

秋のレシピ⑬

【タンドリーチキン】

エネルギー：122cal 塩分：0.6g

《材料》

- A {
- 鶏ささみ・・・320g
 - ヨーグルト・・・小さじ2
 - にんにく・・・1かけ
 - 生姜・・・1かけ
 - カレー粉・・・小さじ1
 - ケチャップ・・・大さじ1
 - ウスターソース・・・大さじ1
 - こしょう・・・少々
 - 油・・・小さじ2
 - パプリカ・・・20g
 - サニーレタス・・・40g

《作り方》

- ①ささみは筋を取り一口大に切る。にんにくと生姜はすりおろす。カッコAを混ぜ合わせ、ささみを漬け込む。
- ②フライパンに油を熱し、ささみの汁気を切り焼く。ささみに火が通ったら、残った漬け汁を加え煮からめる。
- ③皿に盛り、野菜を添える。
〈付け合わせ〉
①パプリカは細くせん切り、サニーレタスは食べやすく切る。野菜は水にさらした後、水けを切っておく。

【温野菜の明太ディップ添え】

エネルギー：85kcal 塩分：0.4g

《材料》

- B {
- ブロッコリー・・・120g
 - じゃがいも・・・250g
 - 明太子・・・20g
 - マヨネーズ・・・大さじ1
 - レモン汁・・・小さじ1
 - こしょう・・・少々

《作り方》

- ①ブロッコリーは小房に切り分けて茹でる。じゃがいもは大きめに切り、茹でる。ゆで汁を切り、鍋にじゃがいもを戻し火にかけてこぶきイモにする。
- ②カッコBをあわせ明太ディップをつくる。
- ③器にブロッコリーとじゃがいもを盛り、Bを添える。

【切り干し大根の甘酢漬け】

エネルギー：39kcal 塩分：0.3g

《材料》

- C {
- 切り干し大根・・・40g
 - にんじん・・・30g
 - 酢・・・小さじ4
 - さとう・・・小さじ2
 - 薄口しょうゆ・・・小さじ1
 - 昆布（細切り）・・・2g
 - 唐辛子（輪切り）・・・1本分

《作り方》

- ①切り干し大根は水洗いし、ごく少量の水で戻す。にんじんはごく細いせん切りにする。
- ②Cを混ぜ合わせ、①を漬け込む。
＊切り干し大根をやわらかくしたい場合は、戻した後で電子レンジで加熱する。

【オニオンスープ】

エネルギー：72kcal 塩分：0.6g

《材料》

- たまねぎ・・・250g
- オリーブ油・・・大さじ1
- 水・・・3カップ
- コンソメ・・・1個
- こしょう・・・少々
- バゲット・・・4切れ（20g）
- 粉チーズ・・・4g

《作り方》

- ①たまねぎはせん切りにする。
- ②たまねぎをオリーブ油で炒める。とろとろになったら水とコンソメを加え煮る。
- ③こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り付け、チーズをかけて焼いたバゲットを浮かべる。



レシピは飯塚市のホームページでもご覧いただけます。

★ホームページアドレス <http://www.city.iizuka.lg.jp/>

【旬の食材元気レシピ】

