



主食 えびのアヒージョと酢めし

主菜 カメ形れんこんハンバーグ

副菜 春雨サラダ

デザート 果物

600円 40分



### 主食 えびのアヒージョと酢めし

#### 材料(1人分)

食パン(8枚切り)……1/2枚  
ごはん……………100g  
にんじん……………10g  
めんつゆ……………1g  
〈A〉  
酢……………8g  
砂糖……………5g  
塩……………0.3g

#### 〈B〉

エクストラバージン  
オリーブオイル……………15g  
甘えび……………2尾  
マッシュルーム……………1/2個  
大葉(ちぎる)……………1枚  
にんにく(みじん切り)……………1g  
ピンクペッパー……………少々

#### 作り方

- 1 〈A〉の材料を合わせ、炊きたてのご飯に合わせて酢めしを作る。2つに分け、短冊形に整える。
- 2 にんじんは星形に切って茹でこぼし、めんつゆをかけておく。
- 3 〈B〉の材料を鍋に入れ、弱火で5分炒り煮にする。
- 4 食パンを焼いて3等分に切る。
- 5 半月皿に食パンと酢めし、にんじんを盛り、馬上盃(ばじょうはい)に入れた3をセットする。



### 主菜 カメ形れんこんハンバーグ

#### 材料(1人分)

れんこん……………20g  
(20gのうち8gはすりおろして〈B〉で使用)  
玉ねぎ……………20g  
片栗粉……………3g・4g  
油……………3g

〈A〉	〈B〉	
牛ひき肉 …………… 40g	れんこん(すりおろし) …… 8g	オレンジパプリカ …… 10g
豚ひき肉 …………… 30g	醤油 …………… 5g	ピーマン …………… 5g
卵 …………… 10g	山椒の実 …………… 少々	きくらげ(ボイル) …… 6g
スキムミルク …………… 3g	水 …………… 70g	めんつゆ …………… 少々
塩 …………… 0.4g		しいたけ煮 …………… 1個
こしょう …………… 少々		

## 作り方

- 1 れんこんは皮をむき、5mm幅にスライスして下茹でする。玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉3gをまぶす。
- 2 ビニール袋に〈A〉の材料と1の玉ねぎを入れ、よくこねる。取り出して小判型に整える。
- 3 1のれんこんに片栗粉4gをまぶし、2のネタに押し付けてなじませる。形を整えてバットに置く。
- 4 フライパンに油を引き、中弱火で熱する。3のれんこん側を下にして、2分ほど焼く。
- 5 フライ返しで返して少し焼く。〈B〉の材料を合わせてフライパンに入れ、弱火で8分ほど煮る。
- 6 パプリカ、ピーマンを切り、茹でこぼす。きくらげと合わせ、めんつゆをかけておく。
- 7 5を食べやすい大きさに切って皿に盛り、6としいたけ煮をウミガメの形に飾りつける。

## 副菜 春雨サラダ

### 材料(1人分)

春雨 …………… 5g	青じそドレッシング …… 5g
きゅうり …………… 20g	塩 …………… 少々
しばわかめ …………… 6g	

### 作り方

- 1 春雨は湯でもどす。きゅうりは縦半分にとってから、ななめに薄切りする。塩もみし、しんなりしたら水洗いして水気を切る。
- 2 1の春雨ときゅうりを合わせて器に盛り、しばわかめをのせる。
- 3 ドレッシングを添える。



## デザート 果物

### 材料(1人分)

小玉すいか …… 1/12個(160gくらい)
-------------------------

### 作り方

- 1 すいかは食べやすいように切り込みを入れる。

