



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

## 「食物繊維をとろう!」

10月放映分レシピ

### 🍛 五穀ご飯

材 料(4人分)

作り方

お米 3合分  
 雑穀ご飯の素 30g  
 水 3合分

ご飯に入れて炊くだけ!

### 🍛 昆布ときのこの佃煮

材 料(4人分)

作り方

日高昆布 140g  
 生シイタケ 3パック  
 しめじ 3パック  
 酒 270cc  
 みりん 270cc  
 さしみ醤油 200cc  
 きざら 150g

1. 昆布はさっさとほこりを流す程度に水にぬらしてから、好みの大きさに切る。
2. しいたけは短冊切りし、しめじは軸を取り、ほぐしておく。
3. 鍋に材料をすべて入れ、沸騰させる
4. とう火にし、3時間煮込む  
(電磁調理器なら、炎のマーク2の位置で3時間セットする。)

### 🍛 牛肉ときのこのすだち風味

材 料(4人分)

作り方

牛ランプ肉 300g  
 サラダ油 少々  
 塩・こしょう 少々  
 しめじ 1パック  
 しいたけ 4枚  
 えのきだけ 1パック  
 厚揚げ(大きめ) 1枚  
 サラダ油 少々  
 さつまいも 1/2本  
 あげ油 適量  
 大根 1/4本  
 すだち 4個

1. さつまいもを1mmにスライスし、もみじの抜き型で抜く。水分をふき取り、油で揚げる。
2. しめじは石づきをとり、ほぐしておく。しいたけは一口大のそぎ切りにする。  
えのきだけは根本を持って竹串でほぐし、石づきをとり、2等分に切る
3. 牛肉は角切りにして、塩・こしょうして数分おく。  
フライパンに油をひき両面をさっと焼き、調味料Aをかける
4. 厚揚げの角切りをゆっくり焼き、さらにキノコ類を軽く炒め、軽く塩・こしょうする
5. 器にすべて散らように盛り、大根おろしと巣立ち・しょうゆを添え、すだちしょうゆでいただく

### 🍛 まめまめサラダ

材 料(4人分)

作り方

レッドキドニー 50g  
 さやいんげん 100g  
 ロースハム 40g  
 たまねぎ 80g  
 マカロニ 50g  
 マヨネーズ 30g  
 ヨーグルト 30g  
 塩 少々

1. ゆでいんげん豆は加工済みのもを購入する。  
レッドキドニー(赤いんげん)50g入り店頭販売されている。
2. さやいんげんは塩ゆでし、3cm位の斜め切りにする。
3. ロースハムは3cmの短冊に切る。
4. たまねぎは薄切りニシ、水にさらして絞っておく。
5. マカロニは時間通り塩ゆでする。
6. 材料と調味料を和える。

### 🍛 白ワインのマスカット羹

材 料(4人分)

作り方

粉寒天 1袋  
 水 400ml  
 グラニュー糖 90g  
 白ワイン 200ml  
 マスカット 8粒

1. マスカットは皮をおき、切り込みを入れて種を除いておく。
2. 鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜてから火にかけ、2分ほど沸騰させる
3. グラニュー糖を加えて溶けたら、火を止め、白ワインを加えて混ぜ、容器に流し入れる。
4. マスカットを均一になるように入れ、冷やし固める。