

秋のレシピ⑫



【ポークビーンズ】

エネルギー：209kcal 塩分：0.9g

《材料》

- A {
- 豚肉・・・・・・・・200g
 - 黒こしょう・・・・少々
 - 赤ワイン（酒）・・・小さじ2
 - 水煮大豆・・・・・・・・100g
 - しめじ・・・・・・・・100g
 - トマト缶・・・・・・・・200g
 - たまねぎ・・・・・・・・150g
 - ピーマン・・・・・・・・1個
 - オリーブオイル・・・大さじ1/2
 - にんにく・・・・・・・・少々
 - コンソメ・・・・・・・・1個
 - ウスターソース・・・大さじ1/2
 - 水・・・・・・・・100cc
 - ブロッコリー・・・100g
 - パセリ・・・・・・・・少々

《作り方》

- ① 豚肉には黒こしょう、赤ワインをふっておく。一口大に丸める。
- ② しめじはバラバラにほぐす。たまねぎ、ピーマン、トマトは1cm角に切る。ブロッコリーは一口大に切って茹でておく。にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋、又はフライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。よい香りがしたら、肉を入れ表面をこんがり焼く
- ④ 次に、たまねぎ、ピーマン、しめじを炒め、トマト缶、大豆を加える。コンソメ、ソース、水を加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、器に盛って、パセリをちらし、ブロッコリーを添える。

【柿の白和え】

エネルギー：73kcal 塩分：0.2g

《材料》

- 絹ごし豆腐・・・・・・・・100g
- ねりごま・・・・・・・・大さじ1
- 薄口しょうゆ・・・・小さじ1
- さとう・・・・・・・・小さじ1
- 柿・・・・・・・・中1個
- ほうれん草・・・・100g

《作り方》

- ① 豆腐はゆでてざるに上げ水切りする。豆腐をつぶし、調味料を混ぜる。
- ② 柿は皮をむき、いちょう切りにする。ほうれん草は茹でて3cmに切る。
- ③ ①で②を和える。

【もやしのカレー漬け】

エネルギー：25kcal 塩分：0.4g

《材料》

- もやし・・・・・・・・200g
- レーズン・・・・・・・・20g
- カレー粉・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・小さじ1/4

《作り方》

- ① もやしはさっとゆでる。レーズンは湯通しする。
- ② ビニール袋に調味料と①を入れ混ぜ、軽く重しをして漬け込む。

【もずく入り具だくさんスープ】

エネルギー：38kcal 塩分：0.8g

《材料》

- もずく・・・・・・・・160g
- はくさい・・・・・・・・100g
- にんじん・・・・・・・・20g
- 長ねぎ・・・・・・・・50g
- 干しいたけ・・・・2枚
- きくらげ・・・・・・・・8g
- しょうが・・・・・・・・20g
- うずら卵・・・・・・・・4個
- 水・・・・・・・・3カップ
- 中華コンソメ・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・小さじ1
- こしょう・・・・少々
- ラー油・・・・・・・・少々

《作り方》

- ① もずくは洗い水切りし、食べやすく切る。野菜はせん切りにする。うずら卵はゆでて、殻をむく。
- ② 水（しいたけの戻し汁も加える）に中華コンソメを加え野菜を煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、もずくとうずら卵を加え、しょうゆとこしょうで味を調える。
- ④ お椀に盛り、好みでラー油をかける。

