

秋のレシピ⑪



【鮭のちゃんちゃん焼き】

エネルギー：179cal 塩分：1.0g

《材料》

生鮭・・・・・・・・・・4切れ
バター・・・・・・・・・・10g
みそ・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ1
さとう・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ1
生姜すりおろし・・・・10g
もやし・・・・・・・・・・100g
きゃべつ・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・40g

A

《作り方》

- ① 鮭は1人2～3切れに切る。
- ② 野菜は5mm幅のせん切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、鮭を焼く。8割火が通ったら鮭を中央に寄せ、周りに野菜を置き、酒大さじ1を振り、蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら、Aを加え混ぜ、味をなじませる。

【白菜とわかめのさっと煮】

エネルギー：41kcal 塩分：0.7g

《材料》

白菜・・・・・・・・・・240g
塩わかめ・・・・・・・・15g
油揚げ・・・・・・・・10g
水・・・・・・・・・・50cc
酒・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・・小さじ2
削り節・・・・・・・・・・5g

B

《作り方》

- ① 白菜はざく切りにする。わかめは戻して一口大に切る。油揚げは短冊切り。
- ② なべに白菜と油揚げカックBの調味料を入れ火にかけ、白菜がしんなりするまで蒸し煮する。
- ③ わかめ、しょうゆを加えひと煮し、削り節を加え混ぜる。

【さといもときのこのとろみ汁】

エネルギー：48kcal 塩分：0.7g



《材料》

さといも・・・・・・・・200g
しいたけ・・・・・・・・50g
なめこ・・・・・・・・100g
しめじ・・・・・・・・50g
だし汁・・・・・・・・3カップ
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
ねぎ・・・・・・・・・・10g

《作り方》

- ① 里芋は皮をこさぎ食べやすい大きさに切り、塩を多めにふってもみ込み、出たぬめりを洗い落としておく。
- ② きのこ類は石づきをとって食べやすく切っておく。
- ③ だし汁で里芋を煮る。きのこも加え煮る。しょうゆで調味する。
- ④ お椀に盛り、小口切りのねぎを散らす。

【ヨーグルトサラダ】

エネルギー：69kcal 塩分：0.2g

《材料》

なし・・・・・・・・・・半個
きゅうり・・・・・・・・1本
塩・・・・・・・・・・少々
レーズン・・・・・・・・20g
ヨーグルト・・・・・・・・大さじ4
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
粒マスタード・・・・小さじ1

C

《作り方》

- ① なしは皮と芯を取り、いちよう切りにする。きゅうりは小口切りにし、塩をする。しんなりしたらさっと洗い、水気を絞る。レーズンは湯通しする。
- ② Cを混ぜ合わせ、①を和える。

