

＊テーマ＊ 「カミカミ^{けんこう}健口メニュー」

【主食】 発芽玄米ご飯（150g） ★707

主食:1.5つ

材料(約4人分)

精白米 … 1合
発芽玄米 … 1合

- ① 精白米を洗米する。
- ② ①と発芽玄米を炊飯釜に入れ、2合の目盛線まで水を入れる。
- ③ 発芽玄米の説明に記載された量の水を追加し、炊飯する。

※ 発芽玄米の品種等により水加減が異なるので、袋の表示に従って炊飯してください

【主菜・副菜】 カミカミ噛むバーグ ★708

主菜:2つ

副菜:1つ

材料(2人分)

合挽肉 … 80g
木綿豆腐 … 75g
切り干し大根 … 10g
玉ねぎ … 20g
にんじん … 30g
ごぼう … 20g
れんこん … 20g
溶き卵 … 1/2個分
塩 … 小さじ1/4
こしょう … 少々
サラダ油 … 大さじ1/2

<きのこソース>
干しいたけ … 2枚(4g)
→ 戻し汁 … 1/2カップ
しめじ … 1/2パック
しょうゆ … 大さじ1/2
みりん … 大さじ1
A { 片栗粉 … 小さじ1/2
水 … 小さじ1

- ① きのことソース用の干しいたけを1カップの水で戻し、軸を除いて薄く切る。しめじは小房に分ける。
- ② 切り干し大根はサッと洗って絞る、食べやすく切る。玉ねぎはみじん切り、にんじん、ごぼう、れんこんはあられ切りにする。
- ③ 木綿豆腐はキッチンペーパーで水気を拭きボウルに入れ、泡だて器で滑らかになるまで攪拌後、②の切り干し大根を加え混ぜ合わせる。
(切り干し大根に豆腐の水分を吸収させる)
- ④ ボウルに合挽肉、塩、こしょうを入れよく練る。
- ⑤ ③と④を合わせ混ぜ、②の残りの根菜と卵も加えさらに混ぜたら、楕円形に形を整える。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、強火で色づくまで焼き、裏返す。
蓋をして弱火で中まで火を通す(目安:4~5分)
- ⑦ ハンバーグを取り出し、空いたフライパンに①のしいたけの戻し汁1/2カップ、しいたけ、しめじを加え、煮る。しょうゆ、みりん、で調味し、Aの水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑧ 皿にハンバーグを盛り、⑦のソースをかける。

【汁物】シャキシャキスープ

★709

副菜:1つ

材料(2人分)

えのき	… 1パック
溶き卵	… 1/2個分
かつおだし	… 300ml
A しょうゆ	… 小さじ1/2
塩	… 小さじ1/4
万能ねぎ	… 適宜

- ① えのきは石づきを切り落とし、長さ半分に切る。
- ② 鍋に①とAを入れ、火が通るまで中火で2分ほど加熱する。
- ③ 溶き卵を回し入れる。
- ④ 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

※電子レンジによる「かつおだし」の取り方※

- ① ボウルに水400mlとかつお節12gを入れ、ラップをする
- ② 電子レンジ600Wで2分程加熱する
- ③ ざるにキッチンペーパーを敷き、②を漉す

【副菜】 豆もやしとトマトのサラダ ★710

副菜:2つ

材料(2人分)

豆もやし	… 80g
しょうゆ	… 小さじ1
トマト	… 中1個(120g)
はちみつ	… 小さじ1/3
ブロッコリー	… 40g
かつお節	… 2g

- ① 豆もやしは沸騰した湯で3分程茹で、湯をよく切る。熱いうちにしょうゆをからめ、そのまま冷ます。
- ② トマトは食べやすく切り、はちみつをからめる。
- ③ ブロッコリーは小房に切り分ける。沸騰した湯でさっと茹でたら湯を切り広げて冷ます。
- ④ ①にかつお節を和えた後、さらに②③を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

🍎はちみつトマト🍎

トマトの旨味にはちみつのコクが加わり、奥深い味わいに。また、はちみつの優しい甘みにより、フルーツトマトのようになります。

【デザート】わらび餅風!?カミカミ★きなこんにゃく

★711

材料(2人分)

板こんにゃく	… 1/2枚
砂糖	… 大さじ1/2
レモン汁	… 小さじ1/2
A きなこ	… 大さじ1
砂糖	… 大さじ1

- ① 板こんにゃくを1～2cmくらいの角切りにする。(縦横1/4カット程度)
- ② 鍋に湯を沸かし、こんにゃく、砂糖、レモン汁を加え、5～6分程茹でる。
- ③ ザルで湯を切り、そのまま冷ます(おか上げ)
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、食べる直前にAをまぶす。

※ お好みで黒みつをかけても良いでしょう。