

カンタン！ごちそう

ヘルシークッキング

“食欲の秋”…といたいところですが、今年は日照不足や長雨で野菜は高騰!!今回は簡単でいつも台所にあるものを利用したメニューを紹介します。

大根のそぼろあんにパンチのきいた辛味を加えて食欲増進。じゃがいもは甘栗をまぜて油で揚げると意外に上品な1品に変身します。粘りのある里芋の成分はムチンといってタンパク質の消化を促し、粘膜を保護します。また、ガラクトサンという免疫力を高め、血圧・コレステロールを下げる成分も含まれています。食物繊維豊富な素朴な味わいを是非、お試しください。

大根のピリ辛そぼろ煮

■材料 (4人分)

大根 ……………500g	片栗粉 ……………大さじ1杯
豚ひき肉 ……………100g	a { しょうゆ …大さじ2杯 みりん …大さじ1.5杯 料理酒 …大さじ1.5杯 砂糖 ……………大さじ1杯
生姜 ……………1かけ	
サラダ油 ……………適宜	
豆板醤 ……………小さじ1/3杯	
水 ……………400cc	

■作り方

- ① 大根は皮をむき3~4cm厚さに切りお皿に並べラップをして、電子レンジで少し透き通るまで4~5分程かける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした生姜と豚ひき肉をいため、aの調味料・豆板醤を加える。
- ③ ①の大根を入れ、大根がかぶる程度の水を注ぎ、しばらく煮込む。
- ④ アクを除き、大根に色がついてきたら取り出しお皿に盛る。
- ⑤ 残った煮汁は少し煮詰め、片栗粉の水溶きを加えてとろみをつける。④の大根にかける。



1人分340kcal
たんぱく質20.0g
塩分1.0g

揚げじゃが饅頭



1人分250kcal
たんぱく質2.0g
塩分1.0g

■材料 (4人分)

じゃがいも (皮むき) ……200g	だし汁なければ水 ……250cc
栗の甘露煮 ……………100g	しめじ ……………40g
片栗粉 ……………60g	大根 ……………100g
揚げ油 ……………適宜	貝割れ大根 ……………少々
しょうゆ ……………大さじ2杯	

■作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、電子レンジにかけて柔らかくしておく。
- ② 甘栗を細かく切って①に混ぜ、4等分にして丸いボールにする。
- ③ 片栗粉をつけて180℃の揚げ油で揚げる。
- ④ 大根は皮をむき、大根おろしを作っておく。
- ⑤ だし汁にしょうゆを入れ火にかけて、しめじをさっと煮て、お皿に取り出しておく。
- ⑥ ⑤のだし汁に水溶き片栗粉をまぜてとろみをつけておく。
- ⑦ 器に揚げたじゃがいもを盛り、大根おろしをのせて⑥のだし汁を注ぎ入れる。
- ⑧ 貝割れ大根・しめじを添える。

里芋のかわり揚げ



■材料 (4人分)

里芋 ……………200g	片栗粉 ……………60g
しょうゆ ……………大さじ2杯	揚げ油 ……………適宜

■作り方

- ① 里芋は皮をむき適宜に切って、お皿に並べて電子レンジにかける。
- ② 指で軽く押しつぶして、しょうゆにつける。
- ③ 片栗粉をつけて180℃の揚げ油で揚げる。

1人分180kcal
たんぱく質1.5g
塩分1.0g