

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

- ◎ご飯
- ◎ごぼう入り照り焼きハンバーグ
- ◎豆苗とかまぼこの胡麻和え
- ◎豆腐とねぎの味噌汁
- ◎果物

一人前あたり

- エネルギー：634 kcal
- たんぱく質：29 g
- 脂質：19 g
- 炭水化物：81 g
- 食塩相当量：2.9 g



ごぼう入り照り焼きハンバーグ

材料

・ごぼう	40 g	A	鶏ひき肉	100 g	B	酒	8 g
・片栗粉	4 g		ねぎ	20 g		みりん	8 g
・サラダ油	5 g		酒	4 g		砂糖	1 g
・ブロッコリー	30 g		しょう油	1 g		しょう油	5 g
・ミニトマト	20 g		おろし生姜	0.5 g			
			水	8 ml			

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげて長さ2~3cmの千切りする
- ② 千切りにしたごぼうを水に5分程さらしてから水気を拭く
- ③ ねぎはみじん切りにする
- ④ ブロッコリーは茹でて水にさらし、水気を切る
- ⑤ ミニトマトは洗って水を切っておく
- ⑥ ボウルに**A**を入れて練り混ぜる。ごぼうに片栗粉をまぶして加え、さらに混ぜる
- ⑦ 粘りが出たら2個の平らな円形にまとめる
- ⑧ フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを並べる
- ⑨ こんがりしたら返してフタをし、弱火で5~6分火が通るまで焼く
- ⑩ **B**の調味料を加え、フライパンを揺すって煮汁をからめる
- ⑪ 器に盛ってフライパンに残ったタレをかけ、ブロッコリーとトマトを添える



豆苗とかまぼこの胡麻和え

材料

• 豆苗	50 g
• かまぼこ	10 g
◎ すりごま	1 g
砂糖	1 g
↓ しょう油	3 g

作り方

- ① 豆苗は根元を切って半分にし、かまぼこは細切りにする
- ② 鍋に湯を沸かし、豆苗を10秒ほどさっと茹でる
- ③ 豆苗を冷水にとり、水気をしぼる
- ④ ボウルに豆苗、かまぼこ、◎の調味料を入れてよく混ぜる

豆腐と葱の味噌汁

材料

• 絹ごし豆腐	20 g
• 小ねぎ	5 g
• 水	150 ml
• 和風だし	0.5 g
• 白味噌	8 g



作り方

- ① 豆腐は水を切って1cmくらいの角切りにする
- ② 小ねぎは2mmくらいの小口切りにする
- ③ 鍋に湯を沸かして豆腐を入れ、温まったら小ねぎを加える
- ④ 再び沸いたら和風だしを加えて火を止め、味噌を溶き入れる

野菜のおはなし

ごぼう

「新ごぼう」というごぼうの種類はご存じですか？若いうちに収穫した、とても柔らかいごぼうで、生でも食べることが出来ます。旬の時期は4～6月で、「夏ごぼう」とも呼ばれます。



旬の時期

4月～6月

保存方法

「乾燥と湿気」から守ることが大事です。傷みの原因になるので、新聞紙などに包んでから冷蔵庫で保存しましょう。

涼しい時期であれば、直射日光の当たらない風通しの良い場所での常温保存でも大丈夫です。

下処理

新ごぼうは柔らかいので、皮をむかなくても食べることが出来ます。皮と実の間の部分には栄養も豊富!!ぜひ皮ごと食べましょう！泥がついている時は、流水でこするように洗ってから水気をしっかり拭き取ります。

冬などに出回るごぼうよりも、新ごぼうはあくが少なめ。あまり長時間水に浸していると、大切な栄養素まで流れ出てしまうので、あく抜きは5分程水に浸せば十分です。