

オクラ入りつるっと鶏ハンバーグ

(作：雄水苑)



【材料】 ※4人分

- ・鶏ひき肉…200g
- ・オクラ…10本程度
- ・えのき茸…1/2袋
- ・木綿豆腐…1/6丁
- ・卵…1個
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・片栗粉…少々
- ・サラダ油…少々
- ・ポン酢…適量
- ・つけ合わせの野菜…ミニトマト、サニーレタス、大葉、大根おろしなどを適量



【作り方】

- ①オクラは茹でて細かく輪切りにし、えのき茸も細かく刻みます。
- ②①の材料と全ての具材（鶏ひき肉、木綿豆腐、塩、こしょう、片栗粉）をナイロン袋に入れてもみ、よく混ぜ合わせます。
- ③混ぜ合わせた②の材料をナイロン袋からスプーンで取り出し、形を整えながら油を引いたフライパンで焼きます。
- ④つけ合わせの野菜（ミニトマト、サニーレタス、大葉、大根おろしなど）と一緒に皿に盛り付け、ポン酢をかければ完成です。

【ポイント】

- ・オクラが入ることで、鶏肉のボソボソ感が無く、つるっとした食感で食べやすくなりました。
- ・全ての具材をナイロン袋に入れて混ぜて焼くだけで簡単に調理できるようにしました。

オクラの肉巻き

(作：平寿苑)



【材料】 ※4人分

- ・しゃぶしゃぶ用豚肉…12枚
- ・オクラ…12本
- ・焼肉のタレ…32g
- ・片栗粉…適量
- ・サラダ油…適量
- ・塩……少々
- ・つけ合わせの野菜…トマトなどを適量



【作り方】

- ①オクラに軽く塩をふってうぶ毛を取り、沸騰したお湯でさっとゆでます。
- ②豚肉を1枚ずつ広げて、オクラも1本ずつのせてクルクルと巻き、片栗粉を薄くまぶします。
- ③フライパンに油をひき、②を焼きます。焼き色がつきましたら、焼肉のタレを加えて絡めたら完成です。

【ポイント】

- ・しゃぶしゃぶ用の薄い肉を使い、やわらかく食べやすいようにしました。
- ・味付けは市販の焼肉のタレを使って簡単にしました。

蒸し鶏と和あなタルタル

(作：憩寿園)

【材料】 ※ 4 人分

《蒸し鶏》

- ・ 鶏もも肉…240g
- ・ 酒…20g
- ・ 塩…少々
- ・ こしょう…少々
- ・ つけ合わせの野菜…トマト、ブロッコリーなどを適量



《和あなタルタル》

- ・ 卵……2 個
- ・ 大葉……5 枚
- ・ 漬物(何でも可)……10g
- ・ マヨネーズ……50g
- ・ 牛乳……15g
- ・ はちみつ……10g



【作り方】

- ①蒸し鶏：深皿に鶏もも肉を入れ、塩・こしょう・酒をふりかけ、ラップをして電子レンジで6分ほど加熱します。(加熱が足りない場合は、もう1～2分ほど加熱してください)
- ②タルタルソース：卵をゆでてゆで卵にし、細かく刻んだ大葉と漬物、塩、こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。(お好みによりマヨネーズのほかレモン汁などで味を調えます)
- ③①の蒸し鶏を食べやすい大きさに切り、つけ合わせの野菜を皿に盛り付け、②で作ったタルタルソースをかければ完成です。

【ポイント】

- ・ 蒸すことでお肉をやわらかく食べやすくし、卵を使ったタルタルソースで更にたんぱく質を多く摂れるようにしています。
- ・ 電子レンジで蒸し鶏を作ったり、家にある漬物を使ってタルタルソースを作るなど簡単にしています。