



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 10月

簡単!時短!



食欲の秋。秋といえば、きのこを連想する方も多いのではないのでしょうか。きのこには、食物繊維やビタミンB群が豊富に含まれています。カロリーも低くヘルシーで、便秘ぎみの方にも嬉しい食材です。しいたけやきくらげにはビタミンDが豊富で骨の強化にも有効です。ぜひ秋の味覚を楽しんでみてくださいね。

きくらげのヘルシーチャプチェ

<材料2人分>

鶏ひき肉	100g
しらたき	100g
きくらげ(乾燥)	10g
たまねぎ	1/2個
人参	1/3本
にら	1/3袋
「しょうゆ、酒 ……	各小さじ2
A コチュジャン、砂糖、	
「オイスターソース…	各小さじ1
ごま油	小さじ2
にんにくチューブ	1cm程

<作り方>

- ①しらたきはアク抜きし、食べやすい長さに切る。きくらげはたっぷりの水で戻しておく。
- ②たまねぎは薄切り、人参は細切りにする。にらは5cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油、にんにくを弱火で熱し、香りが立ったら中火にしてひき肉を炒める。色が変わってきたら、人参、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤きくらげ、しらたき、にらを加えて炒め合わせる。Aの合わせ調味料を入れなじませる。
- ⑥器に盛り付け、お好みでいりごまや糸唐辛子をちらす。



しめじ、舞茸でも美味しくできます。

しいたけのえび詰め

<材料2人分>

むきエビ	120g
白はんぺん	1枚(約100g)
大葉	6枚
生しいたけ	6枚
「酒	小さじ2
A 塩	ひとつまみ
「生姜のしぼり汁	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2程度

<作り方>

- ①エビは背ワタをとり、粗みじん切りにして、粘りが出るまで包丁でたたく。Aで下味をつけておく。
- ②しいたけの軸、大葉はみじん切りにする。
- ③ポリ袋に①、②、はんぺんを入れて混ぜ合わせる。
- ④しいたけの傘の内側に片栗粉をまぶす。
- ⑤③の袋の端をキッチンバサミで切り、④にたっぷりと絞り出し、形を丸く整える。
- ⑥フライパンにアルミホイルを敷き、しいたけの面を下にして並べ入れる。フライパンの鍋肌からアルミホイルの下へ水をまわし入れてから火にかける。
- ⑦蓋をして弱～中火で8分ほど蒸し焼きにする。
- ⑧器に盛り付ける。



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
きくらげのチャプチェ	172kcal	10.6g	10.3g	75mg	5.0g	1.7g
しいたけのえび詰め	142kcal	18.6g	1.1g	56mg	2.2g	1.2g