

# 秋の元気レシピ④

【焼きさばの香味あんかけ】 エネルギー：199kcal 塩分：1.2g

## 《材料》

さば切身・・・4切れ  
酒・・・・・・・・小さじ2  
小麦粉・・・・・・・・適量  
油・・・・・・・・大さじ1  
生姜・・・・・・・・少々  
にんにく・・・・・・・・少々  
赤唐辛子・・・・・・・・1本  
小ねぎ・・・・・・・・4～5本  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
酒・・・・・・・・小さじ2  
オイスターソース・・・大さじ1  
水・・・・・・・・1/2カップ  
片栗粉・・・・・・・・小さじ1  
水・・・・・・・・小さじ2  
ブロッコリー・・・100g

A

## 《作り方》

- ①さばは酒をふっておく。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②さばの汁気を切って小麦粉を薄くまぶし、油大さじ1/2でこんがり焼き、中まで火を通ったらフライパンから出す。
- ③②のフライパンの余分な油を拭き、残りの油を足し、みじん切りにした生姜とにんにく、小口切りした赤唐辛子を炒める。
- ④いい香りがしてきたら、Aの調味料を加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、小口切りした小ねぎを加える。
- ⑤皿にさば、ブロッコリーを盛りつけ、④のあんをかける。

## 【大根とじゃこの炒め煮】

エネルギー：46kcal 塩分：0.6g

## 《材料》

大根・・・・・・・・300g  
生姜・・・・・・・・20g  
ちりめんじゃこ・・・20g  
油・・・・・・・・小さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
みりん・・・・・・・・小さじ1と1/3

## 《作り方》

- ①大根は5cm長さ、5mm角くらいの拍子木切りにする。
- ②油でちりめんじゃこ、せん切りにした生姜、大根の順で炒める。
- ③しょうゆ、みりんを加え、炒め合わせる。

## 【じゃがいものトマト煮】

エネルギー：67kcal 塩分：0.3g

## 《材料》

じゃがいも・・・250g  
パプリカ(赤)・・・80g  
しいたけ・・・・・・・・40g  
だし汁・・・・・・・・1/2～1カップ  
酒・・・・・・・・大さじ1  
カットトマト・・・150g  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2

## 《作り方》

- ①じゃがいもは一口大に切って水にさらす。パプリカは種を取って乱切りに、生しいたけは一口大に切る。
- ②鍋に①、だし汁、酒を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。
- ③トマト、しょうゆを加え、さらに10分ほど煮る。

## 【和風スープ】

エネルギー：65kcal

塩分：0.5g

## 《材料》

チンゲン菜・・・150g  
にんじん・・・・・・・・30g  
玉ねぎ・・・・・・・・50g  
バター・・・・・・・・5g  
小麦粉・・・・・・・・大さじ1  
だし汁・・・・・・・・300cc  
味噌・・・・・・・・小さじ2  
豆乳・・・・・・・・200cc  
こしょう・・・・・・・・少々

## 《作り方》

- ①チンゲン菜を茹でて食べやすく切る。
- ②にんじん、玉ねぎは短めのせん切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし②を炒める。そこに小麦粉をふって焦がさないようにしっかり炒め、だし汁を加える。
- ④時々鍋底から焦がさないように混ぜながら、野菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れ、豆乳、チンゲン菜、こしょうを加えてひと煮立ちさせる。