

# いわしのトマトグラタン

## 材料〔4人分〕

- いわし……………4尾
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 完熟カットトマト(缶詰)  
……………1缶
- たまねぎみじん切り……………1個分
- にんにくのみじん切り……………1かけら
- オリーブ油……………小さじ2
- 塩・こしょう……………少々
- バター……………10g
- パン粉……………大さじ2
- 粉チーズ……………大さじ1
- パセリみじん切り……………大さじ1



1人分259Kcal 塩分1.1g 一人当たり111円

## 作り方

- 1 いわしは頭とはらわたと中骨を取って手で開き、きれいに洗って、水気を切る。
- 2 いわしに塩・こしょうをして丸める。(大きいものは片身にして丸める。)
- 3 オリーブ油を鍋に熱し、にんにくを炒め、たまねぎのみじん切りを炒める。しんなりしたら、完熟カットトマトを加え、塩・こしょうで味を調える。
- 4 グラタン皿にバターを塗り、3のソースを半分敷く。2のいわしを並べ、3の残りのソースをかけパン粉、粉チーズ、パセリのみじん切り、バターを散らす。
- 5 200度に余熱をかけたオーブンで、火がとおるまで約20分焼く。

# 肉団子の甘酢あん

## 材料〔4人分〕

- 合いびき肉……………300g
- たまねぎみじん切り  
……………小1個分
- 卵……………1個
- 片栗粉……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1



1人分393Kcal 塩分1.7g 一人当たり203円

## 甘酢あん

- 砂糖……………大さじ6
- 酢……………大さじ6
- しょうゆ……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ2
- トマトケチャップ……………大さじ6
- 片栗粉……………小さじ4
- 長ねぎ……………1/2本

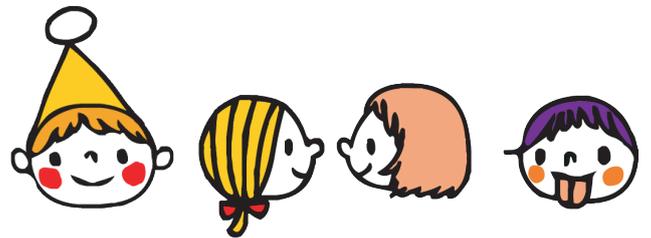
## 作り方

- 1 ボールにたまねぎのみじん切りと合いびき肉、卵、片栗粉、しょうゆ、塩、酒、砂糖を加えて練り、10個の団子に丸める。
- 2 耐熱皿に半分の10個を並べ、ふた(ラップ)をして、3分30秒加熱する。残りの10個も同じ様に加熱する。
- 3 長ねぎは、白髪ねぎにしておく。
- 4 甘酢あんの片栗粉を除いた材料を、両手なべに入れてよく混ぜ、加熱する。沸いてきたら熱いうちに片栗粉を倍量の水でといて加え、手早く混ぜ合わせる。(とろみがつかない時は、再び20秒加熱し、よく混ぜる。)
- 5 2の肉団子を4の中に入れ、甘酢あんのをからめて器に盛り、白髪ねぎを添える。

2chで放送 9月放送分レシピ

かんたんレシピで  
気軽に作るう!

まーるいししーびー



# 青のい白玉と野菜のひや汁

## 材料〔4人分〕

- 白玉……………1カップ
- 白玉粉……………1カップ
- 塩……………小さじ1/4
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- 水……………100cc
- 青のり……………大さじ2



1人分160Kcal 塩分2.3g 一人当たり105円

## 味噌汁

- だし汁……………3カップ
- 酒……………大さじ2
- みそ……………大さじ3
- しょうゆ……………小さじ1

## 添え野菜

- みょうが……………2個
- にんじん……………3cm
- きゅうり……………1/2本

## 作り方

- 1 ボールに白玉粉、塩、砂糖、酒を合わせてから、水を少しずつ注ぎ、耳たぶくらいの軟らかさに練る。最後に青のりを練りこみ、1cmくらいの団子に丸める。
- 2 沸騰している湯に1を落とし、浮き上がってきたら2～3分ゆでたら、水にとる。
- 3 添え野菜は、すべて千切りにし、氷水にさらしておく。
- 4 鍋にだし汁と酒を入れて煮立て、みそを溶いてしょうゆを加える。沸騰直前で火を止めて冷まし、冷蔵庫で冷やす。
- 5 椀に白玉を入れて味噌汁を注ぎ、添え野菜をあしらう。

# 月見団子

## 材料〔15個分〕

- 上新粉……………200g
- 熱湯……………240cc
- 小豆さらし餡……………400g



1人分114Kcal 塩分0.03g 一人当たり24円

## 作り方

- 1 ボールに粉を入れ、熱湯を注ぎ、ダマができないようによく混ぜ合わせる。
- 2 台の上にあけてさらによく揉んで、しっかりとした餅状にする。
- 3 手に少量の水をつけて、1個30gの大きさに切り分ける。(15個になる)
- 4 いったんきれいに丸めて、手のひらに挟んでころがしながら、里芋(きぬかつぎ: 衣被)の形にする。
- 5 蒸し器にクッキングペーパーを敷き、4をならべて、強火で30分くらい蒸す。
- 6 蒸しあがったら、自然に冷ます。
- 7 小豆さらし餡を15等分し、長めの俵型にして、手に取り、その上に完全にさめた団子を載せて、両手で握る。