

大山ブロッコリーのカップコロッケ



使用した
地場産物

豚肉
白ねぎ
ブロッコリー
じゃがいも

ポイント

丸めずに作る焼きコロッケです。大きい耐熱容器でまとめて作って、スプーンですくって取り分けて食べると、より簡単です。

白ねぎとブロッコリーはよく炒めることで、甘みが出ておいしくなります。



1人あたり 123kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
豚ひき肉	90 g	①白ねぎは3mm幅の小口切り、ブロッコリーは小さな小房に分ける。じゃがいもは1cm幅に切ってゆでた後、水気を切り、つぶしておく。
白ねぎ	30 g	
ブロッコリー	90 g	
じゃがいも	150 g	
サラダ油(炒め用)	適量	②フライパンに油をひき、豚ひき肉、白ねぎ、ブロッコリーの順に炒め、火が通ったらAを加え、水気がなくなるまで炒める。
A 薄口しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	③つぶしたじゃがいもに②を加えて、よく混ぜ耐熱カップに入れて、表面を平らにする。
B パン粉	20 g	
サラダ油	大さじ1	④Bを混ぜたものを③の上にふりかけ、220度のオーブンまたはトースターで、こんがりするまで15~20分焼く。
B ガーリックパウダー	1 g	
(またはすりおろしにんにく)		
食塩	少々	
耐熱カップ	5 個	

けんちんみそ汁



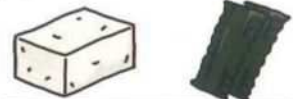
使用した
地場産物

にんじん 白菜
こんにゃく
干しいたけ
白ねぎ 豆腐 みそ

ポイント

けんちん汁は、動物性食品を使わない精進料理の一つで、その昔、修行僧が落としてしまった豆腐を拾い集めて汁に入れたという逸話が残っています。豆腐を手でくずして入れてもおいしく作ることができます。

また、ごま油で具材を炒めてから、だし汁を加えて作ってもコクがでておいしくいただけます。



1人あたり 53kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
だし用昆布	1 枚	①だし用昆布でだしをとる。(昆布を水に入れてしばらく置き、火にかけて、沸騰直前に取り出す。)
水	600 ml	
にんじん	50 g	②にんじんはいちょう切り、白菜は1cm幅に切り、白ねぎは小口切り、豆腐はさいの目に切る。突きこんにゃくは下ゆでをし、干し椎茸は水で戻して食べやすい大きさに切る。
白菜	120 g	
突きこんにゃく	70 g	
干し椎茸	1 枚	③だし汁ににんじん、干し椎茸(もどし汁も入れる)、白菜、こんにゃくの順に加え、火を通す。
白ねぎ	50 g	
木綿豆腐	100 g	④豆腐を入れてみそを加える。
みそ	大さじ2	
ごま油	小さじ 1/2	⑤白ねぎ、ごま油を入れて仕上げる。