



エネルギー
343
 kcal
 塩分 1.4g

ヘルシーグラタン



●炒める&おろす、2つの食感

◆材料(2人分).....

長芋(a)	60g	塩	少々
長芋(b)	60g	こしょう	少々
ブロッコリー	100g	溶けるチーズ	60g
鶏むね肉	60g	にんにく	1/2かけ
玉ねぎ	50g		
しめじ	50g		
サラダ油	大さじ1/2		
バター	小さじ2		

A	牛乳	1カップ
	塩	少々



◆作り方.....

- [1] ブロッコリーは塩少々を入れてゆでておく。
- [2] フライパンに油とバターを熱し、そぎ切りした鶏肉、長芋(a)、玉ねぎ、しめじを炒め、塩、こしょうする。
- [3] Aにつぶしたにんにくを加えて火にかけて、ひと煮立ちしたらにんにくを取り出し、長芋(b)のすりおろしを加え、とろみが出るまで煮る。
- [4] グラタン皿に[2]を盛り、[1]、[3]チーズをのせ、200℃のオーブンで7~8分、焼き色がつくまで焼く。

炊き込みごはん

●秋を告げる味覚



◆材料(2人分).....

しめじ・エリンギ・まいたけ等
計150g
にんじん 20g
干しいたけ 小1枚
油揚げ 1/2枚
米 1合
刻み海苔 適宜

A	水	180ml
	みりん	小さじ1
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	ひとつまみ

◆作り方.....

- [1] 米をとぎ、ザルに上げ水を切る。
- [2] 炊飯器に[1]とAを入れ、他の材料と一緒に炊く。
炊き上がったら器に盛り、刻み海苔を添える。

エネルギー
351
kcal
塩分
1.3g



しめじ
小房に分ける



エリンギ
1cm幅で2~3cmの短冊切り



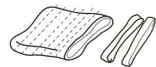
まいたけ
同じ大きさに揃えてほぐす



干しいたけ:戻してせん切り



にんじん:せん切り



油揚げ:せん切り

重ね蒸し

●甘くてとろとろ



◆材料(2人分).....

白菜	3枚
豚しゃぶしゃぶ肉	80g
サラダ油	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
酒	小さじ1
水	大さじ1

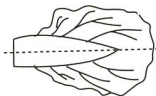
◆作り方.....

- 【1】フライパンに油を熱し、白菜と肉を交互に重ね、塩、こしょうし、酒、水を加え、蓋をして弱火で蒸し煮する。



エネルギー
138
 kcal

塩分
0.7g



白菜：縦半分に切る

One Point

食べやすい大きさに
 切り分け盛りつけて。
 ぽん酢との相性は抜群。



エネルギー
58 kcal
塩分 0.4g

ピクルス

●かんたん保存食



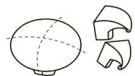
◆材料(2人分)……………

しいたけ 4枚
しめじ 100g
えのきだけ 80g
エリンギ 小1本

A 酢	1/2カップ	白ワイン	大さじ2
水	1/2カップ	ローリエ	1枚
塩	小さじ1/2	赤唐辛子	1/2本
砂糖	大さじ2	粒こしょう	10粒
はちみつ	大さじ1		

◆作り方……………

- きのこはレンジで2~3分加熱し、冷ます。
Aはひと煮立ちさせて冷ます。
- ビンに【1】を入れて漬け込む。



しいたけ:4つ割



しめじ:小房に分ける



えのき:1/2長さに切る



エリンギ:斜め薄切り