

# 秋のレシピ⑩



## 【ひき肉とチーズの袋詰め焼き】

エネルギー：170kcal 塩分：0.7g

### 《材料》

A	鶏ミンチ	150g
	きゃべつ	80g
	ねぎ	20g
	芽ひじき	5g
	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1
	こしょう	少々
	スライスチーズ	4枚
	すし揚げ	4枚
	レタス	2~3枚

### 《作り方》

- ① きゃべつは短い千切り。ねぎはみじん切り。ひじきは水で戻す。
- ② カッコAの材料、調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③ すし揚げの一边を切り開き、②を均等に詰めチーズも折って入れる。
- ④ フライパンに③を並べ、中火~弱火で5分、裏返して3分程度焼く。
- ⑤ 半分に切って、千切りレタスとともに盛り付ける。

## 【にんじんのごまみそ炒め】

エネルギー：49kcal 塩分：0.4g

### 《材料》

C	にんじん	160g
	ごま油	小さじ1
	みそ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	すりごま	大さじ1

### 《作り方》

- ① にんじんはせん切りにする。みそはみりんでのばしておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。水を少し加え、ふたをし蒸し煮にする。
- ③ やわらかくなったらみそを加え汁気がなくなるまで炒める。最後にごまを加え混ぜる。

## 【押し麦のスープ】

エネルギー：47kcal 塩分：0.7g

### 《材料》

D	押し麦	30g
	にんじん	20g
	玉ねぎ	50g
	干しいたけ	1枚
	えのき	20g
	ねぎ	20g
	水	3カップ
	中華コンソメ	小さじ2
	酒	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	

### 《作り方》

- ① にんじん、玉ねぎは短めのせん切りにする。しいたけも戻してせん切りにする。えのきは石づきを取って3等分に切る。麦は洗って水気を切っておく。
- ② 鍋に水（しいたけの戻し汁も使用する）とコンソメ・酒、①を入れ煮る。柔らかくなったら、調味し、小口切りのねぎを加える。

## 【なすのおろしあえ】

エネルギー：88kcal 塩分：0.7g

### 《材料》

B	なす	300g
	オクラ	4本
	油	大さじ2
	大根	80g
	さとう	小さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1	

### 《作り方》

- ① なすは縦半分に切り、皮に格子の切り目を入れる。縦半分に切り、8cm位の長さ切る。（太い棒状）オクラは額をむき、半分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、なすの皮側から並べ揚げ焼きにする。オクラも揚げ焼きにする。（油を切っておく）
- ③ だいこんはすりおろし、カッコBの調味料と合わせる。
- ④ 器になすとオクラを盛りつけ、③を上からかける。