

秋の元気レシピ⑥

【さばのごま照り焼き】

エネルギー：203kcal 塩分：1.0g

《材料》

さば切身・・・4切れ
片栗粉・・・適量
小麦粉・・・適量
油・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
水・・・大さじ2
生姜汁・・・少々
ごま・・・大さじ2
○パプリカの甘酢あえ
パプリカ(赤・黄)・・・80g
唐辛子(小口切り)・・・少々
酢・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2
塩・・・ひとつまみ

《作り方》

- ①Aを混ぜておく。
②さばに片栗粉と小麦粉(同量)を混ぜたものをつける。
③フライパンに油を熱し、さばをこんがり焼く。
④Aを加え煮絡める。最後にごまをまぶしてパプリカの甘酢あえとともに盛りつける。

○パプリカの甘酢あえの作り方

- ①パプリカは2～3cmのせん切りにし、さっと茹でる。
②唐辛子、酢、砂糖、塩を混ぜ、①を漬けておく。

【小松菜のおろし和え】

エネルギー：17kcal 塩分：0.4g

《材料》

小松菜・・・160g
大根・・・160g
しょうゆ・・・小さじ2
酢・・・大さじ1
焼きのり・・・1枚

《作り方》

- ①小松菜は茹でて3cm長さに切る。
②大根はすりおろし、しょうゆと酢で味付けする。
③②で①を和え、ちぎったのりを加えて混ぜる。

【じゃがいもの桜エビ炒め】

エネルギー：69kcal 塩分：0.4g

《材料》

じゃがいも・・・300g
桜エビ・・・10g
小ねぎ・・・20g
ウスターソース・・・大さじ1

《作り方》

- ①じゃがいもは一口大に切り茹でる。
②フライパンで桜エビをから煎りし、①を加える。
③ウスターソースで味付けし、小口切りしたねぎを加える。

【くずし豆腐の薄くず汁】

エネルギー：63kcal 塩分：0.7g

《材料》

ごぼう・・・80g
干しいたけ・・・1枚
糸こんにゃく・・・80g
ねぎ・・・40g
豆腐・・・100g
三つ葉・・・少々
ごま油・・・少々
だし汁・・・3カップ
薄口しょうゆ・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ1
水・・・大さじ2

《作り方》

- ①ごぼうはささがきに、干しいたけは戻してせん切りに、糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ねぎは斜め薄切りにする。
②鍋にごま油を熱し①を炒め、だし汁を加えて煮る。
③野菜が煮えたら豆腐をくずしながら加える。
④薄口しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、お椀に注ぎ、ざく切りにした三つ葉をあしらう。