

干しえびとしょうがのごはん

1人分283Kcal 塩分0.9g 一人当たり137円

材料 [4人分]

米……………米用カップ2 (360ml)
干しえび……………大さじ4 (30g)
干しえびの戻し汁+水……………350ml
しょうが……………大1かけ(15g)
万能ねぎ……………2本

A

酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2

作り方

- 1 干しえびはさっと洗い、ぬるま湯200mlに約10分つけ、1つ~2つに切る。戻し汁はこして水と合わせて350mlにする。
- 2 米はといて、分量の水(戻し汁を含む)に30分以上つけておく。
- 3 しょうがはせん切り、万能ねぎは斜めほそ切りにする。
- 4 2に、干しえび・しょうが・Aを入れてさっと混ぜて炊く。
- 5 さっくりと混ぜて盛り、ねぎを散らす。



秋刀魚の焼きびたし秋野菜添え

1人分385Kcal 塩分1.7g 一人当たり278円

材料 [4人分]

秋刀魚……………4尾(600g)
塩……………小さじ1/3
さつまいも……………1本
しいたけ……………8個

A

だし……………3カップ
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1と1/2

すだち……………2~3個

作り方

- 1 秋刀魚は頭と尾を切り落とし、半分にする。はらわたをとって洗い、表面に切り目を入れる。ザルにのせて、塩をふり、約10分おいて水気をふき取る。
- 2 さつまいもは、皮付きのまま7~8mm厚さの輪切りにする。しいたけは、石づきを取り、飾り切りにする。すだちは半分に切り、半分は、飾り用にうすい輪切りにする。
- 3 さつまいもの両面をグリルで約10分焼き、しいたけもさっと焼く。
- 4 秋刀魚の両面をグリルで色よく焼く。
- 5 鍋にAを合わせ、一煮立ちさせ、3のさつまいもとしいたけ、4の秋刀魚を入れ、もう一度沸いたら、火を止める。
- 6 器に盛り、すだちを絞りを、飾り用のすだちをのせる。



とり肉団子のみそ汁

1人分140Kcal 塩分1.8g 一人当たり96円

材料 [4人分]

とりひき肉……………200g
しょうがのみじん切り……………大さじ1

A

酒……………大さじ2
塩……………小さじ1/4
かたくり粉……………小さじ2

水菜……………50g
みそ……………大さじ2と1/2
水……………800ml
こしょう……………少々

作り方

- 1 ひき肉とAをよく混ぜ、12個に丸める。
- 2 水菜は、2~3cm長さに切る。
- 3 分量の水を沸かし、1を入れて、アクをとりながら、中火で3~4分煮る。
- 4 水菜を加え、煮たったら、みそを入れる。
- 5 器に盛って、こしょうをふる。



ぶどうのふるふるゼリー

1人分70Kcal 塩分0g 一人当たり120円

材料 [4人分]

粉ゼラチン……………5g
冷水……………大さじ3
ぶどう(巨峰など)……………10~15粒
砂糖……………大さじ1
ラム酒……………小さじ1
グレープジュース……………100ml
サイダー……………100ml

作り方

- 1 ゼラチンを大き目のボールに入れ、分量の冷水を振り入れ、15分以上おく。
- 2 ぶどうは皮をむき、ふたつに切って、種をとる。砂糖をふってラップをし、電子レンジで約1分加熱する。あら熱がとれたら、ラム酒をふる。
- 3 1を湯せんにかけて溶かし、2・グレープジュース・サイダーを加え、静かに混ぜる。氷水につけ鍋のふたなどをして冷やし固める。
- 4 途中で一度混ぜる。氷が解けていたら、冷蔵庫に移して冷やす。
- 5 荒くくずして、器に盛る。



2ch・11ch放送 8月放送分レシピ

かんたんレシピ
気軽に作ろう!



敬老の日は家族で食卓を囲もう
~からだに優しいレシピ~

過去のレシピはホームページからダウンロードできます・・・<http://www.cue.tv>