

# 【じゃがもち】

ざいりょう にんぷん  
材料 (3人分)

じゃがいも 220グラム

かたくりこ おみ  
片栗粉 大さじ4 (36グラム)

A { こいくち  
濃口しょうゆ 大さじ1と1/3 (24グラム)  
さとう  
砂糖 小さじ2 (6グラム)  
みりん  
みりん 小さじ1 (6グラム)  
あぶら  
サラダ油 小さじ2 (8グラム)

～つくりかた～

- ① じゃがいもの皮をむいて、一口大に切る。切ったじゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをして6分加熱する。
- ② 加熱したじゃがいもに片栗粉を入れて潰し、6コに分け、小判型に成形する。
- ③ 熱したフライパンに油をひいて焼き色がつくまで程度焼く。
- ④ フライパンに調味料Aを入れ、からめる。

# 【れんこんバーグ】

## 材料 (3人分)

豚挽き肉 150グラム

れんこん 40グラム

にんじん 1/4本 (45グラム)

にんにく 5グラム

パン粉 大さじ5 (15グラム)

牛乳 21グラム

塩 小さじ1/2 (3グラム)

こしょう 少々

ごま油 大さじ1/2 (6グラム)

## ～つくりかた～

- ① れんこんは皮をむいて5mm角に切り、酢水 (分量外) にさらす。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ③ ボウルに、パン粉と牛乳をあわせて、豚ひき肉、にんじん、にんにく、塩、こしょう、ごま油を加えてよくねる。
- ④ れんこんは水けをきり、③に加えてよく混ぜ、6等分にして小判型にまとめる。
- ⑤ サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがりと焼き目をつけ、ふたをして弱火で中までよく火を通す。

# いなかふう 【田舎風スープ】

## ざいりょう にんぷん 材料 (3人分)

たまねぎ	30グラム
じゃがいも	120グラム
トマト	1個
アスパラガス	2本 <small>ほん</small> (40グラム)
ウインナー	3本 <small>ほん</small> (60グラム)
お蒸し雑穀	60グラム
しお	少々 <small>しょうしょう</small>
こしょう	少々 <small>しょうしょう</small>
みず	500cc
チキンコンソメ	1個

## ～つくりかた～

- ① たまねぎ、じゃがいも、トマトは1cm角かくぐらいに切る。アスパラガス、ウインナーは1cm幅はばに切る。
- ② 鍋なべにたまねぎ、じゃがいも、水みずを入れて火いにかける。沸騰ふっとうしてきたらあくを丁寧ていねいにすくう。
- ③ 弱火よわびにして野菜やさいに半分はんぶんくらいまで火ひが通とおったらトマト、アスパラガス、ウインナー、雑穀ざっこく、をくわ加えてさらに煮にて、塩しお、こしょう、チキンコンソメあじで味をととのえる。

# 【カレーキンピラ】

## ざいりょう にんぷん 材料 (3人分)

ごぼう	150グラム
ピーマン	9グラム
パプリカ <small>あか</small> (赤)	9グラム
<small>あぶら</small> 油	小さじ1 (4グラム)
みりん	<small>おお</small> 大さじ1 (18グラム)
しょうゆ	小さじ2 (12グラム)
カレー粉	小さじ1/4 (1グラム)

## ～つくりかた～

- ① ごぼうの かわ皮を取り、ピーラーか包丁 ほうちょう でささがきにして、水 みず につけてあくを ぬ 抜き、きざりに うつ 移して水け みず を き 切る。
- ② ピーマンとパプリカは せんぎ 千切りにする。
- ③ 熱したフライパンに あぶら 油を入れ、ごぼうを い 入れて炒める。
- ④ 少 すこ ししんなりしてきたらピーマン、パプリカ、みりん、しょうゆ、カレー粉 こ を い 入れて汁気 しるけ がなくなるまで いた 炒める。