

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

小笠原 登志子先生

2014年8月1日(金)

1. ピーマンの器のハンバーグ

【材料 6人分】

【参考 1人分】

	合挽肉	300g		50g
	玉ねぎ	1/2個(150g)	(みじん切りにする)	25g
	サラダ油	小さじ1(4g)		約0.7g
	卵	1個		1/6個
	パン粉	1/2カップ	(牛乳にひたす)	約4g
	牛乳	大さじ3		7.5g
	芽ひじき	10g	(水で戻す)	約1.7g
	大豆水煮	60g	(粗みじん切り)	10g
	塩	適量		少々
	こしょう	適量		少々
器	ピーマン	3個		1/2個
	赤パプリカ	1と1/2個		1/4個
	小麦粉	大さじ2(18g)		小さじ1(3g)
	ミニトマト	12個		2個
	サラダ油	大さじ1		2g
A	酒	大さじ2		2.5g
	水	大さじ2		2.5g
	しょうゆ	大さじ1		3g
	ケチャップ	大さじ1		2.5g
	みりん	大さじ1		3g

【作り方】

- 1、玉ねぎをサラダ油でしんなりするまで炒め冷ます。
- 2、合挽肉に玉ねぎと牛乳で浸したパン粉、卵、芽ひじき、大豆を合わせよく練り合わせ、塩こしょうをする。
- 3、ピーマンは縦半分に切り種をとる、赤パプリカは縦4等分にし種を取る。
- 4、薄く小麦粉をふり②を12等分にして③にしっかりと詰める。
- 5、サラダ油をフライパンにひき、お肉の方を下にして並べ焼き色が付いたら裏返し蓋をして4～5分蒸し焼きにする。
- 6、Aを合わせハンバーグと煮からめる。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

小笠原 登志子 先生

2014年8月1日(金)

2、かぼちゃのツナサラダ

【材料 6人分】

【参考 1人分】

かぼちゃ	1/4個	約40g
玉ねぎ	1/2個	25g
ツナ缶(マグロ)	1缶 (汁を切る)	約10g
A [マヨネーズ	大さじ3	6g
プレーンヨーグルト	大さじ2	5g
塩	適量	少々
こしょう	適量	少々

【作り方】

- 1、かぼちゃは、わたと種をとり、一口大に切り皮をところどころ取り、レンジ強で6分加熱する。竹串がすっと通ったら取り出す。
- 2、玉ねぎは薄切りにして水に放つ。
- 3、水気を切った玉ねぎとかぼちゃ、ツナ缶を合わせAと和え、塩こしょうで味を調える。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

小笠原 登志子 先生

2014年8月1日(金)

3、コーンおこわ

【材料 6人分】

道産もち米	1.5カップ
道産うるち米	0.5カップ
酒	大さじ2
とうもろこし	1本
切り昆布の佃煮	大さじ2位
白いりごま	大さじ2
塩	適量

【参考 1人分】

1/4カップ
12.5g
5g
1/6本
大さじ1/3位
3g
少々

【作り方】

- 1、もち米、うるち米は洗って1時間以上水に浸す。炊飯器に入れ、おこわのメモリで水加減をする。
- 2、とうもろこしはほぐし、もち米の上にちらし、炊く。
- 3、炊き上がったら、昆布の佃煮を加え、さっくりと混ぜ濡れ布巾を掛け蒸らし、仕上げに塩を適量加え、白いりごまをふる。

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

小笠原 登志子先生

2014年8月1日(金)

4、スイカとメロンのソーダかん

【材料 6人分】

メロン	1/2個	(ペットボトル)
すいか	1/8個	
サイダー	500cc	
粉寒天	4g	

【参考 1人分】

1/12個
1/48個
約83cc
約0.7g

【作り方】

- 1、メロンは種を取り丸くり抜く。すいかも丸くり抜く。
- 2、鍋にサイダーと粉寒天を入れて火にかけかき混ぜる。沸騰したら火を弱め2分ほどかき混ぜ寒天を煮溶かす。
- 3、水で濡らした流し缶に②を流し入れ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。
- 4、固まったらスプーンで粗く砕きメロン、スイカと混ぜる。