

# 秋のレシピ

栄養成分 (1人分)



エネルギー



食物繊維



食塩相当量

## さつまいもとれんこんの甘酢和え (5人分) 154kcal 2.1g 1.0g



### 材料

さつまいも	小 1本 (150g)
れんこん	1節 (120g)
にんじん	小半分 (80g)
片栗粉	大さじ 2
揚げ油	
白ごま	大さじ 2

### 【調味料】

しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
酢	大さじ 1

- 作り方** ① 野菜は大きさをそろえて1センチ幅に切り、片栗粉を薄くまぶして揚げる。  
② フライパンに調味料をひと煮立ちさせ、火を止めてから①を加えてからめる。  
③ 器に盛りつけ、ごまをふる。

## 五目煮浸し (4人分)



48kcal



3.6g



1.5g



### 材料

キャベツ	200g
にんじん	50g
さやいんげん	30g
しいたけ	4枚
油揚げ	1/2枚
えのきだけ	1袋

### 【煮汁】

だし汁	1カップ
うすくちしょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1

- 作り方** ① キャベツとにんじんは短冊切り、さやいんげんは斜め薄切り、しいたけはそぎ切り、油揚げは半分にとってからせん切り、えのきだけは3センチに切る。  
② 煮汁を合わせてひと煮立ちさせ、冷ましておく。  
③ ①をゆで、水気を切って、②の煮汁に浸す。  
④ 器に汁ごと盛りつける。



## ブロッコリーとささみの和え物 (4人分)

🔥 56kcal 🍷 2.5g 📏 0.1g

### 材料

ブロッコリー ..... 200g  
鶏ささみ ..... 1本  
(酒・塩 少々)

### 【調味料】

マヨネーズ ..... 大さじ2  
白いりごま ..... 大さじ1  
レモン汁または酢 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1/2

### 作り方

- 1 鶏ささみは筋を除き、酒と塩をふりかけ、水少々を加えて蒸し煮する。冷めたら細くさいておく。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- 3 調味料の材料を合わせ、**1**と**2**を和える。



## しめじの友禅和え (2人分)

🔥 39kcal 🍷 1.3g 📏 0.8g

### 材料

しめじ ..... 40g  
えのきだけ ..... 60g  
みつば ..... 20g  
しらすぼし ..... 10g  
カニ風味かまぼこ ..... 2本  
A {マヨネーズ ..... 小さじ1  
ポン酢しょうゆ ..... 小さじ2

### 作り方

- 1 しめじとえのきだけは石づきを取り、ほぐしてきつとゆでておく。
- 2 みつばはゆでて2センチに切る。
- 3 しらすぼしに熱湯をかけ、水気を切る。
- 4 カニ風味かまぼこはほぐしておく。
- 5 Aを合わせておく。
- 6 **1**~**4**を**5**で和え、器に盛りつける。

