

野菜大好きレシピ

平成28年10月号
健康福祉課 栄養士

秋と言えば「食欲の秋」。秋においしくなる野菜は、さつまいもなどの芋類、しいたけなどのきのこ類やれんこんなどの根菜類などたくさんあります。旬のものはおいしいだけでなく、栄養価も高くなります。さつまいもは、食物繊維の他にビタミンCも豊富で、さつまいもはでんぷんの働きで加熱してもビタミンCが壊れにくく、じっくり加熱することで甘みが増します。

さつまいもとツナのカレー風味

【時間:15分】



☆材料☆ (6人分)

- ・さつまいも……………中1本
- ・ツナ缶……………1缶
- ・玉ねぎ……………中1/4個
- ・水……………1と1/2カップ
- ・顆粒だし……………小さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・カレー粉……………小さじ1
- ・黒いりごま……………適量

さつまいもは甘いおかずになりがちですが、カレー粉でいつもと違う味に。

☆作り方☆

- ①さつまいもは幅1cmの半月切りにして水にさらす。ツナ缶の油をしっかりと切る。玉ねぎはスライスする。
- ②鍋に水、顆粒だし、しょうゆを入れて軽く混ぜたら、玉ねぎ、ツナ、さつまいもの順に入れ火にかける。
- ③落し蓋をし、さつまいもは崩れやすいので煮立ったら弱めの中火にして5～8分煮る。
- ④さつまいもが柔らかくなったら、みりんを加えて鍋をゆすり、カレー粉を加えてひと煮立ちさせる。最後にごまを散らして出来上がり。

しいたけと鶏むね肉のレモン醤油

【時間:15分】



☆材料☆ (6人分)

- ・しいたけ……………6枚
- ・鶏むね肉……………1/2枚
- ・チンゲン菜……………1株
- A { 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ・片栗粉……………適量
- ・油……………適量
- B { しょうゆ……………大さじ2
- レモン汁……………大さじ1/2
- バター……………10g
- こしょう……………適量

☆作り方☆

- ①鶏むね肉は1cm幅の棒状に切り、Aに浸しておく。しいたけ、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ②①の鶏むね肉の余分な水分を捨てて片栗粉をまぶし、フライパンに多めの油を熱して焼き、次に、しいたけ、チンゲン菜を入れて炒める。
※しいたけとチンゲン菜を入れるときに油が多い場合は、キッチンペーパーなどで油をふき取る。
- ③材料に火が通ったら、Bの調味料を加えてさっと炒めて出来上がり。