

秋の元気レシピ①

【和風マーボー】 エネルギー：183kcal 塩分：0.8g

《材料》

- 絹ごし豆腐・・・1丁半
- 豚ミンチ・・・150g
- ししとう・・・6本
- 生姜・・・1かけ
- 油・・・大さじ1/2
- A { 水・・・1カップ
- ゆずごしょう・・・大さじ1/2～1
- 砂糖・・・小さじ2
- 中華スープの素・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- B { 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・小さじ1
- 白ねぎ・・・1/2本

《作り方》

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジで5～6分加熱し、冷ましておく。
- ②ししとうは斜め半分に切る。
- ③鍋に油を熱し、みじん切りにした生姜を炒める。いい香りがしてきたら豚ミンチを加えパラパラになるまで炒め、さらにししとうを加えて炒める。
- ④Aを加え、沸騰したら豆腐を一口大にちぎりながら入れる。
- ⑤5分ほど煮て、Bでとろみをつけ、みじん切りにした白ねぎを加えて軽く煮る。

【小松菜のおかかマヨあえ】

エネルギー：49kcal 塩分：0.4g

《材料》

- 小松菜・・・150g
- にんじん・・・30g
- もやし・・・80g
- C { 削り節・・・2g
- マヨネーズ・・・大さじ1と1/2
- しょうゆ・・・小さじ1と1/2

《作り方》

- ①小松菜、にんじんは3cmほどの長さに、もやしはざく切りにする。
- ②野菜を茹でて水気を切っておく。
- ③削り節はから煎りまたは電子レンジで乾燥させ、細かくしておく。
- ④野菜をCで和える。

【かぼちゃのレモン煮】

エネルギー：66kcal 塩分：0.4g

《材料》

- かぼちゃ・・・250g
- 生姜・・・20g
- レモン輪切り・・・2枚
- D { 砂糖・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/4
- レモン汁・・・大さじ1弱

《作り方》

- ①かぼちゃは種を取って所々皮をむき、一口大に切る。生姜は薄切りにする。レモンの輪切りは皮をむき、半月切りにする。
- ②鍋にかぼちゃを入れ、水をひたひたまで加え強火にかけ、煮立ってきたら弱火にし、生姜、レモン、Dを加え、落としぶたをしてコトコト煮詰める。
- ③器に汁ごと盛りつける。

【切昆布と桜エビの炒め煮】

エネルギー：22kcal 塩分：1.1g

《材料》

- 切昆布・・・25g
- 桜エビ・・・20g
- にんじん・・・30g
- 小ねぎ・・・2本
- だし汁・・・1カップ
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- みりん・・・大さじ1/2

《作り方》

- ①切昆布はたっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ②にんじんはせん切り、小ねぎは2cm長さに切る。
- ③鍋に桜エビを入れ、から煎りする。
- ④③の鍋に切昆布、にんじん、だし汁を入れ、4～5分煮る。さらにしょうゆ、みりんを加えて10分ほど煮る。
- ⑤仕上げに小ねぎを加え、軽く炒める。