

2022年4月 ♪ ご飯を楽しむ旬のレシピ ♪

☆ 筍入り豆腐ハンバーグ ☆



〈材料〉5人分

ゆで筍	150g
木綿豆腐	400g (1丁)
鶏ひき肉	80g
玉ねぎ	200g (大1個)
パン粉	10g (大さじ3)
卵	1個
塩こしょう	適量
油	適量
A 濃口醤油	大さじ1
日本酒	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

〈作り方〉

- ① 木綿豆腐に重石をして水気をよく切る (全体の2割程度)
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ ゆで筍は飾り用に穂先を3~4cm長さ、3mm厚さに切ったものを10枚用意し、残りは6mm角に切る。飾り用の筍は水気をよく切り、塩こしょうをしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、②の玉ねぎをよく炒めてから、鶏ミンチ、③の筍を入れて炒めあわせる。塩こしょうをして、水分がなくなるまで炒めたら火を止め、冷ましておく。
- ⑤ ①をボールに入れ、パン粉と良く合わせる。
- ⑥ ⑤に④、卵を入れ、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を5等分して小判形にし、飾り用の筍を切り口に片栗粉少々をまぶして上面に貼りつける。
- ⑧ フライパンに油を熱して⑦を入れ、焦げないように、弱火で5~6分ずつ裏表焼く (蓋をして蒸し焼きにすると良い)。
- ⑨ 火が通ったらAを加え、弱火でフライパンをゆすりながらハンバーグに味をからめる。

☆ あさりと春野菜の塩糶スープ ☆



〈材料〉4人分

あさり (殻付き)	400g
キャベツ	240g (1/6玉)
トマト	300g (2個)
オリーブ油	大さじ1
塩こうじ	大さじ2 (40g)
うす口醤油	小さじ1
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① あさりは殻をこすり合わせて洗う。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③ トマトは8等分のくし形に切る。
- ④ フライパンに①②③と水2/3カップ (140cc)、オリーブ油を入れて蓋をし、中火にかける。沸いてきたら3分間ほどそのまま蒸し煮にする。
- ⑤ あさりは口が開いたら一度取り出し、さらに水2.5カップ (500cc) を加えてキャベツがやわらかくなるまで煮る。塩こうじ、うす口醤油、こしょうを入れ味をととのえ、最後にあさりを戻し入れる。

～ 4月の献立例 ～



- ほぼ玄米入りご飯
- 筍入り豆腐ハンバーグ
菜の花、新玉ねぎ、スナップえんどう
新じゃがのふかし芋
- あさりと野菜の塩糍スープ
- 漬物（長芋の糠漬け）
- 果物（甘夏）