

A close-up photograph of a white plate containing a variety of fresh ingredients. The central focus is a large, rectangular piece of salmon, which appears to be a patty or a thick slice, containing visible pieces of orange carrots and dark seeds. To the left of the salmon is a smaller piece of salmon, possibly a sashimi or nigiri, topped with white sesame seeds. In the foreground, there is a bright red, roasted tomato. The background is filled with fresh, green leafy vegetables, likely lettuce or spinach. The overall presentation is clean and appetizing.

# 2014 February Menu



ヘルシーミートローフ



長芋のソテー ハチミツ味噌焼き

# ヘルシーミートローフ

材 料	作 り 方
(18cm x 8cm パウンド型)	1. 玉葱, 人参は, みじん切りにする。
豚挽肉 200g	2. にんにくも みじん切りにする。ひきは, 皮をから剥む。
鶏挽肉 200g	3. ホウルに 挽肉と塩を入れ, よく混ぜ合わせる。
玉葱 150~160g	4. (1), (2), 卵, こしょう を加え, 更に粘りが出るまで混ぜる。種がゆるい場合, 片栗粉少量を加える。
ひじき(乾) 8g (戻して40gくらい)	5. 型の内側にオリーブオイルを塗り, (4) を詰める。
人参 60g	6. パウンド型を 台の上にトントンと落とし, 表面をならす。
にんにく 1片	7. 170℃~180℃のオーブンで 40分くらい焼く。
卵 1個	8. 焼き上がったら, そのまま少し置いてから型から出し, 切る。
塩 1/2t強	
こしょう	
オリーブオイル	
(片栗粉 少々 しょうゆ 少々)	

# 長芋のソテー・ハチミツ味噌焼き

材 料	作 り 方
長芋(1.5cm厚さ) 8枚	1. 長芋は, 皮をむき, 1.5cm厚さに切る。
バター 10~15g (サラダ油, こま油)	2. フライパンにバターを溶かし, (1) を並べて焼く。途中返して, じっくり焼く。
A (味噌 5T ハチミツ 3~4T)	3. (A) をよく混ぜ合わせる。
白炒りごま 又は, クルミ	4. (2) の上に (3) を塗り, オーブントースターで軽く, 焼き色をつける。
	5. 炒りごまを, ふる。



キャベツとベーコンのオニオンペースト蒸し

# キャベツとベーコンのオニオンペースト蒸し

材 料	作 り 方
キャベツ 300g	1. キャベツは、ざく切りにする。
ベーコン 100g	芯の部分は、薄切りにする。
トマト 1個	2. ベーコンは、2cm幅に切る。
オニオンペースト 80g	3. トマトは、くし型に切る。
塩 1/4t~1/5t	4. 鍋にオニオンペーストを入れ、キャベツ、ベーコンを
こしょう	交互に重ねて入れる。
水 1/2c~	5. トマトを並べて入れる。
	6. 塩、こしょうをし、水を注ぎ、フタをする。
	7. 火にかけ、蒸し煮にする。
	< 水分を多めにしスープにする場合は、コンソメ顆粒を振り入れて加熱する。 >