

秋の元気レシピ③

【回鍋肉】 エネルギー：259kcal 塩分：1.1g

《材料》

- 豚肉(生姜焼き用)・・・300g
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- キャベツ・・・・・・・・250g
- ピーマン・・・・・・・・2個
- 白ねぎ・・・・・・・・1本
- にんにく・・・・・・・・少々
- A { 味噌・・・・・・・・小さじ2
- 豆板醤・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ3
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 酢・・・・・・・・小さじ2
- こしょう・・・・・・・・少々
- 油・・・・・・・・大さじ1/2

《作り方》

- ①豚肉は3等分にする。キャベツは大きめに、ピーマンは一口大に切る。
- ②たっぷりの沸騰したお湯で、キャベツ、ピーマンを湯通しする。同じお湯で豚肉も茹でる。
- ③茹でた豚肉の粗熱が取れたら、片栗粉をまぶしておく。
- ④中華鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにくと、斜め切りにした白ねぎを炒める。次に豚肉を加え、油がなじんだらAを加える。
- ⑤全体がなじんだら、キャベツ、ピーマンを加え、さっと炒めあわせる。

【きのこの豆乳あえ】

エネルギー：51kcal 塩分：0.4g

《材料》

- しめじ・・・・・・・・100g
- しいたけ・・・・・・・・50g
- まいたけ・・・・・・・・100g
- ごぼう・・・・・・・・50g
- 酒・・・・・・・・大さじ2
- B { 豆乳・・・・・・・・60cc
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2と1/2
- みりん・・・・・・・・小さじ2
- 酢・・・・・・・・小さじ1
- 削り節・・・・・・・・少々
- ねぎ・・・・・・・・少々

《作り方》

- ①しめじ、まいたけは食べやすくほぐす。しいたけはせん切り、ごぼうはさがきにする。
- ②フライパンに①を入れ、酒をふって蒸し煮にした後、Bを加え軽く煮る。
- ③粗熱が取れたら酢、削り節を加える。
- ④器に盛って小口切りにしたねぎをあしらう。

【大根のゆずこしょうサラダ】

エネルギー：33kcal 塩分：0.3g

《材料》

- 大根・・・・・・・・300g
- にんじん・・・・・・・・30g
- 塩・・・・・・・・適量
- かいわれ大根・・・1パック
- C { ゆずこしょう・・・小さじ1~2
- マヨネーズ・・・小さじ2

《作り方》

- ①大根、にんじんはせん切りにし、塩をふっておく。しんなりしたら、さっと水洗いをして絞る。
- ②かいわれ大根は根本を切る。
- ③①②をCで和える。

【とろろのすまし汁】

エネルギー：9kcal 塩分：1.0g

《材料》

- とろろ昆布・・・15g
- えのき・・・・・・・・30g
- だし汁・・・・・・・・3カップ
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- すだち・・・・・・・・少々

《作り方》

- ①えのきは短めに切る。
- ②だし汁をしょうゆ、塩で調味し、えのきを煮る。
- ③お椀にとろろ昆布を入れ、②を注ぎ、輪切りのすだちをあしらう。