

# 1品でOKおかず：最優秀賞

## コロコロコーンコロケ



### ★おすすめのポイント

ミニトマトで作ったソースが味の決め手。  
コーンのプチプチ食感がたまらなたまらない。

### 材料（4人分）

じゃがいも	
中3個（約300g）	
玉ねぎ	中1個（約200g）
合挽き肉	100g
塩・こしょう	小さじ1/3
とうもろこし	1本
パプリカ（緑、赤、黄）	
各1個	
オリーブオイル	少々
塩	少々
小麦粉	適量
<卵液>	
卵	1/2個
小麦粉	50g
水	100ml
揚げ油	
<ソース>	
ミニトマト	10個
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	
大さじ1/2	
塩	小さじ1/2

### 作り方

- ① じゃがいもの皮をむいて、一口サイズに切ってゆでる。
- ② とうもろこしをゆでて、包丁で実をはずし、ボールに入れる。
- ③ フライパンにオリーブオイル少々を入れ、玉ねぎのみじん切りと合挽き肉を炒める。
- ④ じゃがいもがゆであがったら、水気をとばしてつぶす。③と合わせ、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤ 35gに丸めて、小麦粉をまぶし、卵液につけ、パン粉のかわりにコーンをつけ、揚げる。（コーンがはずれないようにぎゅうとにぎる。）
- ⑥ パプリカは種を取り、縦に切ってオリーブオイルで炒めて焼き色をつけ、塩少々で味付けをする。
- ⑦ ミニトマトとにんにくをミキサーにかけ、ソースを作る。
- ⑧ 鍋にうつし、オリーブオイルと塩で味付けをする。
- ⑨ 盛り付けをする。

## 1品でOKおかず：優秀賞

### 結構！うまいレンコンハンバーグ (えのきソース仕立て)



#### ★おすすめのポイント

唐比にレンコン堀りに行ってレンコンが沢山合った時、作ってみました。いつもとちがうハンバーグでおいしいし、かさ増しにもなります。レンコンチップを添えても美味しいです。子どもはポテトチップよりレンコンチップが好きです。

#### 材料（3人分）

豚ひき肉	200g
レンコン	100g
卵(M)	1個
パン粉	大さじ1
牛乳	50ml
塩こしょう	3g
えのきソース	
えのき	50g
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
付け合せ	
ミニトマト	3つ
レタス	3枚
じゃがいも	50g

#### 作り方

- ① レンコンは皮をむいてすりおろす。
- ② 豚ひき肉、牛乳、卵、パン粉、塩こしょうをして混ぜる。
- ③ 直径5cmほどの丸形にしてフライパンで焼き、皿に取り出す。  
(中火で片面3分、裏返して蓋をして5分焼く)
- ④ ③のフライパンに、半分の長さに切ったえのきを弱火でいため、酒、みりん、醤油を加えて火を通し、えのきソースを作る。
- ⑤ 付け合せの粉ふき芋、トマト、レタスを盛り付け、③にえのきソースをかける。

# 1品でOKおかず：優秀賞

## まんぷく野菜オーブン焼き



### ★おすすめのポイント

- ・焼いた野菜が美味しい
- ・ビニールでもみこむから簡単
- ・オーブンに入れて焼くだけだから火を見守る負担が減る。(男子も手伝いやすい)

### 材料（4人分）

かぼちゃ 1/8個(150g)  
ピーマン 2個(100g)  
じゃがいも 2個(260g)  
トマト 1個(150g)  
たまねぎ 1個(200g)  
鶏肉 2枚(500g)

A { しょうゆ 大さじ4  
オリーブ油 大さじ3  
砂糖 大さじ2  
ワインビネガー 大さじ2  
はちみつ 大さじ1

黒こしょう 少々  
ビニール袋(材料を袋に入れて混ぜるため)

### 作り方

- ① かぼちゃ、ピーマン、じゃがいも、たまねぎは角切りに、トマトはくし切り、鶏肉はひと口大に切る。
- ② ビニール袋に①の材料、Aの調味料を入れてもみ込む。
- ③ ②を鉄板に並べ、黒こしょうを振る。
- ④ 240度に予熱したオーブンで約23分加熱する。