

秋をおいしく!
Wellness
Cooking

自然散策やロゲイニングにおすすめ スタミナ補給メニュー



今回は秋の行楽に持って行きたいメニューをご紹介します。スタミナ補給に欠かせない豚肉と大豆、疲労回復や筋肉痛の解消にも効果的なレモンを使った料理をお供に、元気におでかけを楽しもう。



豆腐ハンバーグのライスバーガー

▶ 材料 (2人前)

【パンズ】

ご飯……………300g
片栗粉……………小さじ2
ゴマ油……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2

【ハンバーグ】

もめん豆腐……………50g
タマネギ……………25g
豚ひき肉……………100g
塩・コショウ……………適量

A
みそ……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ1/2
パン粉……………大さじ2.5
卵……………1/2個
油……………大さじ1/2

【タレ】

B
しょうゆ・みりん・酒……………各大さじ2
酢・砂糖……………各大さじ1
おろしニンニク……………小さじ1/2
片栗粉……………小さじ1/2
水……………小さじ1
グリーンレタス……………適量

▶ 作り方

1. ボウルに温かいご飯を入れ、片栗粉をふり入れて混ぜる。4等分にして丸いパンズ型に整える。
2. フライパンにゴマ油を熱し1を入れる。表面にハケでしょうゆをぬり、中火で両面焼色が付くまで焼く。
3. もめん豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れ、ラップをせずにレンジ(600W)で約2分加熱する。
〈point〉加熱してしっかり豆腐の水を切りましょう。
4. みじん切りにしたタマネギを耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジ(600W)で約1分30秒加熱する。
5. ボウルに豚ひき肉と塩・コショウを入れてよく混ぜたら、3と4を加えしっかり混ぜる。Aを入れてさらに混ぜ、2等分にして円形に整える。
〈point〉手に少し油を付けると成形しやすくなります。
6. フライパンで油を熱し、5を入れる。中火で焼色が付くまで焼いたら裏返し、ふたをして弱火で約5分焼く。火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで拭きとり、Bと水で溶いた片栗粉を入れ、ハンバーグとからめる。
7. ハンバーグとグリーンレタスをパンズではさんだらできあがり。

アドバイス

レタスは水洗いした後、しっかり水気を拭きとってください。

〈レシピ協力〉

管理栄養士
YUNTAN CAFEオーナー
上野由佳さん



地元・甲子園で営むカフェでは、病院で管理栄養士として勤務した経験を生かし、栄養バランスが良い料理を提供。見た目にも彩り豊かなランチやテイクアウトの弁当は、毎日メインと副菜を変えるなど、常連客でも飽きないようにこだわって考案されたメニューが好評。

レモンマフィン

▶ 材料 (直径約6センチの型6個分)

A
無塩バター……………70g
無糖ヨーグルト……………70g
卵……………1個
薄力粉……………150g
ベーキングパウダー……………小さじ1
砂糖……………70g
レモン汁……………大さじ1.5

【アイシング】
粉糖……………60g
レモン汁……………10~12g

【シロップ漬け】
レモンの輪切り……………6枚
砂糖……………大さじ2
水……………大さじ1/2
イチゴダイス(フリーズドライ)適量

▶ 作り方

1. Aを常温に戻し、卵はきれいに溶いておく。Bはふるっておく。オーブンは180度に予熱する。
〈point〉材料を常温にすることで、混ぜたときに分離しにくくなります。
2. ボウルに無塩バターを入れハンドミキサーで混ぜる。砂糖を5回に分けて加え、白くふわふわになるまでしっかりと混ぜる。卵を3回に分けて加え、分離しないように少しずつ混ぜる。
3. 2にBの半分を入れて混ぜ、無糖ヨーグルトとレモン汁を加えてさらにハンドミキサーで混ぜる。しっかりと混ぜたら残りのBを加えてゴムベラで混ぜる。
4. 3を型に入れ180度のオーブンで約20~25分焼く。
5. 粉糖にレモン汁を少しずつ混ぜながら入れてアイシングを作る。
6. フライパンに砂糖大さじ1と水、レモンの輪切りを入れ、上から砂糖大さじ1をかける。中火にして泡が出てきたら弱火にし、レモンがしんなりするまで加熱する。
7. 4のマフィンが冷めたら5と6、イチゴダイスをトッピングしてできあがり。



YUNTAN CAFE (ユンタンカフェ)

11:30~16:00、弁当11:00~ SNSでお知らせ
0798-40-6230 阪神甲子園駅下車 徒歩約8分
西宮市甲子園5番町1-27
https://www.instagram.com/yuntancafe/

