

令和5年2月1日（水）

パッキングの調理実習

三条市食生活改善推進委員協議会

～煮込みハンバーグ～

《材料 1個分》

A	ひき肉	60
	うすらの卵	1個
	パン粉	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	玉ねぎ	30g
B	デミグラスソース	大さじ1

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に①と A を入れて袋の上からよく混ぜ、ハンバーグの形に整える。
- ③ ②に B をのせる。加熱するうちになじむので、混ぜなくてもよい。
- ④ ポリ袋の空気を抜いて口をしぼり、湯に入れて15分加熱する。

～みそ煮さばじゃが～

《材料 1人分》

さばみそ煮缶	1/4缶(60g)
じゃがいも	1/2個(60g)
にんじん	10g
玉ねぎ	1/6個(30g)
水	大さじ1

《作り方》

- ① じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。にんじんは薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
- ② ポリ袋にさばみそ煮缶と①、水大さじ1を入れ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら中火にし、②を入れて20分～30分程加熱する。

～水ようかん～

《作りやすい分量》

粉寒天	4g
こしあん	250g
水	500cc
砂糖	大さじ3

《作り方》

- ① ボウルに水と粉寒天を入れて混ぜてから砂糖を加えて砂糖をとかしながら更に混ぜる。
- ② こしあんを加えて全体を混ぜ合わせ、人数分のポリ袋に入れ口を結ぶ。
- ③ 湯に入れて10分程加熱したら、水に入れて冷やし固める。
(型にいれて冷やし固めるときれいにできる)