

テーマ：『缶詰を使った料理』

1 いわしハンバーグ

材料	1人分	2人分	調理方法
いわし蒲焼き缶詰	50 g	100 g	① 木綿豆腐はレンジで600w2分程加熱し、更にザルに上げてしばらくおき、水を切る
木綿豆腐	75 g	150 g	② 白ネギ、青じそはみじん切りにする
卵	1/4個	1/2個	③ 生姜はすりおろす
パン粉	7 g	14 g	④ ボールに、いわし缶を汁ごと入れてフォークで細かく潰す。そこに水切りした豆腐も加えて、豆腐も潰しながら、よく混ぜ合わせる。
白ネギ（白い部分）	15g	30 g	⑤ ④に、②、③と、溶いた卵、パン粉、しょうゆ、片栗粉を加えて、良く混ぜ合わせる。
青じそ（みじん切）	2枚	4枚	⑥ 1人2個になるように等分して、形を作る。
生姜	5 g	10 g	⑦ フライパンに油を引き、蓋をして弱火で4分ほど焼く。裏返して焼き目が付くまで焼く。
しょうゆ	小1/3	小2/3	⑧ 飾り用の青じそも使い、盛り付ける
片栗粉	大1/2	大1	
ごま油	小1/2	小1	
青じそ（飾り用）	1枚	2枚	

2 ほうれん草ポタージュ

材料	1人分	2人分	調理方法
冷凍ほうれん草	40 g	80 g	① 玉葱はうすぎり、じゃが芋は薄い半月切りにする
玉葱	25 g	50 g	② フライパンにバターを溶かし、まず玉葱を色が変わるまでよく炒める。そこにほうれん草（冷凍をそのまま）じゃが芋も加えて炒める。
じゃが芋	40 g	80 g	③ 分量の水を加えて、材料が柔らかくなるまで煮る。
バター	小1弱	大1/2	④ 火を止めて、粗熱が落ち着いたら、ミキサーにかけてなめらかにする。
水	70 cc	140cc	⑤ 鍋に戻して弱火にかけ、調味料を加えて混ぜる。
コンソメ	小1/4	小1/2	⑥ 牛乳も加えて、沸騰しないよう注意しながら温める。
塩	0.1g	少々	※ 冷製にする時は、調味料が混ざったら火を止めて冷たい牛乳を加えて混ぜる。冷蔵庫で冷やして頂く。
こしょう	少々	少々	
牛乳	40cc	80cc	

☆ あればハチミツを4人で小さじ1杯程入れると美味しい

3 切り干し大根とカニカマの酢の物

材料	1人分	2人分	調理方法
切り干し大根	7g	14g	① 切り干し大根は、水に10分ほどさらして戻しておく。
赤パプリカ	10g	20g	② パプリカはスライサーで薄切り（なければ包丁で）にする。胡瓜は細切りにする。
胡瓜	15g	30g	③ カニカマは細く裂いておく（包丁の背を使うとよい）。
カニカマ	2本	4本	④ 調味料を良く混ぜ合わせてから、ポリ袋に入れる。
酢	大1.5	大3	そこに、①②③を入れて全体を良く混ぜ合わせる。
砂糖	小1/2	小1	⑤ 時々もみ混ぜながら、しばらく置き、味をなじませる。
粗挽きこしょう	少々	少々	