



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. ミネソタ風コロッケ
2. ワカメの辛子味噌和え
3. 茄子の炒め煮
4. 南瓜のミルク煮

1. ミネソタ風コロッケ

材料	分量(5人分)	作り方
合いひき肉	300g	①キャベツは千切り、玉ねぎはみじん切りにする。 ②肉と①をボウルに入れ塩、胡椒してよくこね形をつくる。 ③小麦粉、卵、パン粉の順につけ揚げる。
キャベツ	300g	
玉ねぎ	70g	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
小麦粉	適宜	
卵	2個	
パン粉	適宜	
揚げ油		
付け合わせ		
トマト	1個	
サラダ菜	1把	

2. ワカメの辛子味噌和え

材料	分量(5人分)	作り方
塩蔵わかめ	10g	①塩蔵わかめは水につけもどす。 縦1センチ横5センチ位に切り、さっと熱湯をかける。 ②エビは背わたをとり茹でて2cm位に切る。 ③アスパラガスは塩をつけ茹でて2cm位に切る。
えび	5匹	
アスパラガス	5本	
辛子味噌		
白味噌	大さじ3	
酢	大さじ1	④辛子味噌を作る。 ⑤器に盛り辛子味噌をかける。
だし汁	大さじ1	
辛子	小さじ1/4	

3. 茄子の炒め煮

材料	分量(5人分)	作り方
茄子 ごま油又はサラダ油 砂糖 醤油 だし汁又は湯	6~7本 大さじ2 大さじ1~2 大さじ3~5 大さじ3	① 茄子のへたをとり、縦に二つ切りして乱切りにする。 水につける。 ② 鍋に油をいれ水切りした茄子を炒め、だしと調味料を加え汁がなくなるまで煮る。

4. 南瓜のミルク煮

材料	分量(5人分)	作り方
南瓜 牛乳 バター 砂糖 シナモン 塩	400 g 1カップ 大さじ1 大さじ4 少々 小さじ1/3	① 南瓜は3cm位の角切りにする。 ② 鍋に南瓜以外の材料を入れて火にかけ、温かくなってきたら南瓜を加える。 ③ 弱火でふたをせずに15~20分ぐらい汁気がなくなるまで煮る。