



「おまかせ満福ごはん」から

豆腐茄子ハンバーグ

材料（4人分）

豚ひき肉	約160g～170g
木綿豆腐	約160g～170g
茄子（なす）	10g
長ねぎ	約50g～60g
たまねぎ	約120g～130g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 1/2弱
にんにく	〃
しょうが	〃
洋風だし	少々
パン粉	15～20g（堅さを見ながら調整する）
油	

（たれ用）

しょうゆ 小さじ1 1/2 みりん 小さじ1/2弱 砂糖 小さじ1弱
かたくり粉少々 と 水少々で 水溶きかたくり粉にする。

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで巻き、水気を吸わせる。野菜は、全てみじん切りにする。
- ② ①とひき肉を混ぜる。調味料等を入れて良く練る。
- ③ ハンバーグ型に成形する。
- ④ 温めたフライパンに油をひいて③を並べ焼く。中心まで火が通るように火を調整しながら焼く。
- ⑤ たれ用の調味料を鍋に移し、火を通す。最後に溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ 盛り付けは、お皿に④を乗せ、⑤のたれをかけます。



「こまったさんのレシピブック」・「こまったさんのコロッケ」から

ツナカレーコロッケ

材料（4人分）

じゃがいも	約320g～350g	
豚ひき肉	約250g	
ツナ	約35g	
にんじん	約35g	
たまねぎ	約100g	
塩	少々	☆
こしょう	少々	
洋風だし	少々	
カレー粉	小さじ1／2弱	
マヨネーズ	大さじ1	
小麦粉	*混ぜておく。	コロッケの衣になるので適量を用意。
水		
パン粉		
油	適量	
中濃ソース	好みで	

作り方

- ① じゃがいもは、茹でるか蒸してつぶせる堅さになるよう火を通す。
熱いうちにつぶしておく。バットなどに広げてあら熱をとる。
- ② 野菜は、全てみじん切りにする。ひき肉と炒めて☆印の調味料で味付けをする。
- ③ ①と②を合わせて混ぜた後、コロッケ型に成形する。
これに、衣をつけて油で揚げる。

*小麦粉と水で天ぷらの衣になる時と同じようにドロドロ状にしておく。



「彼女のこんだて帖」から

タイ風焼きそば

材料（4個分）

焼きそば麺	約400g
にんじん	約50g～60g
たまねぎ	約80g～90g
ニラ	約20g
干しえび	約4g
豚肉	約120g～130g
キャベツ	約230g～240g
もやし	約80g～90g
油	小さじ1
にんにく	少々
しょうが	少々
こしょう	少々
ナンプラー*	大さじ2弱（好みに量を調整する。）
レモン果汁	小さじ1／2弱（ " " ）
砂糖	小さじ1
中華だし	少々
たまご	1個

☆



*ナンプラーとは、タイ料理に欠かせない調味料。イワシなどの魚を塩漬けにして作る調味料で、タイでは屋台や大衆食堂、ホテルのレストランなどさまざまな外食店でテーブルの上にナンプラーが常備されており、日本のしょうゆのような存在である。

作り方は、裏です。

作り方

- ① にんじん・短冊、たまねぎ・スライス、ニラ・3 cm幅、キャベツ・4 cm幅の短冊に切る。
- ② 卵を炒り卵にして、別の皿に移しておく。
- ③ 豚肉をにんにく、しょうがで炒める。色が変わってきたら、野菜を入れて一緒に炒める。
- ④ 焼きそば麺を入れて、フタをして少し蒸す。(長く蒸すと麺がやわらかすぎてしまう)
- ⑤ フタを開け、麺がほぐれてきたら、調味料☆と干しエビを入れて混ぜて、味が整ったら②を入れてできあがり。

*フライパンの大きさによっては、量がたくさんで混ぜるが困難な場合は材料と調味料を半分に分け、2回に分けて炒めるときれいに仕上がります。

*ナンプラーやレモン果汁が苦手な人は、量を減らすなどして味を調整してみてください。

