稲門会みんなの料理塾

recipnte
2026年11月13日
11月

かぼちゃのコロッケ ～きのこあんかけ～

45分

材料（2人分）

・かぼちゃ	150g
・豚ひき肉	80g
・塩 , コショウ	少々
・バター	小 1
・油揚げ	2 枚
あんかけ	
・えのき、しめじ、しいたけなど	計 約 100g
・ぎんなん	6 個
・水	150cc
・和風だし	小 1/2
・おろし生姜	小 1/2
・醤油	小 2
・みりん	小 2
・酒	小 2
・水	小 2
・片栗粉	小 1

① かぼちゃは種とワタを取り、 ひと口大に切る。
② 耐熱容器に入れ、 ラップをかけ 600w 4 分、 竹串がスッと通るまで加熱する。
熱いうちにフォークの裏でつぶす。
③ フライパンにバターと豚ひき肉を入れ火が通るまで炒め、 かぼちゃを入れ、
最後に塩コショウで味を整える。
④ 油揚げは、 油抜きしたあとキッチンペーパーで水気を軽く拭き取る。
菜箸を数回転がし (開きやすくするため)、 半分に切って、 袋状に開く。
⑤ ③を 4 等分にし、④の油あげに詰め、 口を楊枝で留める。
⑥ フライパンに⑤を並べ、 中火で両面こんがりと
焼き色がつくまで 2 ～ 3 分焼き、 器に取り出す。
⑦ 食べやすいよう、 半分に切る。



あんかけ

① しめじは石づきを切り落とし、 1 本づつ手でほぐす。
えのきは石づきを切り落とし、 長さを半分に切り、
根元をほぐす。 椎茸は軸は切り落とし細かく裂く。
かさは 2 ～ 3mm の薄切りにする。
② 水と片栗粉はよく混ぜ合わせておく。
③ 鍋に A と①とぎんなんを入れ、 火にかける。
ひと煮立ちして、 きのこに火が通ったら一旦火を
止める。 水溶き片栗粉を回し入れ、 再び火にかけ、 弱火でよく混ぜながら
沸騰させ、 とろみをつける。 かぼちゃコロッケにあんをかける。

レンコンのごま酢和え

15分

材料（2 人分）

・レンコン	1/2 節（約 80g）
・すし酢	大 1 と 1/2
・和風だし	小 1/2
・かぼすポン酢	小 1/2
・白すりごま 1	大 1



① レンコンは薄いいちょう切りにし、 水でよく洗った後、
水 200ml+ 酢小 1/2 に漬けておく。
② 耐熱容器に入れ、 600w で 2 分加熱するか、
鍋に酢を少々入れた熱湯で 3 ～ 4 分茹でる。
③ 熱いうちに A に漬けこんで冷ましておく。 器に盛り、
紅ショウガ等で色どりを添える。

小松菜と豆腐の味噌汁

10分

材料（2 人分）

・小松菜	1/3 株
・豆腐	1/3 丁 (約 100g)
・水	300m
・和風だし	小 1/2
・味噌	16g



① 小松菜は根を切り落とし、よく洗い、 3 ～ 4cm 幅に切る。
豆腐は 1.5cm 角のさいの目に切る。
② 鍋に水と和風だしを入れて火にかけ、沸騰したら豆腐と
小松菜の茎の部分を入れ、1 分ほどしたら、葉の部分も入れ、
小松菜がしんなりしてきたら火を止めて、味噌を溶き入れる。