



食事会レシピ



● トマト煮込みハンバーグ ●

【作り方】

- ① 木綿豆腐はよく水切りしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで飴色になるまで炒め、冷ます。
- ③ えのきはみじん切りにする。
- ④ 鶏胸肉ミンチに A と①②③を加え、粘り気が出るまでよくこねる。
- ⑤ ④を4等分にして丸め、空気抜きをする。中央を少しへこませるように成形する。
- ⑥ オリーブオイルとおろしにんにくを熱し、ハンバーグの両面を焼く。
- ⑦ ソースの材料を全て加え、20分程煮込む。
- ⑧ ブロッコリーとパプリカは食べやすい大きさに切り、レンジで1～2分加熱する。
- ⑨ 皿にハンバーグとソースを盛り付け、ブロッコリーとパプリカを添える。
※パプリカを星形にくり抜くと、よりクリスマスらしい一品になります♪

【材料】(2人分)

●ハンバーグ

鶏胸肉ミンチ	80g	
木綿豆腐	80g	
えのき	60g	
玉ねぎ	60g	
サラダ油	小さじ1/2	
卵	1/2個	} A
パン粉	大さじ2	
塩	少々	
黒こしょう	少々	
オリーブオイル	小さじ1/2	
おろしにんにく	適量	

●添え野菜

ブロッコリー	60g
黄色パプリカ	40g

●ソース

トマト缶	1/2缶(200g)
しめじ	40g
水	大さじ2
ケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ2



● ごぼうとひじきのサラダ ●

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
にんじんは千切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ② ごぼうは軟らかくなるまで茹でる。にんじんは1分、
ひじきは15秒程茹でる。よく水気を切り冷ます。
- ③ えだまめとコーンをレンジで解凍する。
- ④ ボウルにAを混ぜあわせ、②と③を加えて和える。
- ⑤ 皿にサニーレタスをひいて、⑤を盛り付ける。

【材料】(2人分)

ごぼう	40g	ごまドレッシング	大さじ1
にんじん	20g	すりごま	小さじ2/3
乾燥ひじき	5g	酢	少々
冷凍えだまめ	10g	塩	少々
冷凍コーン	20g	こしょう	少々
		サニーレタス	10g

} A

● コンソメスープ ●

【作り方】

- ① ほうれん草はよく洗って食べやすい大きさに切り、下茹でする。
玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にAと玉ねぎを入れて煮る。
- ③ ほうれん草を加えてひと煮立ちさせ、塩を加えて味を整える。

【材料】(2人分)

ほうれん草	40g
玉ねぎ	20g
水	300ml
コンソメ	2g
塩	少々

} A



● いちごヨーグルトゼリー ●

【作り方】

- ① 粉ゼラチンに水を加え、ふやかしておく。
- ② 鍋に無糖ヨーグルト、低脂肪牛乳、ラカントを入れ
よく混ぜ合わせる。弱火にかけて人肌程度まで温める。
①を加え、溶けるまで混ぜ合わせる。
- ③ 器に注いで冷蔵庫で固まるまで冷やし、マービースト
ロベリージャム、いちご、ミントの葉を飾り付ける。

【材料】(2人分)

無糖ヨーグルト	100g	マービーストロベリージャム	26g
低脂肪牛乳	50g	いちご	2個
ラカントS(液状)	20g	ミントの葉	適量
水	20ml		
粉ゼラチン	小さじ1/2		