かんたんレシピで気軽に作ろう！

初秋を楽しむレシピ

さつまいもとじゃこの炊き込みご飯

《材料：４人分》

米・・・・・・・・・・・・・２合
だし汁
・・・・・４００ｃｃ程度
塩・・・・・・小さじ１/２
さつまいも
・・・・・・・・・・・２００ｇ
ちりめんじゃこ
・・・・・・・・・・・大さじ２

【 １人あたり 136円 エネルギー 305kcal 塩分 1,9g 】

《作り方》
①　米は洗いザルに上げておく。
②　さつまいもは皮ごと１ｃｍ角に切る。
③　炊飯器に①の米を入れ、２合の線までだし汁を加える。塩を加え、ザッと混ぜる。
④　②のさつまいも、ちりめんじゃこを加え、炊く。

サツマイモの甘みとじゃこの塩っ気が絶妙においしい炊き込みご飯！オススメです

白身魚の梅風味

《材料：２人分》

鯛切り身・・・・・・・２切れ
塩・・・・・・・・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・大さじ１
赤パプリカ・・・・１/２個
さやいんげん・・・３０ｇ
梅干し・・・・・・・・・・・２個
Ａ
だし汁・・・・・１００ｃｃ
みりん・・・・・・・大さじ１
酢・・・・・・・・・・・大さじ１
しょうゆ・・・・・小さじ２

【 １人あたり 390円 エネルギー 254kcal 塩分 1,9g 】

《作り方》
①　白身魚は半分に切り、ごく薄く塩をふり、１０分ほどおいて薄く小麦粉をまぶす。
②　梅干しは種を取り、粗く刻む。
③　耐熱容器（大き目のボウル）にＡを入れ、ラップをして電子レンジ
（５００Ｗ）に３０秒かけ、②を加え混ぜる。
④　パプリカは１ｃｍ幅に切る。いんげんは長さを半分に切る。塩少々（分量外）を入れた熱湯で、いんげんからゆで、やわらかく なったら、パプリカを加えて、ザルにあける。
⑤　③につけておく
⑥　フライパンに油を入れて中温に熱し、①を揚げ焼きにして③に漬ける。
７　器に盛りつける。

さっぱり梅味がおいしい白身魚！ぜひお楽しみ下さい

蒸し茄子の生姜あんかけ

《材料：２人分》

なす・・・・・・・２本
水・・・・・３カップ
塩・・・・・大さじ１
Ａ
水・・・２００ｃｃ
和風だしの素・・・３ｇ
しょうゆ・・・大さじ１
酒・・・・・大さじ１
おろししょうが
・・・・・・・小さじ１
塩・・・・・・・ひとつまみ

片栗粉・・・・・大さじ１
水・・・・・・・・・大さじ１
青じそ・・・・適量

【 １人あたり 102円 エネルギー 57kcal 塩分 1,9g 】

《作り方》
①　ナスはへたをつけたままピーラーで、ヘタの方から皮をむき、塩水に２～３分漬けて水切りをする。
②　ラップで包み、レンジで４分加熱し、ひっくり返してさらに、４分加熱する。　（加熱時間は、なすの大きさにより加減します。）
③　小さめの鍋にＡを入れて火にかけ、かき混ぜながら煮こみ、沸騰してきたら、水溶き片栗　粉を加えとろみをつけて火を止める。　あら熱をとる。
④　②のなすをへたをつけたまま、切り分け、器に盛り付けて③をかけ、青じそのせん切りをのせる。

ナスのきれいな緑色が楽しめる　冷たく冷やしてもおいしい！

水ようかん

《材料：流し函小１箱分》

Ａ
粉寒天・・・・・・・・・４ｇ
水・・・・・・５００ｃｃ

砂糖・・・・・・・大さじ２
こしあん・・・３００ｇ

【 １人あたり 33円 エネルギー　60kcal 塩分 0g 】

《作り方》
①　鍋にＡを合わせてしばらく置き、火にかけて沸騰したら砂糖を加えて、さらに沸騰させ、吹きこぼれない程度に火を弱め、　１～２分煮る。
②　火からおろし、こしあんに少しずつ加えてよく混ぜて溶かす。
③　かき混ぜながら氷水に当てて、とろみがつくまで人肌に冷まし、型に入れて冷やし固める。（冷たくなるまで2～2時間かかる）
④　固まったら、食べやすい大きさに切って器に盛る。

口に入れると溶けていく絶妙な水ようかんお楽しみください！