

からだに優しいレシピ°

「くらしときめきアカデミー蒲郡」料理教室のかよこ先生がとっておきのレシピ°をご紹介します

おからの和風ハンバーグ



おからがベースのハンバーグなのでしっとり、やわらか！色々な具が入り、繊維がたっぷりなので整腸作用効果抜群です。腸内環境を良くすると免疫力が上がり病気予防、美肌、痩せやすい体へと繋がります。

☆材料 2人分☆

- ・干し椎茸：3g（水100mlで戻し5mm角に切る）
- ・玉葱：50g（みじん切り）
- ・人参：30g（みじん切り）
- ・牛蒡：30g（笹がきにし酢水に5分さらす）
- ・青葱：10g（小口切り）



A

- ・醤油：小さじ1
- ・砂糖：小さじ1/2
- ・長芋：70g（1/3は5mmの角切り、残りはすりおろす）
- ・生おから：50g
- ・溶き卵：1/2個分

B

- ・干し椎茸もどし汁：全て
- ・醤油、みりん、酢：各大さじ1（お好みで砂糖を加える）
- ・大根おろし、白ごま：適量
- ・片栗粉、油：適量

☆作り方☆

- ①油少々をひいたフライパンを中火で熱し、干し椎茸、玉葱、人参、牛蒡をしんなりとするまで炒める。
- ②Aで味をつけ、青葱を加えさっと炒めたら火を止め冷ます。
- ③ポウルにおから、長芋（全て）、溶き卵、②をあわせ全体に均一な状態まで混ぜる。
- ④小判型に成型し、表面に片栗粉をまぶす。油大さじ1ほどをひいたフライパンを中火で熱し両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤水を大さじ2程度加えふたをし、弱火で4～5分蒸し焼きにする。ハンバーグを取り出す。
- ⑥空いたフライパンにタレの調味料を合わせ1～2分煮つめる。
- ⑦ハンバーグをもどし入れ、タレををからめながらさっと煮る。
- ⑧お皿に盛り付け、お好みで大根おろしと白ごまをそえる。

サーラ通信

アカデミー先生&生徒さんによるステージ発表会♪

今年も4/13・14と「くらしときめきサーラフェア2013」を開催致しました。2日間で424組のたくさんのお客様にご来場いただきました。その中でも毎年ご好評のアカデミー先生と生徒さんによるステージ発表会の様子をお届け致します。

二胡



フラダンス



ベリーダンス



サクソ



コカリナ



ウクレレ



オカリナ



♪皆さんステキな演奏やダンスをありがとうございました♪