

# できるから始まる 楽しい食育

令和5年度



作り方は、  
動画で紹介しています

## 家族で楽しみ、育む満腹レシピ

(1) 万願寺甘とうと豚バラ肉で  
作るハンバーグ

(2) かにかまときゅうりの和え物



\*レシピ考案：料理研究家 小宮 理実 氏

\*主催：京都府、大阪ガスネットワーク株式会社、きょうと食育ネットワーク

# (1)万願寺甘とうと豚バラ肉で作るハンバーグ



動画あり

## 材料（2人分）

- ・ 豚肉（バラ） 200 g
- ・ 万願寺甘とう 中1本（へタ、種使用）
- ・ 焼き麩 5個
- ・ 牛乳 30cc
- ・ ケチャップ 大さじ1（2回使用）
- ・ 塩・こしょう やや多め

## 作り方

- ① 万願寺甘とう、豚肉を細かく刻む。
- ② 焼き麩を手でつぶし、牛乳に浸す。
- ③ ①、②に塩・こしょう、ケチャップを加え、よくこね、2つに分けて形を整える。
- ④ フライパンに③を入れ弱火～中火で焼き、焼き目がついたら、返してフタをし、火を弱めて約3～4分焼く。
- ⑤ フライパンの肉汁はそのまま残し、ケチャップを加えよく混ぜソースに使う。
- ⑥ うつわに円を描くようにソースを入れ、上からハンバーグをのせて、完成。



## (2)かにかまときゅうりの和え物



動画あり

### 材料（2人分）

- ・ きゅうり 1本
- ・ かにかま 50g
- ・ 白ごま 適量

### 〔たれ〕

- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ 酢 小さじ1
- ・ オリーブオイル 小さじ1



### 作り方

- ① かにかまを食べやすく手で割く。
- ② きゅうりを乱切りにする。
- ③ たれの調味料をよく混ぜる。
- ④ ①、②、③を和え、うつわに盛り、白ごまをふって、完成。