



ミニハンバーグ・スナップえんどう添え

材 料 (4人分)

作 り 方

合い挽き肉…360g

椎茸…4個

新玉ねぎ…1/2個

つ
な
ぎ
 { 塩…小匙 1/3
 胡椒…少々
 溶き卵…1個
 パン粉…1/3カップ

小麦粉…大匙 2

サラダ油…大匙 1

調
味
料
 { 酒…大匙 2
 醤油…大匙 1.5
 味醂…大匙 2

スナップえんどう…100g

塩…小匙 1/2

- ① スナップえんどうはヘタと筋を取り熱湯でサッと茹でておく。さめたら手で筋を取りさやをひらいておく。
- ② 椎茸、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに挽肉を入れ粘りが出るまで混ぜ②を加えさらに混ぜ、塩、胡椒、溶き卵、パン粉の順に混ぜ8等分にして小判型にする。(薄く小麦粉を付ける)
- ④ フライパンにサラダ油を入れ③を入れ中火で片面に焼き色を付け、裏返して蓋をして3分ほど焼き調味料を入れ味を絡める。
- ⑤ 器に①とハンバーグを盛り合わせる

キャベツと人参のハニーマスタードサラダ

材 料 (4人分)

作 り 方

キャベツ…葉 4枚

人参…1本

新玉ねぎ…1/2個

レーズン…大匙 2

塩…小匙 1

ソース

- ① キャベツは千切り、人参は5cm長さの千切り、玉ねぎは薄切りにしボウルに野菜類を入れ塩で軽くもんでおく。
- ② 別のボウルにソースを作っておき、レーズン・野菜の水気を絞り加えて和える。

はちみつ…大匙 1

マヨネーズ…大匙 1

酢…大匙 1

粒マスタード…大匙 1

塩…少々

ー ロ ム モ

は ち み つ

エネルギー補強に有効なブドウ糖が含まれている。血液や骨作りに必要なミネラル(カルシウムや鉄)疲労回復に役立つビタミンも豊富

