

此花区おすすめおやこレシピ

照り焼きれんこんバーグ（4人分）

鶏ひき肉	280g	
れんこん	50g	
芽ひじき(乾)	4g	
玉ねぎ	50g	
油	大さじ 1 と 1/2	
A	酒	大さじ 1 と 1/2
	塩	小さじ 1 と 1/4
	片栗粉	小さじ 2
B	酒	大さじ 2
	みりん	大さじ 1
	醤油	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1/2

- ① ひじきは軽く洗い水で戻し、水気を切っておく。れんこんは皮をむき、5mm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉とAを入れ練る。粘りが出たらひじき、れんこん、玉ねぎを加え混ぜ、4等分にし、小判型に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で6分焼く。
- ④ フライパンの余分な脂をキッチンペーパーでふき、混ぜ合わせたBを加え、照りが出るまで煮絡める。



スコッフコロッケ（4人分）

じゃがいも	320g
玉ねぎ	200g
合いびき肉	150g
とうもろこし(冷凍)	100g
油	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
バター	大さじ 1
パン粉	1/2カップ
乾燥パセリ	適量

- ① オーブンは220℃に余熱する。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむき、1cmの厚さのいちょう切りにする。水で洗い、耐熱容器に入れ、軽くラップをし、電子レンジ(600w)で5～7分かき、熱いうちにつぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火にかける。玉ねぎを入れ透き通ったらひき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ ②のじゃがいもに①の玉ねぎ、③のひき肉、とうも

ろこし、塩、こしょうをよく混ぜ、グラタン皿に敷き詰める。

- ⑤ フライパンにバターを入れ、弱火にかける。溶けたらパン粉を入れバターを絡め火を止める。
- ⑥ ④の上に⑤のパン粉を乗せ、オーブンで8分ほど焼き、きつね色になるまで焼く。焼きあがったらパセリをふる。(トースターで焦げ目をつけても良い)

いなりメンチ（4人分）

うす揚げ	4枚	
合いびき肉	200g	
玉ねぎ	100g	
A	パン粉	大さじ2
	牛乳	大さじ2
	カレー粉	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	適量
ピザ用チーズ	100g	

- ① うす揚げは箸を転がして中を開きやすくし、半分に切り裏返す。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。
- ③ ②にAを加え混ぜる。粗熱がとれたら、合いびき肉を加え粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ④ ピザ用チーズを、等分にした③で包み、①に詰めてつまようじで止める。
- ⑤ ④をフライパンで15分程度、火が通りカリっとするまで焼く。

- ⑥ つまようじを抜いて、食べやすいように切る。お好みでケチャップをつけて食べる。



洋風茶わん蒸し（4人分）

卵	2個	
A	水	300ml
	コンソメ顆粒	小さじ1と1/2
	こしょう	少々
むきえび	60g	
ブロッコリー	小房4個	
しめじ	30g	
玉ねぎ	30g	

- ① 卵を溶きほぐし、混ぜ合わせたAを加えて混ぜ、ザルでこす。
- ② むきえびは大きいものは半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを除いて、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 耐熱容器に4等分した②をそれぞれ入れて①を注ぐ。
- ④ 沸騰した蒸し器に③を入れて、蒸し器の蓋にはふきんをかぶせ、強火で2分加熱し、弱火にして10分加熱する。

きんをかぶせ、強火で2分加熱し、弱火にして10分加熱する。



此花区おすすめおやこレシピ

パインココナッツカップケーキ（4人分）

パイナップル缶	スライス1枚半
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	2.5g
卵	1/2個
砂糖	30g
ココナッツミルク	40g

- ① パイナップルは1枚を8等分に切る。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。さらにココナッツミルクを加えて混ぜる。②を一気に入れて混ぜる。
- ④ アルミカップに③をスプーン1杯入れ、パイナップルを2切れ入れる。さらにスプーン1杯の生地を流し入れパイ

ナップルを1切飾る。

- ⑤ 180℃に熱したオーブンで20分焼く。



フライパンクッキー（4人分）

薄力粉	50g
片栗粉	大さじ1
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	1.6g
オリーブオイル	大さじ1
牛乳	10g
チョコチップ	8g

- ① ポリ袋に薄力粉・片栗粉・砂糖・ベーキングパウダーを入れてシャカシャカふる。
- ② 続けてオリーブオイルを加えて、生地がボロボロになるまでふる。
- ③ さらに、牛乳を加えて、生地をまとめる。
- ④ まとめた生地を、手のひらで4mmの厚さにつぶす。好きな形に型を抜き、チョコチップを飾る。

- ⑤ クッキングペーパーを敷いたフライパンに並べ、蓋をして5分焼き、裏返したら蓋なしで3分焼く。焼けたら網に乗せてしっかり冷ます。

