

おからコロッケ

材料 (5人分)	作り方
おから 100g	① ジャガイモはやわらかくゆで、つぶしておく。 ② たまねぎ、にんじん、ごぼうはみじん切りしておく。 ③ 鍋にサラダ油を入れ、熱して合びき肉を炒め、にんじん、たまねぎ、ごぼうを加え炒めたあと、さらにおからを加え炒める。 ④ ③に調味料を加え、炒めるようにしながら味をつける。 ⑤ ジャガイモと④のおからを合わせ、よく混ぜ合わせ、小判型にしておく。 ⑥ ⑤に小麦粉をつけ、ときたまごをくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げる。
にんじん 30g	
たまねぎ 30g	
ごぼう 30g	
合びき肉 50g	
ジャガイモ 200g	
サラダ油 小さじ2	
酒 大さじ1	
みりん 大さじ1	
さとう 大さじ1	
しょうゆ 大さじ2	
たまご 1個	
小麦粉 適量	
パン粉 適量	
揚げ油 適量	



パンプキングラタン

材料 (5人分)	作り方
かぼちゃ 400g	① かぼちゃは小口切りにし、ゆでておく。 ② パセリはみじん切りしておく。 ③ 鍋にバターを入れ小麦粉をこがさないように炒め、温めた牛乳でのばし、塩こしょうで調味してホワイトソースを作る。 ④ グラタン皿にうすくバターを塗り、ゆでたかぼちゃを入れ、上から③のホワイトソースをかけ、チーズをのせ、パセリをふりかけてオーブンでこんがり焼き上げる。
パセリ 4g	
(ホワイトソース)	
小麦粉 20g	
バター 16g	
牛乳 150g	
塩 小さじ2/3	
こしょう 少々	
チーズ (ピザ用) 50g	