

☆ えんどう豆とあさりの混ぜごはん ☆ ~ さやの煮汁で炊き込む豆ごはん ~



〈材料〉4~5人分

| | |
|-------------|-------|
| 米 | 3合 |
| えんどう豆（さやつき） | 240g |
| あさり（殻付き） | 300g |
| 塩 | 小さじ1弱 |
| 針生姜 | 適量 |

〈作り方〉

- ① 米は洗って30分ほど浸水する。
- ② えんどう豆は洗い、さやから豆を出す。（さやもとっておく。）
- ③ あさは砂出しし、殻と殻をこすり合わせるように洗う。
- ④ 鍋に②のさやと水700ccを入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火にして3~4分間煮て、さやを取り出す。
- ⑤ ④の煮汁を再度火にかけ、沸騰したらあさりを入れ、2~3分煮て、あさりの口が開いたらアクを取り、あさりを取り出す。煮汁はざるにキッチンペーパーをひいてこし、冷ます。あさは殻をとっておく。
- ⑥ ②の豆をボールに入れ、塩小さじ2（分量外）をふってよく混ぜ、4~5分間おく。
- ⑦ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら⑥の豆を入れて弱火~中火で1~2分間茹でる。火を止めて鍋に水を少しずつ加えながらゆっくりと冷まし、完全に冷めたらざるに上げて水けをきる。
- ⑧ ①の米をざるにあげ、水気をよくきり、炊飯釜の内釜に入れる。
⑤の煮汁を3合の目盛より少なめに（約540cc）入れ、塩小さじ1弱を加えてよく混ぜ、普通に炊く。
- ⑨ 炊きあがったら⑦の豆と⑤のあさりを加えて混ぜ合わせる。
- ⑩ お好みで針生姜を上のにせる。

☆ かぼちゃの焼きコロッケ ☆

～ 揚げずに焼いたヘルシーコロッケ ～



〈材料〉4人分

| | |
|--------|--------------|
| かぼちゃ | 400g (1/2個) |
| 玉ねぎ | 150g (大1/2個) |
| コーン缶 | 30g (1/4缶) |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 卵 | 1個 |
| パン粉 | 30g |
| オリーブ油 | 10g (大さじ1) |

〈作り方〉

- ① かぼちゃは皮と種を取り、一口大に切る。耐熱皿に入れ、ラップをし、電子レンジでつぶせる程度まで（600Wで6～10分）加熱し、熱いうちにつぶしておく。（蒸しても良い）
- ② 玉ねぎはみじん切りにしてオリーブ油（小さじ2、分量外）で炒め、塩こしょうする。きつね色になったら火を止め、冷ましておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、弱火～中火でパン粉を炒める。ほんのり色づいたら火を止め、すぐに皿などにとりだしておく。
- ④ ①②とコーン、卵 1/2 個をボールで混ぜ合わせ、塩・こしょうし、味をととのえる。
- ⑤ ④を4等分し、小判形に整える。
とき卵（残りの1/2個分）をつけ、③のパン粉をまぶし、オーブンシートに並べ、200度のオーブンで12～13分焼く。
（オーブンがなければ、トースターでも良い）
- ⑥ お好みでソースをつけて頂く。

～ 5月の献立例 ～



- えんどう豆とあさりの混ぜごはん
- かぼちゃコロッケ
- おかひじきと厚揚げのみそ汁
- 茄子の糠漬け
- 甘夏