

# 秋の元気レシピ②

## 【鮭のホイル焼き】

エネルギー：148kcal 塩分：0.8g

### 《材料》

鮭切身・・・4切れ  
酒・・・・・・・・大さじ1  
こしょう・・・少々  
玉ねぎ・・・・・・・・200g  
しめじ・・・・・・・・  
えのき・・・・・・・・ }あわせて200g  
舞茸・・・・・・・・ }  
さつまいも・・・60g  
にんじん・・・4切れ  
オクラ・・・・・・・・2本  
しょうゆ・・・大さじ1  
だし汁・・・・・・・・大さじ1  
酢・・・・・・・・大さじ1

### 《作り方》

- ①鮭は酒とこしょうで下味をつける。玉ねぎは太めのせん切り、オクラは斜め切り、さつまいもとにんじんは薄切りにし、きのこ類は食べやすくほぐす。
- ②アルミホイルを30cm角に切り、玉ねぎを敷く。その上に鮭と野菜、きのこ類をのせ包み込む。
- ③②をフライパンに並べ、蒸し焼きにする。
- ④器に盛り、酢醤油を添える。

## 【切干大根の青のりナムル】

エネルギー：50kcal 塩分：0.8g

### 《材料》

切干大根・・・・・・・・40g  
青のり・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・小さじ1/2  
ごま油・・・・・・・・小さじ1  
ごま・・・・・・・・大さじ1

### 《作り方》

- ①切干大根はさっと洗い、水で戻す。戻し汁で少し歯ごたえが残る程度まで煮て、煮汁を切る。
- ②塩、ごま油を入れよく混ぜ、青のり、ごまを加え混ぜる(ごまはひねりながら加える)。

## 【かぼちゃのミルク煮】

エネルギー：119kcal 塩分：0.4g

### 《材料》

かぼちゃ・・・・・・・・200g  
玉ねぎ・・・・・・・・100g  
にんじん・・・・・・・・50g  
油・・・・・・・・少々  
塩・・・・・・・・小さじ1/4  
水・・・・・・・・200cc  
スキムミルク・・・40g  
こしょう・・・少々

### 《作り方》

- ①野菜はさいの目切りにする。
- ②スキムミルクは水で溶いておく。
- ③厚手の鍋に油を熱し、①を炒める。塩をしたらふたをして、蒸し煮にする。
- ④野菜に火が通ったら、②を加え煮る。こしょうで味を調える。

## 【ひじきのにんにく炒め】

エネルギー：39kcal 塩分：0.5g

### 《材料》

ひじき・・・・・・・・20g  
にんにく・・・・・・・・1かけ  
白ねぎ・・・・・・・・少々  
唐辛子・・・・・・・・1本  
油・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・小さじ1/4

### 《作り方》

- ①ひじきは水で戻し、食べやすく切る。  
※戻し汁は捨てずに取っておく。
- ②にんにくと白ねぎはみじん切りに、唐辛子は小口切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、②を弱火で炒める。いい香りがしてきたら、ひじきを加えて炒める。
- ④戻し汁を加え、炒め煮にし、塩で調味する。