

深まる秋のお献立

少岩

はは日中国は



《材料:2人分》

【 1人あたり 208円 エネルギー 280cal 塩分 2、6g 】

- さば(3枚おろし)・・・半身1枚(150g) 塩・・・・・・小さじ1/6 ----片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1/2 大根·····80g にら······1/2束(50g) 白菜キムチ・・・・・・・・・・・60g
- · 砂糖·····大さじ1/2 いりごま(白)・・・・・・・・大さじ1 酒・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2 水······100ml
- ① さばは小骨をとり、4つに切る。 塩をふり、約10分おく。 ペーパータオルで水けをふき、かたくり粉をまぶす。
- 大根は2~3mmのいちょう切り、 にらは4cmに切る。
- Aは、合わせておく。
- 深めのフライパンにごま油を温め、 中火でさばの両面を焼き、 焼き色が付いたら取り出す。
- フライパンの汚れをペーパーでふき取り、Aを入れて、 火にかけ、煮立ったら、大根とキムチを広げ、 その上にさばをのせる。
 - さばに煮汁をかけながら、 2~3分大根が柔らくなるまで煮る。
- にらを加えて、さっと火を通す。

さばの味噌煮 いつのも味にキムチが入ると、 こくとうま味がアップ!

दाशहराम्हर



《材料:2人分》

【 1人あたり 85円 エネルギー 136cal 塩分 0、05g 】

さつまいも(細め)・・・1本(150g) ① 砂糖・・・・・大さじ1 7K · · · · · · · 1 0 0 m l

バター·····5 g

さつまいもはよく洗い、 皮付きのまま1センチ厚さの輪切りにする。 水に5分程さらして水気をきる。

すだちは、3mm厚さの輪切りを2切れ作っておく。

鍋にBと①②を入れてふたをして煮る。

煮立ったら、弱火にし、 芋に竹串が、すっと通るまで約10分煮る。

仕上げにバターを加え、煮汁を全体にからませる。

スダチの酸味がきいたさつまいもの甘煮!



《材料:2人分》

れんこん・・・130g 小麦粉······30g 塩·····少々 しょうが・・・小1かけだし汁・・・400ml しょうゆ・・・小さじ1 ごま油・・・・・小さじ 1 塩・・・・・小さじ1/4

【 1人あたり 109円 エネルギー 108cal 塩分 1、3g 】

- ねぎは小口切りにする。 しょうがは皮をこそげてせん切りにする。
- ② れんこんはすりおろし、 小麦粉をゴムベラで混ぜながら、 様子を見ながら加える。 塩少々を加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋にAを煮たてて、中火にし、 ②をスプーンですくって、落とし入れる。 2~3分煮て、ねぎ、しょうがを加えて火を止める。

柔らかい食感で、優しい味のすいとん! あったまります!