

★ ずしぱまママスクール レシピ♪ ～秋編～



エネルギー 702kcal

塩分 2.1g

豆腐ハンバーグ

■材料（2人分）

牛ひき肉	100g
木綿豆腐	150g
卵	1個
しめじ	50g
えのき	50g
油	小さじ1
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

■作り方

- ①ビニール袋に牛ひき肉、木綿豆腐、卵を入れて袋の上からこねる。
- ②フライパンに油を熱し、①を俵型にして焼き、お皿へ。
- ③②のフライパンでしめじ、えのきを炒める。混ぜ合わせたAを加え、とろみがついたらハンバーグにかけて盛り付ける。

ひき肉は合挽肉、豚肉、鶏肉、お好みで変更してください。
彩りアップにパプリカを加えても good!



生姜香る♪具沢山みそ汁

■材料（2人分）

さつまいも	50g（中1/4本）
人参	50g（1/3本）
大根	50g（輪切り約3cm）
ごぼう	20g（約10cm）
長ねぎ	20g（1/4本）
だし汁	400ml ←だしパックを
みそ	小さじ2 使用してもOK♪
生姜チューブ	小さじ1

■作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁に長ねぎ以外の野菜を入れて煮る。柔らかくなったら長ねぎも加える。
- ③みそをとき、お好みで生姜チューブを入れる。

ブロッコリーと切り干し大根のサラダ

■材料（2人分）

ブロッコリー	100g
切り干し大根	10g
マヨネーズ	小さじ2
塩昆布	小さじ2
いりごま	小さじ2

■作り方

- ①切り干し大根は袋の表示のとおり戻し、水を切る。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でる。
- ③ボウルに①、②、Bを入れて混ぜ合わせる。

ご飯（180g）