



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鶏団子の照り煮
2. キノコのマリネ
3. さつまいのレモン煮
4. 雑穀ごはん

## 1. 鶏団子の照り煮

材料	分量 (5人分)	作り方
鶏ひき肉(もも、胸) 玉葱 1/2こ	300g 100g	①玉葱はみじん切りにする。 Bの調味料を合わせておく。 ②ボウルにひき肉と玉ねぎを入れて手でよく混ぜAの材料を順に加えて混ぜ合わせる。 ③フライパンを熱して油をなじませ②の肉をスプーンですくって落とし両面を焼く。 こんがりとし焦げ目がついたら余分な油と汚れをペーパータオルで拭き取る。 この肉団子に砂糖をまんべんなくふり、からめる。 ④合わせておいたBを加え上下を返しながらかき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
生姜汁 } A	小さじ1	
醤油 } A	小さじ1	
卵 } A	1個	
片栗粉 } A	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
さとう	大さじ2	
醤油 } B	大さじ2	
みりん } B	大さじ	
水 } B	1.5 50cc	
<付け合わせ> ブロッコリー	1/2こ	

## 2. キノコのマリネ

材料	分量 (5人分)	作り方
舞茸	100g	①赤唐辛子は種を取り小口切りにする。 ボウルにマリネ液Aを合わせておく。 ②舞茸はほぐし、しめじとえのき茸は根元を切り落としてから食べやすい大きさにほぐす。 ③たっぷりの湯できのこを5～6秒茹でザルにあげて水気を切る。 きのこが熱いうちにボウルのマリネ液に加えて混ぜ合わせる。
しめじ	120g	
えのき茸	120g	
白ワインビネガー } A	大さじ2	
水 } A	大さじ2	
オリーブ油 } A	大さじ1	
砂糖 } A	大さじ1/2	
塩 } A	小さじ2/3	
赤唐辛子	1本	
黒こしょう(粒)	10粒	
こしょう	少々	

### 3. さつま芋のレモン煮

材料	分量 (5人分)	つくり方
さつま芋(1本) レモン(薄切り) 砂糖 塩	250g 2~3枚 大さじ3 少々	①さつま芋は皮付きのまま1cm厚さの輪切りにし、水に放してあくを抜く。 ②鍋にさつま芋を入れ、ひたひたの水を入れレモンと調味料を加え柔らかくなるまで煮る。

### 4. 雑穀ごはん

材料	分量 (5人分)	つくり方
米 水 雑穀	2C 530cc 30g	①米を洗ってザルにあげる。30分ほどしたら水と雑穀を入れる。 ②沸騰するまで強火、沸騰したら弱火で15分、一呼吸強めて火を止める。  * 水は雑穀分60cc増えています。