

# 10月の献立

令和7年10月10日

## もやしバーグ

| 材 料          | 2人分    |
|--------------|--------|
| もやし          | 100g   |
| 牛豚ミンチ肉       | 160g   |
| A { 卵        | 1/2個   |
| 片栗粉          | 大さじ1   |
| 塩            | 小さじ1/3 |
| 胡椒           | 少々     |
| ごま油          | 小さじ2   |
| B { トマトケチャップ | 大さじ1   |
| オイスターソース     | 小さじ2   |
| みりん          | 大さじ1   |
| ピーマン         | 70g    |
| 人参           | 30g    |
| ホールコーン缶      | 60g    |
| 塩            | 小さじ1/5 |
| 胡椒           | 少々     |

- ①もやしは1cm長さに切る。  
ピーマンは種を除いて1cm幅に切る。人参は斜め薄切りしてからせん切り。コーン缶はザルにあけて缶汁を切る。Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ボウルにミンチ肉とAを入れてよく混ぜる。①のもやしを加えてよく混ぜ、4等分して小判型にする。
- ③フライパンにごま油を入れて②の肉を並べ、中火にかける。フライパンの空いたところにピーマンと人参を入れる。
- ④ピーマンと人参に火が通ったら、コーンを入れて塩、胡椒で調味し、フライパンから取り出す。
- ⑤肉に焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。

⑥肉に火が通ったら、余分な脂をふき取り、Bの調味料を加えて煮からめる。

⑦器にもやしバーグと④の野菜を盛りつける。

## キャベツのゆかり酢和え

| 材 料      | 2人分    |
|----------|--------|
| キャベツ     | 200g   |
| C { ゆかり粉 | 小さじ1   |
| 酢        | 大さじ1   |
| 砂糖       | 大さじ1/2 |

- ①キャベツは1cm幅に切って鍋に入れる。水を1cm深さに入れ、ふたをして強火にかける。湯気が出たらふたを取り、全体を混ぜて水気をとばす。
- ②ボウルにCを入れて混ぜ、水気を切った①を加えて混ぜ、器に盛りつける。

## 根菜のスープ

| 材 料      | 2人分    |
|----------|--------|
| 大根       | 50 g   |
| 人参       | 30 g   |
| 牛蒡       | 30 g   |
| 水        | 300ml  |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1   |
| しょう油     | 小さじ2   |
| 胡椒       | 少々     |
| 豆苗       | 1/6パック |

①大根と人参は1 cm×3 cm、厚さ 5 mmの短冊切り。牛蒡は縦半分に切ってから、斜め薄切り。豆苗は3 cm長さに切る。

②鍋に水と①の大根と人参、牛蒡を入れて火にかける。煮立ったらスープの素を入れて、やわらかくなるまで煮る。

③しょう油と胡椒で調味し、豆苗を加えて混ぜ、椀に盛る。

## さつま芋ケーキ（炊飯器 1 台 8 切分）

| 材 料        | 1 台分  |
|------------|-------|
| さつま芋       | 200 g |
| ホットケーキミックス | 200 g |
| 卵          | 1 個   |
| 牛乳         | 200ml |
| 砂糖         | 20 g  |
| 油          |       |

①さつま芋は1 cm角に切る。  
炊飯器の釜に油をうすく塗る。

②ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を入れて混ぜる。  
ホットケーキミックスを加えてなめらかに混ぜる。  
さつま芋を加えて混ぜ、炊飯器の釜に入れる。

③炊飯器にセットし、ケーキモードのスイッチを入れる。

④加熱が終わったら竹串を刺し、生地がつかなければ釜から網の上に出して冷ます。生地がつかうならもう一度スイッチを入れる。

⑤ケーキが冷めたら8等分に切り分け、器に盛りつける。

11 月の料理教室は、14 日（金）です。