

秋のレシピ⑦

【鶏肉と野菜のグリル風】

エネルギー：210kcal 塩分：0.6g

《材料》

〔鶏肉・・・250g
塩・・・小さじ1/3
なす・・・120g
かぼちゃ・・・160g
オクラ・・・8本
ミニトマト・・・8個
オリーブオイル・・・大さじ1
レモン・・・4切れ
あら引き黒コショウ・・・少々

《作り方》

- ① 鶏肉は大きめのそぎ切りにし、塩・コショウをする。
なすは1cm厚さに切る。
かぼちゃは5mm厚さに切る。
オクラはがくの硬い部分を取る。
トマトは皮に切り目を入れる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜を焼く。(焦げ目をつける)
コショウをする。フライパンから取り出す。
- ③ 同じフライパンで鶏肉も焼く。
- ④ 皿に肉と野菜を盛り付けレモンを添える。

【ピーマンのきんぴら】

エネルギー：46kcal 塩分：0.5g

《材料》

ピーマン・・・160g
桜エビ・・・10g
ごま油・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ4
酒・・・小さじ4
水・・・大さじ2

《作り方》

- ① ピーマンはへたと種を取り、縦に細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマンを炒める。
- ③ しんなりしたら桜エビ、Aの調味料を加え煮汁がなくなるまで煮る。

【ひじきのサラダ】

エネルギー：49kcal 塩分：0.5g

《材料》

〔芽ひじき・・・16g
しょうゆ・・・小さじ1弱
砂糖・・・小さじ1弱
きゅうり・・・40g
玉ねぎ・・・25g
マヨネーズ・・・大さじ2弱
粒マスタード・・・小さじ1強

《作り方》

- ① ひじきは水で戻し、茹でる。ざるにあげ水切りし、熱いうちにしょうゆと砂糖で下味をつける。
- ② きゅうりと玉ねぎは短いせん切りにする。
- ③ マヨネーズとマスタードを混ぜ、①②を和える。

【とうがん汁】

エネルギー：32kcal 塩分：0.7g

《材料》

とうがん・・・200g
干しいたけ・・・2枚
だし汁・・・3カップ
酒・・・大さじ1
みりん・・・小さじ2
薄口しょうゆ・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ1/2
水・・・大さじ1
おろし生姜・・・少々

《作り方》

- ① とうがんはワタをスプーンでとり除き、皮をむく。5mm幅に切り、沸騰した湯で透き通るまで茹でる。
しいたけは戻し、せん切りにする。
- ② だし汁をBで調味し、とうがんとしいたけを煮る。
- ③ 水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛り付けて、おろし生姜を添える。