

2017年 秋冬メニュー



- *さんま缶で簡単おこわ
- *大根つくね
- *牛肉と大根のマスタードスープ
- *小松菜と根菜のナムル
- *クリームチーズのきんつば

さんま缶で簡単おこわ

 250 kcal (1人分)

【材 料】6人分

米	2合	●うす口しょうゆ	大さじ1
さんま缶	1缶	●酒	大さじ1
えりんぎ	1本	●塩	少々
にんじん	40g		
切り餅	1個		
ねぎ	1本		
しょうが	1片		

【作り方】

- ① 米2合を洗米して、ざるにあげておきます。
- ② 人参・えりんぎは小さく短冊に切ります。切り餅は1cm角に切ります。
- ③ 炊飯鍋に①の米を入れ、●の調味料を入れたら2合の線まで水を足して軽くまぜ、さんま缶と②の具材・餅を上のにせ、炊飯モードで炊きます。
- ④ 炊き上がったたら小口切りにしたねぎ、細く千切りにしたしょうがを入れ、全体を大きくしっかりと混ぜたら完成です。

◎メモ◎ お好みで、さんま缶のたれを足すとしっかりした味になります。



小松菜と根菜のナムル

【材 料】6人分

小松菜	4束(約400g)
ごぼう	1/2本(30g)
にんじん	5cm程度(40g)
薄口しょうゆ	大さじ1(しょうゆ洗い用)
●砂糖	小さじ1
●薄口しょうゆ	小さじ1
●鶏ガラスープの素	小さじ1/2
●ゴマ油	小さじ1
●塩	少々
●ラー油	少々
すりゴマ	大さじ1
韓国海苔(カット)	適宜

 41 kcal (1人分)

【作り方】

- ① ごぼうは薄く細いささがきにして水にさらします。人参は細い千切りにします。
- ② 小鍋に水を入れ、ごぼう・人参を入れて茹でものの機能で2分茹でます。茹であがったらキッチンペーパー等で水気をしぼります。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、分量外の塩を入れたら、タイマーを1分にセットし小松菜を根元の方から入れます。根元の部分でお湯をかき混ぜるようにして、軸が少し柔らかくなり曲がるようになったら、押し込むように葉の方も全て鍋に入れます。
- ④ 茹であがったらすぐに冷水にとり、すすぐようにして洗って熱をとり、ざるにあげます。
- ⑤ 根元の部分を集めて一まとめにして、根元の方から葉先に向かってギュッと絞っていきます。半分に切りバットに並べ、薄口しょうゆを上からかけて5分ほどおいたら、もう一度水気をしぼり、4～5cm幅に切りそろえます。
- ⑥ ボウルに●の調味料を入れて混ぜ、ごぼう・人参・小松菜・すりゴマを入れて和えます。
- ⑦ 器に盛り付け、上から韓国海苔をちぎってかけたら完成です。



ひと手間かけて美味しいお浸しに!

しょうゆ洗いとは、しょうゆ少量をかけてから絞って余分な水分を切ること。しょうゆの塩分で水分が引き出され食感が良くなり、下味もつきます。

大根つくね



225 kcal (1人分)

【材 料】6人分(12個)

大根(皮付き)	300g
☆片栗粉	大さじ1.5
豚ひき肉	400g
◇片栗粉	大さじ1.5
甘酒	大さじ3
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
青じそ	6枚
A 甘酒	大さじ5
A 塩	小さじ1/5
A ごま油	大さじ1



【作り方】

- ① 大根は皮をむき、5mmの角切りにし、☆片栗粉を全体にまぶしておきます。
(片栗粉は豚ひき肉と合わせる直前にまぶしてください。)
- ② ボウルに豚ひき肉、◇片栗粉、甘酒、塩をいれ、粘りが出るまでよく混ぜます。
- ③ ②に①を加え、まんべんなく混ぜ合わせたら、12等分に成形します。
(手にくっつく場合は、水にぬらして成形すると良いです。)
- ④ つくねを焼いていきます。フライパンにサラダ油を引き、③を並べたら蓋をします。
オートキーから【ハンバーグ/標準】を選択し点火します。裏返し時のお知らせが鳴ったら、つくねを裏返し、蓋をします。焼き上がったたら一度取り出します。
- ⑤ フライパンに余分な油が残っていたら拭き取り、Aの甘酒、塩、ごま油を入れ中火にかけます。
少し煮詰まってきたら、④のつくねを戻し入れ、タレを絡めて出来上がりです。
盛付けは、お皿に青じそを敷き、その上につくねをのせましょう。

アレンジ!つくねをタレで楽しんで♪

簡単玉ねぎダレ

【材料】	
おろし玉ねぎ	1/4個分
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ3

【作り方】

- ①全ての材料を合わせて、馴染ませておきます。
- ②つくねが焼き上がったたらソースをまわしかけ、絡めます。
煮詰めすぎず、軽く火を通しましょう。

王道!甘辛ダレ

【材料】	
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ3~4
酒	大さじ1
卵黄	1個分

【作り方】

- ①卵黄以外の材料を合わせておきます。
- ②つくねが焼き上がったたら①をまわしかけ、絡めます。(焦げないように注意)
- ③器に卵黄と共に盛り、つけながらいただきます。

甘酸っぱいコチュジャンダレ

【材料】	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
黒酢(or米酢)	大さじ1
砂糖	大さじ1
コチュジャン	小さじ1~2
白ごま	適宜

【作り方】

- ①白ごま以外の材料を合わせておきます。
- ②つくねが焼き上がったたら①をまわしかけ、絡めます。仕上げに白ごまを散らしましょう。

牛肉と大根のマスタードスープ



🔥 154 kcal (1人分)

【材 料】6人分

大根（皮付き）	600g
牛小間肉（脂身のある国産）	200g
しょうが（皮つきの薄切り）	2～3枚
コンソメ	2個
酒	大さじ2
水	600cc
粒マスタード	小さじ2 + α
ねぎ	適宜



【作り方】

- ① 大根は皮をむいて乱切りに、牛肉は少し大き目に切ります。ねぎは刻んでおきます。
- ② ダッチオーブンに①の大根と牛肉、しょうが、コンソメ、酒、粒マスタード、水を入れます。キッチンペーパーで落とし蓋をして、ダッチオーブンの蓋をし、グリルに入れます。オートキーから【ココットダッチオーブン/ポトフ】を選択し、点火します。
- ③ 出来上がったら器に盛り付け、①のねぎをたっぷりのせて完成です。
（お好みで、粒マスタードを溶かすとフレッシュな風味が増すのでオススメです。）

クリームチーズきんつば



🔥 174 kcal (1人分)

【材 料】6個分

クリームチーズ（18gの個包装）	6個
羊かん（110gのもの）	1.5本
サラダ油	少々
～衣～	
白玉粉	10g
薄力粉	40g
水	70ml
砂糖	大さじ1/2



※羊かんは練り・小倉どちらでもOKです。

【作り方】

- ① 衣を作ります。ボウルに全ての材料を入れ、よく溶けるまで混ぜて15分ほどおきます。
- ② クリームチーズの上に羊かんを重ねます。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く引きます。【温度設定/150℃】に設定し点火します。設定温度になったら、②を親指と人差し指で持ち、1辺ずつに①をつけて、つど焼いていきます。薄く焼き色がついたら取り出し、はみ出した生地をハサミで切り落として成形したら出来上がりです。