

## <主菜が大豆製品のレシピ>



栄養成分 1人分あたり	
エネルギー	595kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	22.4g
炭水化物	85.0g
食塩相当量	2.3g

## 豆腐と魚のさっぱりハンバーグ ～美しき納涼野菜たち～

### ◆ 主食 ご飯

材料（2人分）

・精白米	150 g
・水	190 g
・ごま	1 g

<作り方>

- ①精白米を研ぎ、分量の水を入れる。
- ②30分ほど浸水させ、炊く。
- ③炊きあがったら盛り付け、ごまをふる。

#### ◆ 調理のワンポイント

愛情をこめて炊いてください。

#### ◆ このレシピのいいところ

高知県産のお米が良いと思います☆

### ◆ 主菜 しいらと豆腐のハンバーグ

材料（2人分）

・しいら（小1切）	60 g
・絹ごし豆腐	35 g
・にんじん（中輪切り 2 cm幅）	18 g
・玉ねぎ（中 1/6 個）	30 g
・卵（大 1/3 個）	18 g
・パン粉（大さじ 2）	7 g
・塩コショウ	少々
・味噌（小さじ 1/3）	2 g
・すりおろし生妻	2 g
・小麦粉（小さじ 1・1/2）	4.5 g
・油 炒め用（小さじ 2弱）	8 g
・濃口しょうゆ（小さじ 1）	6 g
・みりん（小さじ 1）	6 g
・料理酒（小さじ 1）	5 g
・砂糖（小さじ 1/2）	1.5 g

<作り方>

- ①しいらは包丁でたたく。
- ②豆腐は水切をし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③★以外の材料を混ぜて、水分が多ければパン粉をたす。タネの表面に小麦粉をまぶす。
- ④形を整えて熱したフライパンに油をひいて焼く。最初は強火で両面を焼き焦げ目をつけて弱火で蓋をして5分。
- ⑤焼けたら★の調味料をフライパンに入れて詰めて照り焼き風にする。（もしくはポン酢しょうゆや青じそを添えてもよい。）

★

#### ◆ 調理のワンポイント

生妻の代わりに、青じそを入れてもさっぱりします。

長いものをすりおろして入れてもおいしいです。

しいらが入手できない場合は、鯖や鮭、鰯なども合います。

合いびき肉（同量 60g）と切干し大根の組み合わせもおいしいです。

#### ◆ このレシピのいいところ

肉が苦手な方も食べやすいです！

豆腐を加えることで魚肉がパサつかず、ふっくらと仕上がります。

魚肉のうまみが噛むほどにわかります。くせのない味です。

## ◆ 副菜 にらとにんじんのポン酢和え

材料（2人分）	
・にら（1/5束）	20g
・にんじん（中輪切り2cm幅）	20g
・ごま油（大さじ1/2）	6g
・ポン酢しょうゆ（大さじ1）	18g
・砂糖（小さじ1）	3g

<作り方>

- ①にんじんを千切りにする。にらはにんじんと同じくらいの長さに切りそろえる。
- ②にらとにんじんを茹でる。
- ③野菜に火が通ったら、ポン酢とごま油と砂糖を混ぜて加え、味をなじませる。

### ◆ このレシピのいいところ

全国生産量1位のにら、これを食べない手はありません！  
繊維のあるにらを噛むことで味わってほしいです。にんじんも食感を残してゆでると噛みごたえがアップします。

## ◆ 副菜 なすの煮びたし

材料（2人分）	
・なす（1/2本）	80g
・めんつゆ（2倍）	20ml
・水	60ml
・七味唐辛子	少々
・油（小さじ1）	4g

<作り方>

- ①なすに1mm幅で隠し包丁を入れる。
- ②一口大に切り分け、油を引いたフライパンに入れ両面にしっかりと火を入れる。
- ③調味料にしばらく漬けておく。盛り付けてから、七味をかける。

### ◆ 調理のワンポイント

なすの色は油をしっかりなじませるときれいです。  
皮目から火を入れることで色鮮やかな仕上がりになります。

### ◆ このレシピのいいところ

なすもいろいろ種類が出ています。試してください。  
なすは噛むとじゅわっと味が広がります。

## ◆ 副菜 ゴーヤのツナマヨサラダ

材料（2人分）

・ゴーヤ(中 1/5 本)	30 g
・玉ねぎ (中 1/3 個)	50 g
・ツナ (まぐろ油漬) (1/3 缶)	25 g
・マヨネーズ (大きじ 1)	12 g
・レモン果汁 (小さじ 1/2)	2.5 g
・塩 (塩もみ用)	

<作り方>

- ①ゴーヤを半分に切り、綿を取り出す。薄切りにして塩もみして水気をとる。
- ②玉ねぎも同様に繊維を切るように薄切りにする。
- ③ゴーヤと玉ねぎを沸騰したお湯に入れてさっとゆでる。
- ④ボウルにゴーヤと玉ねぎを入れ、油を切ったツナを加える。
- ⑤マヨネーズとレモン果汁を加え、和える。

### ◆ 調理のワンポイント

ゴーヤの苦み（白い部分）をしっかり取りましょう。  
ツナは油漬けでまろやかさが出ます。

### ◆ このレシピのいいところ

ゴーヤの元気をおいしくいただきましょう。  
ゴーヤも最近食卓に上ることが増えました。苦みとうまみの組み合わせなので、ゴーヤもコリコリと噛んでほしいです。