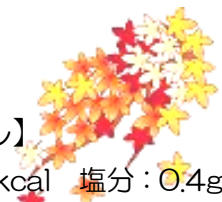


秋のレシピ⑨



【ふわふわシューマイ】

エネルギー：200kcal 塩分：1.0g

《材料》

- A {
- 鶏ミンチ・・・・・・・・150g
 - 木綿豆腐・・・・・・・・半丁
 - 玉ねぎ・・・・・・・・半個
 - しいたけ・・・・・・・・50g
 - にんじん・・・・・・・・20g
 - 小麦粉・・・・・・・・大さじ2
 - 生姜汁・・・・・・・・少々
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
 - こしょう・・・・・・・・少々
 - シューマイの皮・・・・20枚
 - グリーンピース・・・・20粒
 - キャベツ・・・・・・・・150g
 - 酢・・・・・・・・大さじ2
 - しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

《作り方》

- ① 豆腐は水切りしつぶす。
- ② 野菜はみじん切りにし、小麦粉をまぶす。
- ③ 鶏ミンチをボールに入れ粘りが出るまで混ぜ、①②調味料も加えよく混ぜる。皮の枚数に合わせて丸める。
- ④ 皿にグリーンピースを置き、③の団子を上に乗せ、しょうまいの皮を1枚ずつさっと水でぬらし、団子の上にかぶせ、手で押さえて、形を整える。
- ⑤ キャベツはざく切りにする。
- ⑥ フライパンにキャベツを敷き、水大さじ4を入れシューマイを並べて、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦ キャベツごと器に盛り付ける。
- ⑧ 酢しょうゆ、練りからしを添える。

【なすのナムル】

エネルギー：42kcal 塩分：0.4g

《材料》

- B {
- なす・・・・・・・・300g
 - すりごま・・・・・・・・大さじ1
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 - ごま油・・・・・・・・小さじ1
 - 生姜・・・・・・・・1かけ

《作り方》

- ① なすはがくを落とし竹串で皮に穴をあける。ラップで包み電子レンジで加熱する。(5分くらい)
- ② Bを混ぜ合わせる。生姜はすりおろす。
- ③ なすは手でさわられる位になったら食べやすくさき、絞る。なすが温かいうちにBで和え、器に盛り生姜を飾る。

【おかか和え】

エネルギー：25kcal 塩分：0.4g

《材料》

- {
- パプリカ・・・・・・・・80g
 - にら・・・・・・・・50g
 - もやし・・・・・・・・150g
 - 削り節・・・・・・・・10g
 - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

《作り方》

- ① パプリカはせん切りにする。にらは3cmに切る。
- ② 熱湯で野菜を茹でざるにあげる。
- ③ 削り節としょうゆを合わせる。
- ④ 野菜をかたく絞り、水気を取り③で和える。

【山芋団子のきのこ汁】

エネルギー：69kcal 塩分：0.7g

《材料》

- 山芋・・・・・・・・150g
- 小ねぎ・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ4
- しいたけ・・・・・・・・50g
- なめこ・・・・・・・・1パック
- だし汁・・・・・・・・3カップ
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

《作り方》

- ① 山芋はすりおろし、小ねぎの小口切り半分と片栗粉を混ぜる。しいたけは食べやすくほぐす。
- ② だし汁できのこを煮る。だし汁が煮たところ、長芋をスプーンですくって入れる。長芋に火が通ったら調味料を加える。
- ③ お椀に盛り付け、残りのねぎを散らす。

