

# 煮込みハンバーグ

恵那市  
にこみハンバーグまん  
参考調理時間:約30分  
【1人あたり 587kcal】

## にこみハンバーグまんの おすすめコメント

とにかく簡単につくれます!ごはんにあうので、子どもも大よろこび。残ったら翌日のお弁当にも。

### 材料(4人分)

- |              |        |             |
|--------------|--------|-------------|
| 牛豚合挽肉…400g   | つけ合わせ用 | たまねぎ…1/2個   |
| たまねぎ…1個      | 野菜     | にんじん…1/2本   |
| にんじん…1/2本    |        | ブロッコリー…1/2株 |
| サラダ油…大さじ1    |        |             |
| 卵…1個         | A      | ケチャップ…大さじ7  |
| パン粉…大さじ5     |        | ソース…大さじ7    |
| 牛乳…大さじ3      |        | 水…大さじ7      |
| サラダ油…大さじ1    |        |             |
| とろけるチーズ…100g |        |             |

### 作り方

- 1.たまねぎとにんじんをみじん切りにし、フライパンにサラダ油をひき、軽く炒めて冷ます。
- 2.ボウルに合挽肉を入れ、塩、こしょうを加えてよくこね、①と卵、牛乳でふやかしたパン粉を加えて混ぜる。
- 3.②を一口大にして丸め、油をひいたフライパンで焼く。
- 4.たまねぎ、にんじん、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、にんじん、ブロッコリーは下茹でする。
- 5.Aをあわせ③と④を加え煮込み、仕上げにとろけるチーズをかけ蓋をして溶かす。

これを  
使ったよ!



国産牛豚合挽  
パラパラミンチ  
凍 400g(牛7:豚3)  
本体価格 850円  
税込価格 918円

# そばろ

関市 合さん 参考調理時間:約15分  
【1人あたり 136kcal】

## 合さんのおすすめコメント

友人に教えてもらいました。ほうれん草がたくさん食べられます。ミンチを多目にして、ごはんにかけて食べてもおいしいです。

# みんなの うちのごはん

今月のテーマ

## 作り置きレシピ

毎日の食事や、お弁当作りにも大活躍!

### 材料(4人分)

- 鶏ひき肉…200g  
ごま油…大さじ1  
砂糖…大さじ2  
しょうゆ…大さじ2  
酒…大さじ2  
生姜…1片  
ほうれん草…1束

### 作り方

- 1.フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉を炒め、砂糖、しょうゆ、酒、みじん切りにした生姜を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- 2.ほうれん草は茹で、食べやすい大きさに切る。
- 3.②を①で和える。

これを  
使ったよ!



産直若鶏  
パラパラミンチ  
凍 420g  
本体価格 498円  
税込価格 537円

### 材料(4人分)

- 鶏むね肉…2枚 水…適量  
昆布…1片 酒…適量

### 作り方

- 1.鶏むね肉は、皮目にフォークなどで穴をあける。深めの鍋に入れ、酒と水を1対10程度でひたひたになるくらい入れる。
- 2.①に昆布を入れ火にかけて70℃くらいにし、灰汁をとりながら10分加熱する。
- 3.火をとめ蓋をして30分放置したら、昆布を取り出して蓋をしたまま冷蔵庫で半日おく。

これを  
使ったよ!



産直若鶏ムネ肉  
凍 480g  
本体価格 398円  
税込価格 429円

# 昆布茹で鶏

大垣市 いぬきまん  
参考調理時間:約20分  
(ねかせ時間 半日)  
【1人あたり 201kcal】

## いぬきまんのおすすめコメント

スライスしてわさびしょうゆで食べたり、さっと炒めたり、サラダに使ったりしています。茹で汁はスープにも。半分は茹で汁ごと冷蔵、残りは冷凍して次の週くらいまでに食べます。

### 材料(4人分)

- にんじん…1本  
きゅうり…1本  
たまねぎ…1/2個  
カリフラワー…1/4株  
パプリカ…1個  
ミニトマト…4個  
めひかり…12尾  
塩、こしょう…適量  
片栗粉…大さじ2  
揚げ油…適量

### マリネ液

- 酢…100cc  
水…100cc  
砂糖…20g  
塩…小さじ1/5  
ローリエ…1枚  
ブラックペッパー…適量  
オリーブオイル…大さじ1

### 作り方

- 1.野菜は食べやすい大きさにカットし、ミニトマトは湯むきする。
- 2.鍋にマリネ液の材料を入れひと煮立ちさせたら、①の野菜にまわしかけ、オリーブオイルを加え半日以上漬ける。
- 3.めひかりに塩、こしょうを片栗粉をつけて揚げる。
- 4.③に②を添えていただく。

これを  
使ったよ!

パケット  
めひかり一夜干し  
凍 140g  
本体価格 398円  
税込価格 429円



# めひかりの唐揚げ 野菜のマリネ添え

池田町 パキラまん他 参考調理時間:30分(漬け時間 半日)  
【1人あたり 223kcal】

## パキラまんのおすすめコメント

生で食べられる野菜を細切りにし、素材によってマリネ液に漬けたり、塩、こしょうをしたりして、密閉容器に入れておきます。つけ合せなどにすぐ使えて便利です。

## おすすめのタレ

- バンバンジーのタレ  
白ねりごま…大さじ1 ポン酢…大さじ2  
砂糖…大さじ1/2 ラー油…少々