MARA VSOETE 気軽に作るう!

▶新米の季節 はりすすむレシピ

簡単なすときゅうりの漬物 【1人あたり エネルギー 14kcal 塩分 0,65g 1食分52円】



≪作りやすい分量≫									
きゅうり									· · · · 1本
塩・・・									小さじ1/4
なす・・									••••2本
塩・・・									・・小さじ1
しょうが									• • • 10 g
みょうが									•••1個
昆布茶・									スプーン 1 杯
すだち・									••••2個

- 1 なすを食べやすい大きさに切って、30分位水にさらし、そのあと 塩もみをする。
- きゅうりに塩をふり、板ずりをして食べやすい大きさに切る。
- しょうがとみょうがを干切りにしておく。
- 1~3と昆布茶を混ぜ、重石をのせて、しんなりとしてきたら、水 気を切って出来上がり。
- 5 すだちを添えて出す。

ご飯のサイコーのおとも! 簡単なので忙しい朝食からでも作れます♪

たすのからし漬け 【1人あたり エネルギー 35kcal 塩分 1,32g 1食分14円】



≪作りやすい分量≫ なす・・・・・・・ 1 kg 塩····80g 砂糖····100g 和からし(粉)・・・・・・25g 麦焼酎(ホワイトリカー)・・・70cc みりん・・・・・・・80cc

- なすを薄切りにして、塩をまぶして、1日おく。
- なすをよく絞り、砂糖・焼酎・からし粉・みりんを加え、密封容器に 入れる。
- 1~2時間してなじんでから食べられるようになる。

からしにツーンと刺激されて 満腹でもごはんに手が出てしまう一品です。

甘辛ちりめんじゃこ 【1人あたり エネルギー 57kcal 塩分 0.5g 1食分49円】



≪作りやすい分量≫ ちりめんじゃこ・・・・・・ 5 O g ごま油・・・・・・・大さじ1 にんにくのみじん切り・・・大さじ1 ピーマンのみじん切り・・・小さじ1 赤ピーマンのみじん切り・・・小さじ1 白いりごま・・・・・ 小さじ 1/2 しょうゆ・・・・・・・小さじ1 はちみつ・・・・・・・・小さじ1 砂糖・・・・・・・・・小さじ1 みりん・・・・・・・・小さじ 1 酒・・・・・・・・・・・小さじ1

- フライパンを中火で熱し、ちりめんじゃこを広げて入れる。色がつかない程度にパリッとするまで乾煎りし、一度取り出す。 フライパンの汚れをペーパータオルで拭き、ごま油とにんにくを
- 入れて弱火で炒める。
- 3 香りがたったら、1のちりめんじゃこを戻して炒める。
- 4 なじんできたら、Aを加え、あめ状になって少し固まってくるま
- 5 バッドなどに広げて冷まし、びんなどの密封容器に入れる。 (冷蔵庫で約1週間保存可能)

味がしっかりついた甘ウマなちりめんで ご飯が進みます。栄養満点なごはんのおともです!

肉みも【1人あたり エネルギー 114kcal 塩分 0,7g 1食分26円】



≪作りやすい分量≫

合いびき肉・・・・・・・300g サラダ油・・・・・・・大さじ1 豆板醤・・・・・・・・小さじ1 甜麺醤・・・・・・・・大さじ3 しょうゆ・・・・・・・大さじ1

- フライパンに油を熱し、合いびき肉をカリカリになるまでよく炒める。
- 2 豆板醤を炒め、香りが出たら、甜麺醤としょうゆを入れて炒める。 (冷蔵庫で、2~3日保存可能 長く保存したい場合は、冷凍しておく)

中華味のピリうまレシピです! サラダやおそうめんのトッピングにもオススメ!

さつまいもとじゃこの次を込みざはん【1人あたり エネルギー 340kcal 塩分0,95g 1食分95円】



≪材料:4人分≫

米・・・・・・・・・2合 さつまいも・・・・・・200g ちりめん・・・・・・・大さじ3 だし汁・・・・・・・300cc 水(調整用)・・・・・40~50cc 塩・・・・・・・・ 小さじ 1/2

- 米は洗って、ザルにあけておく。
- 2 さつまいもは皮つきのまま、1 cm角のさいころ切りにする。 炊飯器に米とだし汁を入れ、2合のところより少し少ない目の 水加減にする。
- 塩とさつまいもを加えてひと混ぜし、ちりめんじゃこを上にのせて 炊く。

新米と優しいさっまいもの味がおいしい炊き込みご飯。 秋の味覚をたっぷりお楽しみ下さい!