

かんたんレシピで気軽につくろう!

# コースで楽しむ お月見レシピ

## 月見豆腐



《材料：1人分》

豆腐(綿でも木綿でも) ······ 1/4丁  
ウズラ卵(卵黄) ······ 1個  
大根 ······ 100g  
みょうが ······ 1/4本

【1人あたり エネルギー 206kcal 塩分 0g 1食分 100円】

- 1 大根は皮を剥き、すりおろす。ザルにあけて水気を切る。みょうがはせん切りにしておく。
- 2 スpoonで豆腐をくり抜く。
- 3 大根おろしの上にみょうがのせん切りをちらし、その上に3の豆腐をおく。
- 4 2の穴に卵黄のみ入れる。

さっぱり味の冷ややっこ!  
黄身が可愛い月見豆腐。是非、お楽しみください。

## 里芋とねぎのみそ田楽



《材料：4人分》

里芋 ······ 中8個  
ねぎ ······ 2本  
  
田楽みそ  
みそ ······ 100g  
砂糖 ······ 30g  
酒 ······ 1/3カップ  
みりん ······ 25cc  
  
白ごま ······ 適量  
けしの実 ······ 適量  
すだちの皮 ······ 適量

【1人あたり エネルギー 207kcal 塩分 3.1g 1食分 108円】

- 1 鍋に田楽みその材料を順に入れ、混ぜ合わせる。完全に混ざったら、中火にかけ、焦げないように絶えずへらで混ぜながら、元のみその堅さになるまで、10~15分練る。
- 2 里芋はよく洗い、耐熱容器に入れて水少々をかけ、ラップをして、電子レンジ(600W)に6~7分間かける。竹串がすっと通るようになったら、やけどに注意し、ふきんでくるみながら皮をむく。(蒸してもよい)
- 3 ねぎは12cm長さに切る。2の里芋とともに天板に並べ、オーブンに入れ上下を返して焼いて、こんがりと焼き目をつける。
- 4 里芋は座りがよいように端を少し切る。ねぎは、3等分して並べる。ともに1の田楽みそをぬり、再びオーブンで焼く。白ごままたはけしの実をふる。季節によってゆずの皮やすだちのすりおろしをかける。

野菜のおいしさがそのまま味わえるみそ田楽♪

## 月見つくね



《材料：4人分》

鶏ひき肉 ······ 400g  
万能ねぎ ······ 5~6本  
しょうが(すりおろし) ······ 大さじ1  
にんにく(すりおろし) ······ 小さじ1  
卵 ······ 1個  
片栗粉 ······ 大さじ2  
酒 ······ 大さじ2  
長いも ······ 1/6本  
うずらの卵 ······ 8個

★タレの材料  
醤油 ······ 大さじ3  
みりん ······ 大さじ3  
酒 ······ 大さじ2  
砂糖 ······ 大さじ2  
しょうが(すりおろし) ······ 大さじ1

【1人あたり エネルギー 215kcal 塩分 2.2g 1食分 116円】

- 1 長芋を擦っておく。
  - 2 小口切りにした葱の半量と卵、片栗粉、しょうが、ニンニクを鶏挽肉と混ぜる。
  - 3 2を食べやすい大きさに丸めて、(後でとろろと卵を乗せるため)くぼみをつける。
  - 4 フライパンにサラダ油を熱し、中火~強火で焦げ目がつくまで両面焼く。
  - 5 弱火にしてから、酒をフライパンに回し入れ、フタをして約10分蒸し焼きにする。
  - 6 タレの材料を良く混ぜて、5に回しかけ、スプーンなどで少し混ぜながら、煮詰める。つくねにたれが定着したら、火を止める。
  - 7 6のつくねを皿に並べ、フライパンに残ったタレを回しかける。
  - 8 7のつくねに黄身を入れて、全体に長芋をかける。
  - 9 小口切りにした葱の残りをかけたら完成。
- ★コツ：3で成型する時に、手にくっついてしまう場合は手に油か片栗粉をつけると成型しやすくなります。

とろろと、とろーり玉子がたまらない月見つくね★  
是非、お楽しみください

## お月見寿司



《材料：3人分》

米 ······ 2合  
寿司酢 ······ 60cc  
  
れんこん ······ 100g  
ささがきごぼう ······ 60g  
ちくわ ······ 1本  
こんにゃく ······ 1/2枚  
しめじ ······ 1/2パック  
出し汁 ······ 1/2カップ  
砂糖 ······ 大さじ2  
しょうゆ ······ 大さじ2  
  
卵 ······ 2個  
砂糖 ······ 少々  
塩 ······ 少々  
サラダ油 ······ 少々

小松菜 ······ 1束分  
ごま油 ······ 小さじ1  
塩 ······ 少々  
かつお節 ······ 1パック  
  
ニンジン ······ 1本  
オリーブ油 ······ 大さじ1  
塩 ······ 少々

炊飯器で出来る簡単ピラフ★  
シーフードのうまみと、ごぼうの香りをお楽しみください。

## まんまる大学芋



《材料：4人分》

さつまいも ······ 細め2本  
(360g程度)  
油 ······ 大さじ2  
  
A  
砂糖 ······ 大さじ6  
しょうゆ ······ 大さじ1  
水 ······ 大さじ4  
酢 ······ 小さじ2

【1人あたり エネルギー 117kcal 塩分 0.7g 1食分 54円】  
1 さつまいもを洗い、1cmの輪切りにして水にさらす。水を変えてさらに10分さらす。(盛り付けには15個が必要)  
2 Aを混ぜておく。  
3 耐熱皿に1をのせ、ラップをして(ふたつきの耐熱容器に入れて)600Wで6分加熱する。  
4 フライパンに油を熱し、3の両面を焼く。(中火で4分ほど)  
5 さつまいもを取り出し、@を加え、中火で煮詰める。菜箸をつけ、糸が引くようになったら、火を止め、さつまいもを戻してたれをからめる。  
6 用意した器に、三段に盛る。

あげずに出来る簡単大学芋。是非、お楽しみください。