



第31回

# ナリタヤ旬彩キッチンDAY

10月テーマ

「食欲の秋 新米をおいしく食べよう」



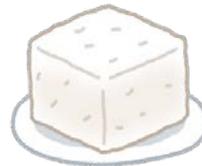
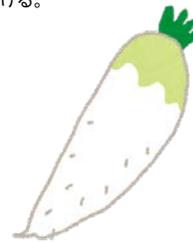
## < 豆腐ハンバーグ ~和風おろしソース~ >

※「豆腐ハンバーグ~和風おろしソース~」は、下総滑川店パートナー 佐々木 彩香さんのレシピを使っています。

材料食材(4人分)／ 鶏むね挽肉200g、ナリタヤ地豆腐もめん350g、玉ねぎ1/2個(100g)、  
大根(おろし用)1/4本(200g)、えのき茸200g、しいたけ2個(20g)、ペビーリーフ30g  
調味料／A[しょうゆ大さじ1・1/2、酒大さじ1、みりん大さじ2]、ポン酢大さじ2、片栗粉大さじ2、  
すりおろししょうが(チューブでも可)大さじ1、塩・こしょう少々、サラダ油大さじ2

< 作り方 >

- 豆腐は水切りしておく。
- えのきは3cm長さ、しいたけは細切りにする。
- 鍋に②とAの調味料を入れ、ゆめ煮にする。冷めたら、ポン酢を加える。
- ボールに、みじん切りにした玉ねぎと鶏挽肉、豆腐、片栗粉、すりおろし生姜、塩・こしょうを入れてこねながらよく混ぜ合わせる。
- ④を8個に分けて、丸めながら左手、右手とキャッチボールするように交互に投げてハンバーグの空気抜きをしておく。  
(空気抜きしておくことにより、焼く時によりくずれにくくなります。)
- フライパンにサラダ油を入れて弱火にし、ハンバーグを並べていく。並べ終わったらふたをして、中火で焼く。  
(その間に大根の皮をむき、おろし器でおろして水気をしぼっておく。)
- 5分くらい焼いて、少し焦げ目がついたらフライ返しなどで返して焼き、両面に焼き色をつける。  
(豆腐がやわらかいので、注意してやさしく裏返して下さい！)
- 皿にハンバーグをのせ、ペビーリーフを添える。
- ⑧に大根おろしをのせて、③の和風ソースをかける。



献立	SV	SV・栄養価(1人分)			
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
ご飯	玉食1:5	252	3.8	0.5	55.7
豆腐ハンバーグ~和風おろしソース~	玉食2: 副食1	256	20.4	10.9	19.1
ひじきのごちそうサラダ	副食1:	87	3.9	4.2	10.6
和風ポトフ	副食2:	82	3.9	1.5	14.9
りんご	果物1:	57	0.1	0.2	15.5
	(計)	734	32.1	17.3	115.8
	玉食1:5				
	副食4:				
	玉食2:				
	牛乳・乳製品:0				
	果物1:				

※画像はイメージです

## < ひじきのごちそうサラダ >

材料食材(4人分)／ナリタヤ純国産房総ひじき1袋(15g)、れんこん80g、水菜100g、ミ  
大豆水煮60g

調味料／酢水(水200mlに酢小さじ1の割合)適量、サラダ油大さじ1

A[しょうゆ大さじ1・1/2、お料理酢大さじ1、砂糖小さじ1、だし汁大さじ2、塩小さじ1/6(1g)]

< 作り方 >

- ひじきを水に戻す(約10分)。れんこんは、2~3厚さの薄切りにし、酢水につけておく。
- 水菜は4cm長さに切り、ミニトマト4等分に切る。
- フライパンにサラダ油をひき、水気を切ったれんこんを並べて両面を焼く。  
れんこんを取り出し、ひじきをさっと炒める。
- 水菜、れんこん、ひじきをAで和え、上にミニトマトを散らす。  
★ひじきは、戻し過ぎないようにする。



## < 和風ポトフ >

材料食材(4人分)／じゃがいも1個(100g)、人参1/2本(100g)、玉ねぎ1個(200g)、  
しめじ(100g)、大根(200g)、薄切りベーコン(40g)

調味料／白だし(ミツカン 地鶏昆布白だし)40cc、水600cc

< 作り方 >

- じゃがいも、大根は大きめの乱切り、人参はじゃがいもより少し小さめの乱切り、  
玉ねぎはくし型切りにする。しめじは小房に分ける。ベーコンは3cm幅に切る。
- 鍋に白だしと水を入れ人参、大根、玉ねぎを入れて火にかける。しばらくして、じゃがいもを入れ、  
人参がやわらかくなったら、ベーコン、しめじを入れ、火が通るまで煮て出来上がり。

## < もち麦ぜんざい >

材料食材(4人分)／もち麦40g、ゆであずき(井村屋パウチ)200g、水200ml、塩少々

< 作り方 >

- もち麦を、たっぷりの水(分量外)でゆで(約20分)、ざるにあげてさらす。
- 鍋にゆであずきと水を入れて煮立たせる。
- ②にゆでもち麦を加える。
- 最後に甘みを見て、塩を少々入れて味をととのえる。

