題　アレンジ・今日・どう？料理　（あれんじ・きょう・どう？りょうり）

からくないれんこんバーグ

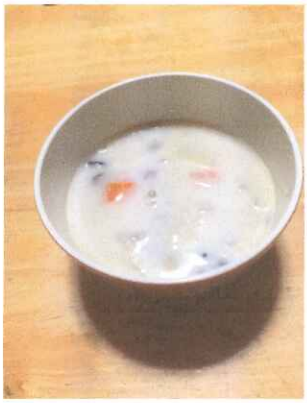
	ひき肉	50g	たまねぎをいためて荒熱をとる
	たまねぎ	5分の1	aをまぜておく
	レンコン	スライス1枚	よくひき肉をまぜてあとaをくわえまぜる
a	パン粉	大さじ2	まるい形にととのえレンコンをのせる
a	ヨーグルト	小さじ2/1	フライパンで両面やく
a	牛乳	大さじ1	bをまぜる
a	塩コショウ	少々	やいてあったハンバーグにレンコンが
a	卵	4分の1	ついていないほうにbをつけて180℃の
b	小麦粉	大さじ3	あぶらであげる
b	水	適量	※衣はかためにつくる
b	カレー粉	大さじ4/1	
b	卵黄	1個（4分の1）	

○　ひき肉は牛・豚合びきをつかいましたが少しこってりしたかなと、鳥ひき肉や豆腐バーグでもあうと思いました

まぜくりごはん

米	2分の1ｶｯﾌﾟ	だし汁、しょうゆを加えでごはんをたく
だし汁	110ml	ゆでであったくりをまぜる
しょうゆ	少々	
栗	50g	

○　ゆで栗はそのまま入れたのですがすこし甘くしたりバターをくわえたり味をつけてもよかったかなと…



つぼんシチュー

ニンジン	15g	鶏肉・野菜を1cmくらいにきり油で
大根	20g	いためる
ごぼう	5g	いりこだしをいれてやわらかくなるまで
しいたけ	2分の1枚	煮る
たまねぎ	20g	ホワイトソースを加えて煮る
鶏肉	15g	塩・こしょうで味をととのえる
いりこだし	120ml	
ホワイトソース	適量	
塩・こしょう	適量	

○　野菜はそのときの旬の野菜でいいと思います。