

令和4年度『おとう飯 始めよう!』献立表

献立名	材料名	分量(6人分)	作り方
ごはん	アルファ米	1人1袋	1. アルファ米の袋を開け、沸騰したお湯を入れ袋の口を閉 15分待つ。
和風 ハンバーグ トッピング 付け合せ	合挽き肉(牛・豚) 玉ねぎ サラダ油 卵 パン粉 ナツメグ 塩 こしょう サラダ油 大葉(しその葉) 大根 ブロッコリー しめじ えのき 酒 塩 しょう油かポン酢	480g 3/5個 小さじ強 1個 大さじ2と1/2 小さじ1強 小さじ1強 適宜 小さじ1強 6枚 3/5本 1/2株 2. 5パック 2. 5パック 大さじ2と1/2 少々 適宜	1. 玉ねぎはみじん切りにし、油で強火で炒め、 冷ましておく。 2. ボールにひき肉と1の玉ねぎ、溶き卵、パン粉、 ナツメグ、塩、こしょうを加えよく混ぜ合わせ、粘 りがでるまで十分練る。一人分の肉種を取り、 中に気泡がらないように一方の手にたたきつけ ながら形を整え、厚さ1cmの円形にまとめ、中央 部をくぼませる。 3. フライパンに油を熱し2を表側になる面から焼く。 最初は強火で揺り動かしながら焼き、裏返し 同様に焼く。両面に焦げ目がついたら蓋をし 弱火で火を通し、澄んだ肉汁がでてきたら火を 止める。 4. 付け合せのブロッコリーは小房に切り分け たっぷりのお湯で1分程茹でる。(お好みの固さで) きのこは大きめに切るか手でさき、フライパンで から炒りし、酒と塩を加えて蒸し焼きにする。 5. ハンバーグを皿の手前に盛り付け、大根おろ しと千切りにした大葉をトッピングしお好みでしょ う油かポン酢をかけ、付け合せのブロッコリーと きのこの酒蒸しを奥に添える。
<p>ポイント 肉種をたたきつけ気泡を抜いたり、中央 部をくぼませるのは、火の通りを良くし、 出来上がりの高さが同じになるようにする ため。</p>			
きゅうりと わかめの酢の物	きゅうり 塩 カットわかめ(乾燥) 酢 しょう油(薄口) 砂糖 しょうが	300g 少々 9g 大さじ3 小さじ3 小さじ4 1かけ	1. きゅうりは小口切り、ボウルに入れて塩を振って 軽く混ぜておく。わかめは水で戻し、熱湯にくぐらせ、 冷ます。しょうがは皮をむいてせん切りにする。 2. Aの調味料を混ぜ合わせて、三杯酢をつくる。 3. 2の三杯酢で1のきゅうり、わかめ、しょうがを和え、 器に盛る。
みそ汁	人参 油揚げ いりこ みそ 水	240g 2枚半 15g 大さじ3と1/2 900ml	1. 人参、油揚げは4cmの拍子木切りにする。 2. 鍋に水を入れていりこを加え火にかけ る。沸騰して2~3分煮て、いりこを取り出す。 火を弱め、人参、油揚げを入れ、沸騰してから 4~5分程煮る。食材が煮えたらみそを溶かしなが ら入れ、火を止め、器に盛りつける。