

秋のレシピ⑧

【豚肉のカレー煮】

エネルギー：203kcal 塩分：0.8g

《材料》

豚肉（スライス）・・・250g
玉ねぎ・・・・・・・・200g
じゃがいも・・・・・・・・100g
トマト缶・・・・・・・・100g
バター・・・・・・・・小さじ1
にんにく・・・・・・・・1かけ
カレー粉・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・1カップ弱
コンソメ・・・・・・・・1個
ウスターソース・・・大さじ1/2
パセリみじん切り・・・少々

《作り方》

- ① 豚肉は3~4つに切り、1口大に軽く丸めておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは半月切り、トマト缶は1cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、にんにくを炒め、次に玉ねぎをよく炒める。
- ④ じゃがいもトマトを加え軽く炒めた後、カレー粉をふり入れ炒める。水、コンソメ、ソースを加える。
- ⑤ 沸騰したら、丸めた豚肉を加え、煮汁をからめながら煮る。
- ⑥ 器に盛り付けパセリを散らす。

【れんこんの照り焼き】

エネルギー：79kcal 塩分：0.4g

《材料》

れんこん・・・・・・・・200g
油・・・・・・・・小さじ2
酒・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ2
水（だし汁）・・・50cc
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

《作り方》

- ① れんこんは1cm厚さの輪切り、又は半月切りにしてさっと茹でる。
- ② れんこんの水気を切り、フライパンで両面に焼き色がつく程度に焼く。
- ③ Bを加え、照り煮にする。

B

【春菊のツナごま和え】

エネルギー：48kcal 塩分：0.4g

《材料》

春菊・・・・・・・・200g
にんじん・・・・・・・・30g
ツナ缶・・・・・・・・20g
すりごま・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2

A

《作り方》

- ① 春菊は熱湯で茹で、ざるにあげ冷まし、3cm長さに切る。
にんじんは3cm長さのせん切りにし茹でる。
- ② ツナ缶とAを混ぜ合わせる。
- ③ 水気を切った春菊とにんじんを②で和える。

【きのこ汁】

エネルギー：18kcal 塩分：0.9g

《材料》

しいたけ
なめこ
えのき
まいたけ
しめじなど
だし汁・・・・・・・・3カップ
しょうゆ・・・・・・・・小さじ4
ねぎ・・・・・・・・10g

色々混ぜて
300g

《作り方》

- ① きのこは食べやすく切る。
ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、きのこを入れ煮る。
- ③ しょうゆで味付けし、ねぎを加える。

