を切り落とし、軸の部分は5～6cmの長さに切り、葉の部分はざく切りにする。しめじは石づきを取り除きほぐす。
- ②④を食品用ナイロン袋に入れ袋の上から混ぜ合わせまとめる。
- ③②を形を整えながら乗せ、フライパンを火にかけ中火で焼く。
- ④約4分焼き、焼き目が付いたら裏返し、火を弱めにし①を③のフライパンの空きスペースに広げ入れ蓋をし約5分蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら器に盛り付け、お好みでおろし生姜やポン酢、おろしポン酢等をかける。

【あさり汁】

材 料 (2 人 分)

あさり缶(身)	大 2
あさり缶(汁)	大 2
乾燥わかめ	1g
水	400ml
塩	1つまみ
しょうゆ	小 1/2

作り方

- ①鍋に水を入れ沸騰させる。
- ②①にあさりの身と汁とわかめを入れ火を通し、塩としょうゆで味を整える。
- ③器に盛り付ける。

※ネギをお好みで入れても美味しいです♪

【煮びたし】

材 料 (2 人 分)

なす	1 本
山東菜	2 株
みそ	小 1・1/2
砂糖	小 1
一味や七味	適宜

作り方

- ①なすは縦半分横半分(長い場合は3等分)に切り、薄めのくし形に切る。山東菜は茎と葉の部分に分けて切る。
- ②一味や七味以外の材料を耐熱ボウルに入れふんわりとラップをかけレンジで約5分加熱する。加熱が足りなければさらに加熱する。
- ③混ぜ合わせ器に盛り、好みで一味や七味を振る。

【カルピス風味のヨーグルト寒天】

材 料 (2 人 分)

ヨーグルト	75g
牛乳	25cc
カルピス	50cc
粉寒天	4g
砂糖	小 1・1/2
水	300cc
レモン果汁	大 1/2
砂糖	大 1

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れ火にかける。
沸いたら火を弱め 2 分程煮溶かす。
- ②ヨーグルト、牛乳、カルピスは耐熱容器に入れ電子レンジ 500w で人肌に温めておく。
- ③①に②を入れ混ぜ合わせ、粗熱が取れたら器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④果汁と砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤③が固まったら冷蔵庫から取り出し、④をかける。