

# かんたん お手軽 クッキング

Vina  
Cooking  
03

今回のテーマ

## 「ココロも温める簡単あったか料理」



総合カレッジSEO 富山校 校長  
**瀬尾 三礼** 先生

現在、総合カレッジSEO 研修本校・富山校において料理を指導。様々な雑誌、新聞、テレビの料理コーナーへのレシピ掲載や、県内を中心に食の大切さの講演を行うなど幅広く活躍中。

### {取材協力}

#### 総合カレッジSEO 富山校

家庭料理からお菓子・パン教室まで、年齢・性別を問わず学べる料理教室。アットホームな雰囲気で、わかりやすく楽しく料理が作れると大人気!

**076・482・4549**

富山市高田527

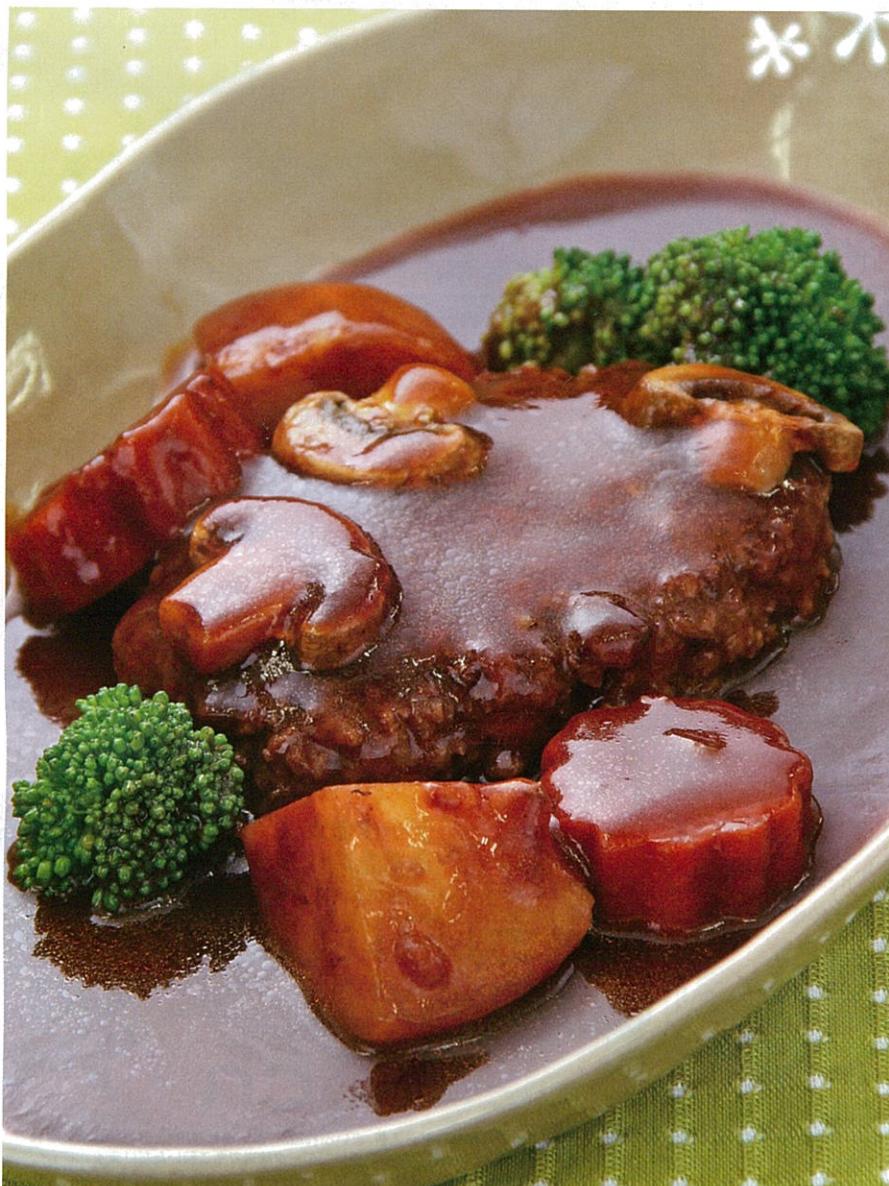
富山県総合情報センター(情報ビル)1F

④ [平日] 10:00~20:00

[土曜] 10:00~16:00

⑤ 日曜、祝日

⑥ <http://www.seo-school.com/>



### 煮込みハンバーグ



#### 材料(4人分)

##### 〈ハンバーグ〉

合びき肉 ..... 320g

玉ねぎ ..... 1/2 個

パン粉 ..... カップ1/2

{ 牛乳 ..... 1/4 カップ

卵 ..... 1/2 個

塩 ..... 小さじ 3/4

こしょう ..... 少々

##### 〈付け合わせ〉

じゃがいも ..... 1 個

にんじん ..... 1cm 厚み 8 枚

マッシュルーム ..... 4 個

ブロッコリー ..... 1/2 株

##### 〈煮込みソース〉

スープ ..... 1 カップ

デミグラスソース ..... 150cc

ケチャップ ..... 大さじ 3

ウスターソース ..... 大さじ 2

塩 ..... 小さじ 1 / 3

こしょう ..... 少々

#### つくり方

①玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油をなじませて炒める。

②じゃがいもは皮をむいて8等分にし、にんじんは型で抜いて電子レンジに3分かける。

③ボールにひき肉・①の玉ねぎ・牛乳に浸したパン粉・塩・こしょうで味付けし、よくこねる。

④4等分に分け、丸めてキャッチボールをするように空気を抜き、小判型に形を整える。

⑤フライパンに油を足してハンバーグを並べて強火で焼き、焼き色がついたら裏に返す。

⑥煮込みソースの調味料とじゃがいも、にんじん、マッシュルームを加えて蓋をして煮込む。

⑦器に盛り、ゆでたブロッコリーを添える。

## 鶏肉とかぶの あったかスープ

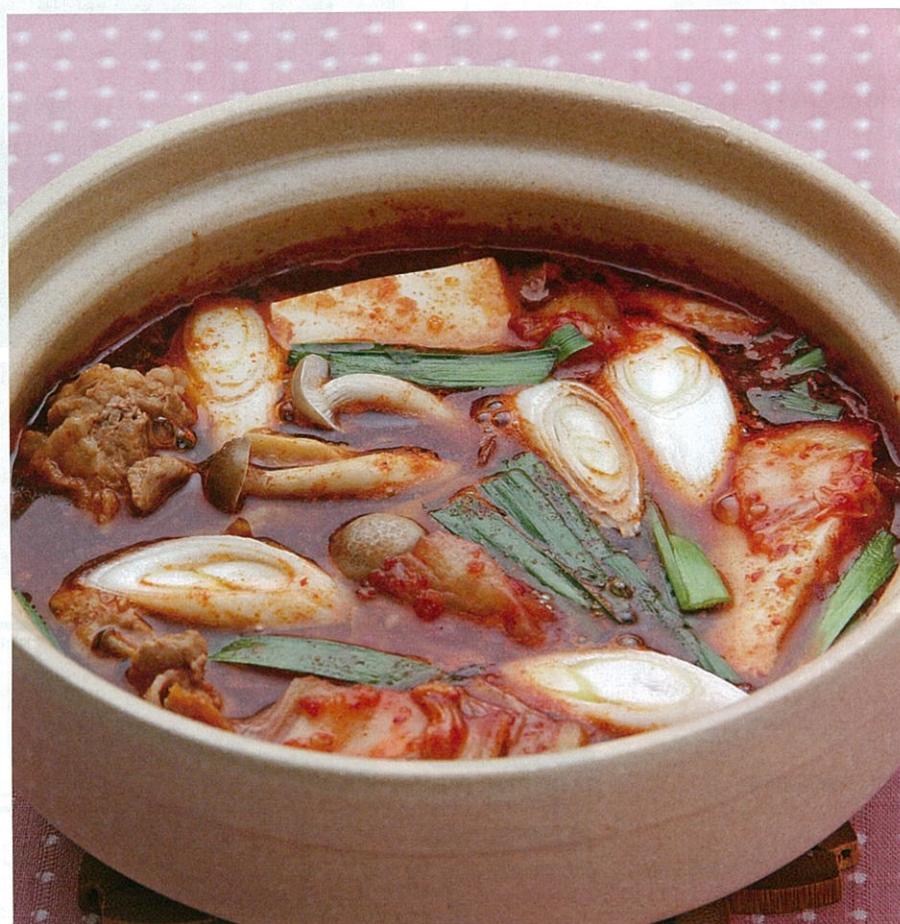


### 材料(4人分)

鶏もも肉	1枚
かぶ	4個
コンソメスープ	3カップ
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
酒	大さじ 1

### つくり方

- ①かぶは皮をむき、4等分の大きさに切る。かぶの葉は細かく刻む。
- ②鶏もも肉は一口大に切る。
- ③鍋にスープを沸かし、鶏肉、かぶを入れて10分ほど煮る。
- ④かぶの葉を加え、塩・こしょう・酒で味付けし、味を調える。



## キムチ鍋



### 材料(4人分)

キムチ	300g
豚バラ肉	200g
ニラ	1束
ねぎ	1本
しめじ	1パック
木綿豆腐	1丁
コンソメスープ	4カップ

#### 味付け調味料

醤油	大さじ 2
酒	大さじ 1
コチュジャン	大さじ 2
ごま油	大さじ 1
塩	小さじ 1/3

### つくり方

- ①豚肉は一口大に切る。ニラは4~5cm長さに切り、ねぎは斜め輪切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。豆腐は8等分に切る。
- ②土鍋にスープと味付け調味料を入れて沸かし、①の具材とキムチを入れて煮る。

