

ハロウィンメニュー

場所：働く婦人の家

～本日のメニュー～

- ◆ ミートボール入りかぼちゃシチュー
- ◆ えびとほうれん草のソテー
- ◆ 豆サラダ
- ◆ チョコブラウニー

◆ ミートボール

【材料（4人分）】

玉ねぎ・・・1/4個
サラダ油・・・大さじ1

豚ひき肉・・・150g
卵・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・50ml
パン粉・・・・・・・・20g
塩・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々

} (A)

塩・・・・・・・・ひとつまみ

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて火をつけ、①を中火で炒める。透き通ったら火からおろし、皿に移して粗熱を取る。
- ③ ボウルに(A)の材料を入れて手早くこねる。粗熱を取った②も加えて混ぜ合わせ、12等分にする。
- ④ 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したら塩を入れ、③を静かに入れる。浮き上がってきたらザルに取る。

◆ かぼちゃシチュー

【材料（4人分）】

ブロッコリー・・・1/4 房
かぼちゃ・・・1/8 個
にんじん・・・1/2 本
玉ねぎ・・・1/4 個
しめじ・・・1/2 房
バター・・・10g
薄力粉・・・大さじ3
水・・・100ml
牛乳・・・300ml
コンソメ・・・大さじ1
塩こしょう・・・少々

ミートボール・・・12 個

【作り方】

- ① ブロッコリーは一口大に切って茹でる。
- ② かぼちゃは種を取ってラップをかけ、500W の電子レンジで 2 分間加熱する。半分は皮付き、半分は皮を取り除き、一口大に切る。ラップをかけて再度 500W の電子レンジで 2 分間加熱する。
- ③ にんじんは皮を剥き、厚さ 2mm のいちよう切りにする。
- ④ 玉ねぎは皮を剥き、5mm 幅に切る。
- ⑤ しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ⑥ 深めのフライパンにバターを入れて中火にかける。玉ねぎ、にんじん、しめじを入れて炒める。
- ⑦ 玉ねぎがしんなりしたら、薄力粉を入れて混ぜる。そこへ水を少しずつ入れ、ヘラなどでよく混ぜる。さらに牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないようよく混ぜる。
- ⑧ かぼちゃを入れ、軽くつぶしながら混ぜる。蓋をして弱火で 5 分煮込む。
- ⑨ コンソメや塩こしょうで味を調える。
- ⑩ ミートボール・ブロッコリーとともに盛り付けて完成。

◆ えびとほうれん草のソテー

【材料（4人分）】

えび・・・・・・・・・・8尾
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
酒・・・・・・・・・・大さじ1
ほうれん草・・・・・・1/2袋
にんにく・・・・・・・・・・1片
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
コーン缶・・・・・・・・・・1/2缶
塩こしょう・・・・・・適量

} (A)

【作り方】

- ① えびは殻と背ワタを取り除きボウルに入れる。(A)を入れてよく揉み込む。
- ② ①を流水で洗い、キッチンペーパーで水気を取り除く。酒を入れて5分程置く。
- ③ ほうれん草は一口大に切る。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、にんにく・えび・ほうれん草・コーンの順に入れて炒める。
- ⑥ 塩こしょうで味を調えて完成。

◆ 豆サラダ

【材料（4人分）】

ミックスビーンズ・1缶
きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
トマト・・・・・・・・・・1個

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
マスタード・・・・・・・・・・小さじ1
おろしにんにく・小さじ1/3

} (A)

【作り方】

- ① きゅうりは縦4等分にして、1cm幅に切る。
- ② トマトは1cm角に切る。
- ③ 調味料(A)をボウルで混ぜ合わせる。
- ④ ③すべての材料を入れ、混ぜ合わせたら完成。

◆ チョコブラウニー

【材料（作りやすい分量）】

クルミ・・・・・・・・・・20g
板チョコ・・・・・・・・・・1枚
牛乳・・・・・・・・・・大さじ1
バター・・・・・・・・・・20g
卵・・・・・・・・・・1個
ホットケーキの素・50g
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ① クルミはフライパンで乾煎りする。
- ② 板チョコは包丁で刻む。
- ③ 耐熱ボウルに②と牛乳・バターを入れて湯煎にかける。
- ④ ③の粗熱を取り、卵、ホットケーキの素、乾煎りしたクルミを入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて弱火にかけ、④を流し込む。蓋をして5分程焼く。
- ⑥ 竹ぐしを刺しても生地が付かなければ完成。