

みよし野菜癒しのレシピ

①みよしコロッケ 三兄弟ランチ



☆主食：雑穀米☆

【材料 4人分】

・米 320g ・雑穀米 20g

【作り方】

①米を洗い、雑穀米の分量を確認して水加減をし、炊飯器で炊く。

☆主菜：コロッケ3種☆

【材料 4人分】

①里芋コロッケ

・里芋 120g (揚げ衣)
 ・小松菜 40g ・小麦粉 4g
 ・ツナ 20g ・卵 8g
 ・しょう油 1.2g ・パン粉 8g
 ・揚げ油 適量

付け合せに、キャベツの千切りとトマトを☆

【作り方】

①里芋は皮つきのまま蒸し、蒸し上がったたら皮をむいてつぶす。
 ②小松菜はさっと茹でて、細かく切る。
 ③ツナは汁気をきり、しょう油をまぶす。
 ④①②③を混ぜ合わせ、4等分にして丸く作り小麦粉・卵・パン粉の順に揚げ衣をつける。
 ⑤180度に温めた揚げ油に④を入れて、色よく揚げる。

【材料 4人分】

②サツマイモコロッケ

・サツマイモ 120g (揚げ衣)
 ・プロセスチーズ 20g ・黒ゴマ 4g
 ・牛乳 20ml ・小麦粉 4g
 ・揚げ油 適量 ・卵 8g
 ・パン粉 8g

【作り方】

①サツマイモは皮つきのまま蒸し、蒸し上がったたら、皮をむいてつぶす。
 ②①に牛乳を加えてのばす。
 ③チーズを1センチ角に切る。
 ④パン粉に黒ゴマを加えて混ぜておく。
 ⑤②を4等分にして真ん中にチーズを入れて丸く形を作り、揚げ衣をつける。
 ⑥180度に温めた揚げ油に④を入れて、色よく揚げる。



【材料 4人分】

③ジャガイモコロッケ

・ジャガイモ 100g (揚げ衣)
 ・豚ひき肉 40g ・小麦粉 4g
 ・玉ねぎ 8g ・卵 8g
 ・バター 2g ・パン粉 8g
 ・塩 0.4g
 ・こしょう 適量
 ・揚げ油 適量

【作り方】

①ジャガイモは皮つきのまま蒸し、蒸し上がったたら、皮をむいてつぶす。
 ②玉ねぎをみじん切りにする。
 ③フライパンに、バターを入れて②と豚ひき肉を炒め、塩・こしょうをする。
 ④①と③をまぜ合わせて4等分にし、丸く形を作り、揚げ衣をつける。
 ⑤180度に温めた揚げ油に④を入れて、色よく揚げる。

☆副菜1: きんぴら☆

【材料 4人分】 (A)

・ゴボウ 80g ・みりん 大さじ1/2杯
 ・ニンジン 40g ・酒 大さじ1/2杯
 ・じゃこ 12g ・しょう油 大さじ1/2杯
 ・ごま油 4ml
 ・白ごま 少量
 ・鷹の爪 1本

【作り方】

①ゴボウ・ニンジンは千切りにし、水につけてあくを抜く。
 ②鷹の爪は輪切りにする。
 ③フライパンを熱し、ごま油でゴボウ・ニンジン・じゃこ・鷹の爪の順に入れて炒める。
 ④③に調味料(A)を加えてからめたら出来上がり。



☆副菜2: カブの甘酢和え☆

【材料 4人分】 (A)

・カブ 160g ・塩 1.2g
 ・ゆず(あれば) ・酢 大さじ1杯
 ・砂糖 大さじ1杯

【作り方】

①カブは一口大に切り、調味料(A)を加えてもみ込み、10分~20分程度漬け込む。
 ②①を盛り付けし、ゆずがあれば皮を千切りにして少々を乗せる。

☆汁物：豆腐とカブの葉の味噌汁☆

【材料 4人分】

・豆腐 160g ・だし汁 660ml
 ・カブの葉 40g ・味噌 40g

【作り方】

①カブの葉は、別に茹でて1センチくらいに切る。
 ②だし汁に、豆腐・カブの葉を入れ煮立ったら火を弱め、味噌を入れる。