

\*テーマ\* 「食改さん考案！野菜たっぷりバランスメニュー」

【主食】ごはん (150g) 主食：1.5つ



【主菜】【副菜】 筍入りさっぱりハンバーグ ★ 663 主菜：2つ 副菜：2つ

| ★材料(2人分)★            |                 |                      |               |
|----------------------|-----------------|----------------------|---------------|
| <b>&lt;ハンバーグ&gt;</b> |                 | <b>&lt;ソース&gt;</b>   |               |
| 合いびき肉                | …160g           | 大根                   | …100g (1/10本) |
| 玉ねぎ                  | …50g (1/4玉)     | しょうゆボン酢              | …小さじ2         |
| スナップえんどう             | …30g (6本)       | <b>&lt;付け合わせ&gt;</b> |               |
| 卵                    | …25g (Sサイズ1/2個) | スナップえんどう             | …30g (6本)     |
| たけのこ(水煮)             | …40g            | パプリカ(赤・黄・オレンジ)       | …60g (各1/8個)  |
| こしょう                 | …適量             | 大葉                   | …2枚           |
| サラダ油                 | …大さじ1/2         | クレソン                 | …適量           |

★作り方★

- ① スナップえんどうは筋をとり、豆とさやに分け、さやと湯通しした筍は粗みじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉と①・卵・こしょうを入れ、しっかりと練る。4等分にし、空気を抜きながら楕円形にする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、強火で片面を焼いたら裏返し、蓋をして弱火でじっくり火を通す。
- ④ 付け合わせのスナップえんどうはさっと茹で、パプリカとともにフライパンで焼き目をつける。
- ⑤ 皿に④とハンバーグを盛り付ける。大葉を敷き、軽く汁を切った大根おろしを中央にのせる。別皿にしょうゆボン酢を入れて添える。



- ・筍とスナップえんどうが入った春らしいハンバーグです。
- ・よく練り、成型時に空気を抜きましょう。



【副菜】 青菜とベーコンのペペロンチーノ風 ★ 664 副菜：1つ

| ★材料(2人分)★ |               |
|-----------|---------------|
| 小松菜       | …100g (1/2束)  |
| エリンギ      | …25g (1/4パック) |
| ベーコン      | …9g (1/2枚)    |
| にんにく      | …5g (1/2片)    |
| 赤唐辛子      | …0.3g (1/2本)  |
| オリーブ油     | …大さじ1/2       |
| 塩         | …小さじ1/8       |
| こしょう      | …少々           |

★作り方★

- ① 小松菜は5cm長さに切る。エリンギは長いものは半分の長さに切り、縦半分にしてから薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは薄切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油・にんにく・赤唐辛子を入れ、弱火にかける。にんにくが色づいたら両方を取り出しておく。
- ③ 先にベーコンと小松菜の茎の部分を炒め、残りの小松菜とエリンギを入れて炒める。塩・こしょうで味を調整器に盛り付け、にんにくと赤唐辛子を散らす。

- ・にんにくはきつね色になるまで炒める。
- ・小松菜も油で炒めることで食べやすくなります。



## ★材料（2人分）★

|           |             |                  |
|-----------|-------------|------------------|
| 玉ねぎ       | …40g（中1/6玉） |                  |
| にんじん      | …20g（中1/8本） |                  |
| キャベツ      | …50g（1枚）    |                  |
| セロリ（葉を含む） | …15g（8cm）   |                  |
| 絹さや       | …6枚         |                  |
| オリーブ油     | …小さじ1       |                  |
| A {       | 固形コンソメ      | …1/2個            |
|           | 水           | …320ml（1と3/5カップ） |
|           | こしょう        | …少々              |
|           | 酢           | …小さじ1/2          |

## ★作り方★

- ① 玉ねぎは薄く切る。にんじん・キャベツ・セロリはせん切りにする。絹さやは筋を取り、斜めに細く切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎを炒める。  
しんなりしたら、にんじん・キャベツ・セロリを入れて炒める。
- ③ Aを入れて、柔らかくなるまで煮込む。絹さやを入れ、ひと煮立ちさせてから火を止め、こしょうと酢を入れる。

- ・玉ねぎは甘みが出るのでしっかり炒めましょう。
- ・酢を入れることで味にコクが出ます。
- ・セロリの葉も入れると香りがよいです。



Memo

