



# コリャケッコーな2色ハンバーグの<sup>わっ</sup>和定食

勝田 康代（三重大学教育学部附属中学校3年）

このメニューは、若い方からお年寄りまで幅広い年代の方に食べていただけるよう、高タンパクで低カロリーの伊勢赤鶏ミンチを使用した、味や色が全く違う2種類のハンバーグが主役です。栄養満点の小松菜にパリッとした油あげなど、噛みごたえのある具材を加えた煮びたしや、あえて裏ごしせずフォークでつぶしたサツマイモで作ったスイートポテトは、食物繊維たっぷりですっかり噛んで食べられます。安心の地場食材を色々使用しています。

## ■材料（2人分）

### ●ひじき入り鶏つくねハンバーグと かぼちゃミニハンバーグ

- ・伊勢赤鶏ミンチ肉 150g+100g
- ・玉ネギ 1/8個+1/8個
- ・ニンジン 10g+10g
- ・絹ごし豆腐 1/8丁
- ・戻しひじき 少々
- ・カボチャ 180g
- ・シイタケ 2枚
- ・卵 1/2個
- ・ショウガ汁 少々
- ・塩、コショウ 少々
- ・酒 大さじ1
- ・オリーブオイル
- 大さじ1+大さじ1

### （付け合せ）

- ・レタス 適量
- ・ミニトマト 適量
- ・ブロッコリー 適量

### ●小松菜の煮びたし

- ・小松菜 3枚
- ・油あげ 1/3枚
- ・ちくわ 1本
- ・ほんじめじ 少量
- ・だし汁 100cc
- ・めんつゆの素 大さじ1
- ・酒 少々
- ・しらす 少々

### ●とうふのみそ汁

- ・だし汁 200cc
- ・絹ごし豆腐 1/3丁
- ・わかめ 少々
- ・ネギ 少々
- ・あわせ味噌 適量

## ■作り方

### ●ひじき入り鶏つくねハンバーグと かぼちゃミニハンバーグ

- ①鶏ミンチ肉150gに、玉ネギみじん切り1/8個分、ニンジンのみじん切り10g、絹ごし豆腐、戻しひじき、溶き卵1/2個分、ショウガ汁、塩、コショウを入れよく練る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、つくねハンバーグを両面焼く。その際、途中、酒を加え、蓋をして蒸し煮する。
- ③残りのミンチ100gを油で炒め、火が通ったら、シイタケのみじん切りと残りの玉ネギ、ニンジンのみじん切りをよく炒める。
- ④レンジで蒸したカボチャの皮を除き、③と塩を少々入れ、よく混ぜたら形を整え、フライパンで焼く。

### ●小松菜の煮びたし

- ①油あげを短冊切りし、フライパンで油を引かずパリパリに焼き、皿に取り出す。
- ②フライパンにだし汁を煮立たせ、切った小松菜の茎を煮て、その後、ちくわ、ほんじめじ、酒を入れる。煮立ったら小松菜の葉の部分を入れ、めんつゆの素を入れる。
- ③器に盛りつけてから、①の油あげを混ぜ、しらすをのせる。

### ●スイートポテト

- ・サツマイモ 小2本（180g）
- ・砂糖 大さじ3
- ・バター 25g
- ・牛乳 大さじ3
- ・卵黄 1個

### ●押麦ご飯、漬け物

- ・麦ご飯
- ・たくあん



所要時間

45分