

油揚げの肉詰め

油揚げを使った肉詰めですが、リピートしたくなる一品です。大根おろしやポン酢などをかけるとサッパリした味になります。

<材料(2人分)>

豚ひき肉 (150g)
油揚げ (2枚)
玉ねぎ (1/2個)
人参 (2cm)
しいたけ (1枚)
片栗粉 (小2)
(A)
砂糖 (小2)
味噌 (小2)
しょう油 (小1)
大葉
酒 (大1)
お好み好みに大根おろし・
ポン酢など

<作り方>

- ①**油揚げ**は油抜きして水気を切る
②半分に切り、切り口から丁寧に開いて袋状にする
- 玉ねぎ・人参・椎茸**はみじん切りにしてボウルに入れて片栗粉を加えてまぶし、**ひき肉**と(A)を加えてよく混ぜ、4等分に分ける
- 油揚げ**に**ひき肉**を詰め、厚みを均一にする
- ①このフライパンを弱火～中火に熱し
(**油を入れない**)、(3)を入れる
②両面をキツネ色に焼き、焼き色が
ついたら酒を振り入れ、蓋をしてじっくりと蒸し焼きにする
③半分に切って器に盛ってそのまま、又は
お好みで**大根おろし**や**ポン酢**などでいただく

ほうれん草のごま和え

定番のごま和えです。

すでに摺ってあるすりごまより、いりごまを寸前に摺ったほうが香りよく仕上がります。

材料 (2人分)

ほうれん草 (一袋)
人参
調味料
すりごま (大2)
いりごま (大1)
しょう油 (大1)
砂糖 (大1)

<作り方>

- いりごま**を摺って、**調味料**を合わせる
- ①鍋にお湯を沸かし、せん切りにした**人参**をサッとお湯にくぐらせザルに上げる
②この鍋で**ほうれん草**もサッと茹で (**茹で過ぎに注意**)、冷水で冷やして絞り、食べやすい長さに切る
- 調味料で和えて出来上がり

生姜入り豆乳味噌汁

栄養豊富な豆乳を使った、汁ものです。
生姜は血行をよくし、体を芯から温めます。
これからの寒い日に最適な汁ものです。

材料（2人分）
しょうが（1かけ）
大根（2cm）
人参（2cm）
えのき茸（1/4袋）
だし（1カップ）
豆乳（1/2カップ）
味噌（大1）

<作り方>

1. 下準備
 - ①生姜はせん切り
 - ②大根・人参はいちょう切り
 - ③えのきは長さ1/3に分切る
2. 鍋に出し汁・(1)の野菜を入れて火にかけ、煮立ったらアクを取って煮る
3. 野菜が柔らかくなったら豆乳を加えて温め（煮立たせない）、味噌を溶き入れて必ず味をみて仕上げる

アップルケーキ

旬のりんごを使った簡単に作れる

Be-<材料（8×17.5cm パウンド型1本分）>

りんご（1個）
薄力粉（大1）
無塩バター（50g）
（室温に戻しておく）
砂糖（70g）
溶き卵（2個分）
牛乳（15ml）
薄力粉（80g）
ベーキングパウダー（1g）

<作り方>

1. ①りんごは芯を取り、薄く切る
②耐熱皿にのせてふんわりラップをかけて電子レンジ（600w）で3分加熱する
③冷めたら薄力粉（大1）をまぶしておく
2. ①バターはクリーム状に練る（手袋）
②ここに砂糖を2～3回に分けて混ぜる
③卵を少しずつつけて混ぜる
3. ①薄力粉（80g）とベーキングパウダーを合わせて振ったものを（2）に混ぜ、牛乳も加えて混ぜる
②（1）も加えて混ぜる
4. 型に入れて、型を5cm位高さから2～3回落として空気を抜く
5. 180度に予熱したオーブンで焼き加減を見ながら30分位焼く