



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 9月

簡単!時短!



9~11月はさつまいもがおいしい時期です。主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。しかしカロリーは米や小麦の1/3程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれています。体の外も内もきれいにしてくれる、美容にも嬉しい食材です。

チキンとさつまいものチーズホイル蒸し



<材料2人分>

鶏むね肉(皮なし)	1枚(200g)
塩こしょう	少々
さつまいも	細め1本
舞茸	1/2袋
えのき	1/2袋
ピザ用チーズ	40g
酒	小さじ2
あさつき	お好みで
ぽん酢	大さじ1

<作り方>

- ①鶏むね肉は皮目をフォークで刺し、塩こしょうを振りなじませる。1cm厚さにそぎ切りにする。
- ②さつまいもは皮ごとよく洗い、7mm厚さの輪切りにし、水にさらし水気を切る。
- ③えのきは食べやすい長さに、舞茸は小房にほぐす。
- ④アルミホイルに③を広げ、①と②を交互に並べて置き、酒を回しかける。ピザ用チーズを全体に振りかけたらアルミホイルの口をしっかりと閉じ、包む。
- ⑤フライパンに水を2cm程入れ④を並べて蓋をして加熱し、沸騰したら弱火で15分蒸し焼きにする。
- ⑥食べるときにあさつき、ぽん酢をかける

旬を味わう ゴロっとミネストローネ



<材料2人分>

さつまいも	小1本(150g)
玉ねぎ	1/4個
なす	小1本
キャベツ	80g
薄切りベーコン	1枚
「カットトマト缶	200g
B 水	160ml
「コンソメ(顆粒)	小さじ1
「にんにくチューブ	適宜
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	小さじ1

<作り方>

- ①さつまいもは1cm幅の輪切りにして、水にさらして水気を切る(大きければ半月切りにする)。玉ねぎ、なすは1cm角、ベーコンは5mm幅、キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、さつまいも、なす、キャベツを加えて炒める。
- ③Bを加えてひと煮立ちさせたら、蓋をして弱火でさつまいもが柔らかくなるまで10分程煮る。
- ④塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
チーズホイル蒸し	297kcal	31.5g	7.7g	166mg	4.3g	1.5g
ゴロっとミネストローネ	197kcal	4.0g	6.3g	67mg	5.2g	1.3g