

# 11月の献立

令和6年11月8日

## 豆腐ハンバーグ

材 料	2人分	
木綿豆腐	150g	
鶏ミンチ	150g	
えのき茸	30g	
小ねぎ	10g	
長芋	20g	
油	大さじ1	
A	生姜	5g
	みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
	水	大さじ1
ブロッコリー	80g	
塩	少々	

①豆腐は粗くくずしてザルに入れ、しばらく置いて水を切る。えのき茸は石づきを落とし、1cmの長さに切る。根元のくっついた部分はほぐす。小ねぎは小口切り。長芋はすりおろす。ブロッコリーは小房に切り分ける。

②ボウルに鶏ミンチを入れてよくこねてから、①の豆腐・えのき茸・小ねぎ・長芋を加えて混ぜ合わせる。4等分して形を整える。

③フライパンに油を入れて②のハンバーグ種を並べる。脇にブロッコリーを並べて塩を振る。中火で両面焼き、器に盛りつける。

④同じフライパンにおろした生姜とAの調味料を入れ、とろみがつくまで煮つめる。

⑤ハンバーグに④のみそだれをかける。

## さつま芋サラダ

材 料	2人分
さつま芋	200g
塩	小さじ1/3
かいわれ大根	1/3パック
ツナ缶	40g
酢	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
胡椒	少々

①さつま芋は1.5cm角に切る。かいわれ大根は根元を落として3等分に切る。

②鍋にさつま芋を入れ、1cmの深さに水を加えてふたをし、強火にかける。やわらかくなったら、水気をとばし、塩を振って混ぜる。

③②のさつま芋が冷めたら、かいわれ大根とツナ缶、調味料を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

## 白菜のスープ

材 料	2人分
白菜	80 g
人参	20 g
しめじ	30 g
生姜	3 g
水	300ml
ガラスープの素	小さじ1
しょう油	大さじ1/2
胡椒	少々
小ねぎ	5 g

①白菜は横にせん切り。人参は斜め薄切りにしてからせん切り。しめじは石づきを除いてほぐす。生姜はせん切り。小ねぎは小口切り。

②鍋に白菜、人参、しめじ、生姜、水を入れて火にかける。煮立ったら、ガラスープの素を加える。

③野菜がやわらかくなったら、しょう油、胡椒で調味する。椀に盛り、小ねぎを散らす。

## きな粉クッキー

材 料	2人分
きな粉	20 g
小麦粉	50 g
砂糖	25 g
塩	小さじ1/6
油	25 g
ポリ袋	2枚
クッキングシート	

①オーブンは170℃に予熱する。

②ポリ袋にきな粉、小麦粉、砂糖、塩を入れてシャカシャカ振ってよく混ぜ合わせる。

③ポリ袋を二重にし、油を加えてよく混ぜてなじませ、袋の中で棒状に固める。

④袋を切り開いて、1cmの厚さに切る。クッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃のオーブンで15分くらい焼く。

⑤くずれやすいので、天板にのせたまま冷まし、器に盛りつける。

12月の料理教室は、13日（金）です。