

冬のレシピ 13



【豚肉と高野豆腐の揚げ煮】

エネルギー：236kcal 塩分：1.0g

《材料》

豚肉（ももスライス）・・・160g
しょうゆ・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
高野豆腐・・・3枚
片栗粉・・・適宜
揚げ油・・・適宜
だし汁・・・1カップ
砂糖・・・大さじ1
A みりん・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1
いんげん・・・20g
ゆず皮又は生姜せん切り・・・少々

《作り方》

- ① 豚肉は下味をつけ、1枚ずつクシャクシャと丸める。
- ② 高野豆腐は表示どおりに柔らかく戻し、六つ切りに水けを絞っておく。いんげんは筋をとり、茹でてななめ切り。
- ③ 豚肉と高野豆腐に片栗粉を薄くまぶし、揚げる。（こんがり、焦げ目をつける）
- ④ Aを煮立てて③を入れ弱火で5分ほど煮て味を含ませる。最後にいんげんを加えさっと煮る。
- ⑤ 器に盛り、ゆず（生姜）をあしらう。

【ほうれん草の柚子こしょう和え】

エネルギー：15kcal 塩分：0.4g

《材料》

ほうれん草・・・200g
もやし・・・100g
しょうゆ・・・小さじ1
柚子こしょう・・・小さじ1～2

《作り方》

- ① ほうれん草は茹でて水けを絞り、3～4cm長さに切る。もやしはざく切りにし、茹でる。
- ② ①の水気をしぼり、調味料で和える。（柚子こしょうは辛さを見て加減する）

【りんごきんとん】

エネルギー：65kcal 塩分：0g

《材料》

さつまいも・・・150g
りんご・・・1/3個
レモン汁・・・大さじ1/2

《作り方》

- ① さつまいもはよく洗って皮ごと薄いいちちょう切りにし、水にさらしてアク抜きする。
- ② りんごは皮と芯を除き、いちちょう切りにする。
- ③ 厚手のなべにりんごを入れ、その上にさつまいもをのせ、ふたをして弱火で5～10分蒸し煮する。（なべが薄いときは水を少し入れる）
- ④ 熱いうちにつぶし、レモン汁を加え混ぜる。
- ⑤ ラップを広げ④を一口大に等分してのせ、茶巾に絞る。

【きのこ入りかき卵汁】

エネルギー：39kcal 塩分：0.8g

《材料》

しいたけ・・・50g
えのき・・・50g
卵・・・1個
ねぎ・・・少々
だし汁・・・3カップ
酒・・・大さじ1
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 しいたけはせん切りにする。えのきも3cm位に切る。
- ② だし汁で①を煮て、調味し、片栗粉でとろみをつける。
- ③ 卵を溶き②に流し加える。小口切りのねぎを加える。

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】