

→今月の【 簡単レシピ 】2023/11月更新

今月は秋が旬の野菜を使って、アレンジレシピのご紹介です。



レンコンは煮物や炒め物、ほうれん草は和え物、かぶは酢の物や煮物が定番ですが、普段とは一味違った調理法で楽しんでみませんか？😊

簡単レシピ 『秋野菜のアレンジメニュー』



レンコン団子の野菜スープ

【材料 2人分】

レンコン	1節(120g)
鶏ひき肉	100g
おろし生姜	1g
塩こしょう	小さじ1/2
白菜	100g
人参	30g
まいたけ	30g
水	2カップ(400cc)
コンソメ	2g
薄口醤油	小さじ1

【作り方】

- ①レンコンは1/3みじん切、2/3すりおろしてボールに入れ、鶏ひき肉、おろし生姜、塩こしょうを加えて粘り気が出るまでよく混ぜる
- ②白菜はざく切、人参はイチヨウ切、マイタケは軽くほぐし、下茹でする
- ③鍋に水と調味料、②を入れてひと煮たちさせ、①をスプーンで丸めて落とし入れる
- ④団子に火が通ったら、器に盛る



※ 栄養量(1人分)エネルギー163kcal 塩分1.1g



ほうれん草の簡単キッシュ

【材料 2人分】

餃子の皮	8~9枚(50g)
ほうれん草	50g
パプリカ	1/3個(40g)
ウィンナー	2本(50g)
卵	1個(50g)
牛乳	50cc
塩	少々
黒こしょう	少々

【作り方】

- ①ほうれん草は下茹ですて軽く水を搾って2cm長に切る。パプリカはスライス切、ウィンナーは小口切にする
- ②鍋を熱して①を炒め、粗熱をとる
- ③ボールに卵、牛乳、塩こしょうを入れてまぜる
- ④鉄板にアルミカップを並べ、餃子の皮をのせて器状にしたら②と③を入れて180℃のオーブンで15分ほど焼く

※ 栄養量(1人分)エネルギー235kcal 塩分0.7g

かぶら蒸し

【材料 2人分】

白身魚	2切(150g)
塩	小さじ1/2
料理酒	小さじ1
しめじ	30g
人参	30g
三つ葉	適量
かぶ	1/2個(50g)
片栗粉	小さじ1
卵白	1個分
塩	ひとつまみ
だし汁	100cc
料理酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
薄口醤油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2

【作り方】

- ①白身魚は塩、料理酒をふる。しめじは石づきを取ってほぐし、人参は輪切、三つ葉はさつと茹でて結ぶ
- ②かぶは皮をむいてすりおろし、片栗粉を加える。
- ③ボールに卵白、塩を入れて角が立つまで泡立て、②を加えて合わせる
- ④耐熱皿に①の白身魚、しめじ、人参を並べ、上から③をのせて蒸し器で12~15分加熱する(※電子レンジ600W5~6分)
- ⑤鍋にだし汁と調味料を入れて加熱し、煮立ったら水溶き片栗粉(水適量)を加えてとろみをつけ、③にかけて三つ葉を飾る



※ 栄養量(1人分)エネルギー106kcal 塩分1.1g