

テーマ「かぜ予防のメニューで寒い冬を乗り越えましょう」

《豆腐とれんこん入りハンバーグ》

材料4人分

合挽ミンチ・・・・・・・・・・200g
玉葱・・・・・・・・・・1個
パン粉・・・・・・・・・・20g
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3
ナツメグ・・・・・・・・・・少々
卵・・・・・・・・・・1個
れんこん・・・・・・・・・・8cm
絹豆腐・・・・・・・・・・1/2丁
塩こしょう・・・・・・・・・・少々
オリーブ油またはサラダ油・適量
＜ソース＞
ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ6
醤油・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
＜付け合わせ＞
ブロッコリー・・・・・・・・・・1/2株

＜作り方＞

- ① 玉葱はみじん切りにして油でしんなりするまで炒めてさましておく。パン粉は水に浸しておく。れんこんはすりおろす。
- ② ボールにミンチをいれて粘りが出るまで練る。その中に玉葱、れんこん、卵、パン粉、片栗粉、豆腐、塩、こしょう、ナツメグを加えてよく混ぜて小判型にまとめる。付け合わせのブロッコリーは塩ゆでしておく。
- ③ フライパンに油を温め、ハンバーグを入れて両面に焦げ目をつけながら焼く。ハンバーグを取り出し、最後にフライパンでソースを煮詰める。
- ④ 器にブロッコリーを並べ、ハンバーグを盛り、ソースをかけて頂く。

【メモ】れんこんはビタミンCを多く含みます。

豆腐はたんぱく質を多く含みます。

《ササミのはちみつレモンマリネ》

材料4人分

鶏ササミ・・・・・・・・・・300g
酒・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
こしょう・・・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・大さじ2～3
揚げ油・・・・・・・・・・適量
＜マリネ液＞
紫玉葱・・・・・・・・・・40g
黄ピーマン・・・・・・・・・・30g
香菜・・・・・・・・・・15g
レモン汁・・・・・・・・・・50cc
酢・・・・・・・・・・大さじ1
はちみつ・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

＜作り方＞

- ① ササミはスジを取り除き、身が縮むのを防ぐために包丁の先で数ヶ所刺し、酒をふりかけてなじませておく。
- ② 紫タマネギは繊維に添って薄切りにし、黄ピーマンも同じように薄く切る。香菜はざく切りにし、茎と葉に分けておく。
- ③ レモン汁、酢、ハチみつ、塩をボウルに入れて混ぜ合わせ、紫タマネギ、黄ピーマン、香菜の茎を加え、漬けておく。
- ④ 小麦粉と片栗粉に水を様子を見ながら加え、衣を作る。ササミの両面に塩、コショウをふる。
- ⑤ フライパンに底から2cmほどの油を入れて火にかけ、④のササミに衣を付けて揚げる。ほんのりと色付いてきたら、キッチンペーパーにとって油を切る。
- ⑥ バットに油をきったササミを並べ、上から③をかけて約10分漬け、裏返して更に10分ほど漬け込む。
- ⑦ ササミを4～5等分に切り、1/4量ずつ盛り付ける。上から調味液をかけて具を盛り付けざく切りにした香菜の葉を天盛りにする

【メモ】レモンはビタミンCを多く含み、抗菌や免疫機能を高める作用があります。はちみつには殺菌抗菌作用があります。

ささみはたんぱく質を多く含みます。

葛湯・生姜湯

食欲のないときにいかがでしょう。どちらも消化がよく、とても温まります。葛湯は、小鍋に葛粉と蜂蜜か黒砂糖を適宜入れ、水を少しずつ加えてよく溶き、かき混ぜながら弱火にかけます。沸いてきてとろみと透明感がでれば出来上がり。葛粉大さじ1に水1カップを目安に、固さは調節して下さい。

生姜湯は、すりおろした生姜と蜂蜜か黒砂糖をお湯で溶きます。葛湯に生姜を加えてもいいでしょう。でも作るのも面倒な時は、お湯で溶くだけの市販品を利用するのも一つの方法です。

