

# ☆A食堂『ヘルシーメニュー』レシピ ☆



## 夏のさっぱりハンバーグ (家庭用)

### 材料 (1人分)

A	鶏挽肉	...80g
	ひじき	
	(もどしたもの)	...大さじ1
	玉ねぎ(みじん切り)	...50g
	パン粉	...大さじ1強
	卵	...1/2個
	塩・こしょう	...少々
	油	...少々
	めんつゆ	...大さじ1/2強
	水	...100ml
	黒酢	...小さじ1弱
	おろし生姜	...小さじ1強
	大根おろし	...大さじ2
ししとう	...2個	
なす	...1/3本	
油	...素揚げ用油	
トマト	...1/8個	

### 作り方

Aの材料を粘りがでるくらいよく混ぜ、好みの形に整える。

フライパンに油をひき、を両面焼く。  
めんつゆ・水・黒酢・おろし生姜を混ぜ入れ、ハンバーグがふっくらするまで煮る。

ししとうは軸をカットして竹串で穴をあける。ナスは大きめの乱切りにする。  
ししとうとナスを素揚げする。

ハンバーグに大根おろし・トマト・ししとう・なすを盛り付けできあがり。

## ほうれん草のスープ

### 材料(1人分)

ほうれん草	...30g
玉ねぎ	...20g
水	...150ml
チキンコンソメ	...少々
塩	...少々
こしょう	...少々

### 作り方

玉葱はスライスし、ほうれん草は一口大に切る。

水にチキンコンソメを加えてひと煮立ちさせたら、野菜を入れて煮る。

塩・コシヨーで味を調えたら完成！

## 大学芋(家庭用)

### 材料(1人分)

さつまいも	...50g
油	...揚げ油
砂糖	...大さじ1
みりん	...大さじ1
しょうゆ	...小さじ1
黒ゴマ	...少々

### 作り方

さつまいもをきつね色になるまで揚げる。

砂糖とみりんとしょうゆを煮詰める。

のたれにさつまいもと黒ゴマを加え、さっくり混ぜ合わせて完成！