

あんかけ豆腐ハンバーグ



鶏むね肉と豆腐を使うことで、ヘルシーにさっぱりと食べられます。また、生姜を入れることで味にアクセントができます。

1人分 エネルギー：285kcal
塩分：1.6g

材料 (2~3人分)

- A
- 鶏むねひき肉…300g
 - ねぎ(みじん切り)…20g
 - 絹ごし豆腐…150g
 - 卵…1個
 - ほんだし…小さじ2
 - 片栗粉…小さじ1
 - おろし生姜…小さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - 油…適量
- B
- 中華顆粒だし…小さじ2
 - 酒…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ2
 - 水…150cc
 - 片栗粉…適量

作り方

- ボウルにAを入れ、よく混ぜます。
- ①を適当な大きさに丸めて形を作ります。
- フライパンに油をしき、②を強火で焼いて両面に焼き色をつけます。
- ふたをして、弱火で5~10分間焼きます。
- Bを鍋で熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ④にかけたら完成です。

豆腐の水分は
しっかりきりましょう。

1人分 エネルギー：35kcal
塩分：2.5g

簡単! キャベツの浅漬け



作り方

- 全ての材料を混ぜ合わせ、ビニール袋にいれます。
- ビニール袋の空気を抜いて冷蔵庫で一晩漬ければ完成です。

春キャベツは水分が多くやわらかいので浅漬けやサラダなどの生食に向いています。切って袋にいれるだけなのでとっても簡単! キャベツの他に生姜やりんご、セロリなどお好みの野菜や果物を加えて旬を楽しめましょう。

1人分 エネルギー：285kcal
塩分：1.6g

瀬戸グリーンセンター「とれたて館」内「とれたてれす

とらん」で提供している料理のレシピをご紹介します。

地元野菜を使用し、ご家庭でも簡単に作ることができます。

是非今夜のおかずに一品加えてみてはいかがでしょうか?

瀬戸グリーン
センター直送!
とれたて // **レシピ**
Recipe

菜の花パスタ



春の訪れを感じさせる菜の花は、奈良時代よりも前に伝来し、食べていたといわれています。パスタの他にもお浸し、和え物、揚げ物、漬け物など様々な料理に使える万能野菜です。

1人分 エネルギー：383kcal 塩分：2.8g

材料 (2人分)

- パスタ…2束(200g)
- 菜の花…1束
- パスタの茹で汁…大さじ4
- 輪切りとうがらし…2g
- 塩こしょう…適量
- おろしにんにく…適量
- オリーブオイル…適量
- ブラックペッパー…適量

作り方

- フライパンにオリーブオイルとおろしにんにく、輪切りとうがらしを入れて炒めます。
- ①と並行してパスタを茹でます。
- ①に菜の花とパスタの茹で汁(大さじ2)を入れ、菜の花を少ししななりさせます。
- 茹であがったパスタと茹で汁(大さじ2)を③に入れ塩こしょうで味を付け、ブラックペッパーをふりかけたら完成です。