



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. ミネソタ風コロケ
2. いりどり
3. 青菜とキノコの変わり和え

## 1. ミネソタ風コロケ

材料 (5人分)		作り方
合挽肉	300g	① キャベツはせん切り 玉葱はみじん切り ② ボールに肉と①を入れ塩こしょうしてよくこね形を作る ③ 小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる  ＊ 付け合わせ トマト サラダ菜
キャベツ	300g	
玉葱	70g	
塩	小匙1/2	
こしょう	少々	
小麦粉	適宜	
溶き卵	2個	
パン粉	適宜	
揚げ油	適宜	

## 2. いりどり

材料 (5人分)		作り方
豆腐(木綿)	大1丁	① 豆腐は熱湯の中にほぐしながら入れて1分ほど茹で広げた布巾にあげ元の量の2/3程度に絞っておく ② 干しいたけは水で戻して石づきをとりせん切りにする ③ コンニャクは2cm長さの薄い短冊に切って一度熱湯を通す 人参は2cm長さのせん切り ④ 長ねぎは小口切り さやいんげんは筋をとり色よく茹で斜め小口切り ⑤ 鍋にサラダ油を熱しひき肉を入れて炒め色が変わったら干しいたけ人参コンニャクを加えて炒めAの調味料をいれてまぜながら人参に火が通るまで煮る この中に豆腐を崩しながら加えて炒りつける ほぼ煮詰まったら溶き卵と長ねぎを回し入れ箸3ほんを使って炒りあげいんげんをひと混ぜする
卵	1個	
鶏ひき肉	150g	
人参	1/2本	
干しいたけ	3枚	
コンニャク	1/2枚	
さやいんげん	5本	
長ねぎ	10cm	
だし	1/3C	
砂糖	大さじ2	
塩	小匙1/4	
醤油	大さじ2	
酒	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	

### 3. 青菜とキノコの変わり和え

材料 (5人分)		作り方
チンゲン菜 えのき茸 油揚げ 醤油	200g 100g 1/2枚 大さじ1	① 青菜は茹でて食べやすいながさに切る えのき茸も同じぐらいに切る ② 油揚げは熱湯に通し細切りにする ③ 鍋にえのきと醤油を入れいりつける 青菜と油揚げも加える

### ☆ ご飯

材料 (5人分)		作り方
米 水	2カップ 480CC	① 米は洗いざるにあげておく ② 水を入れ30分以上おいて火にかける ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして7～8分炊き、最後に一呼吸強火にして火を消す。10分程蒸らして混ぜる。