



10月 食セミナー



【 秋野菜のそぼろ煮 】

(1人分あたり 149kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

豚ひき肉	80g	
里芋	6個	
人参	100g	
玉ねぎ	120g	
れんこん	120g	
インゲン	50g	
サラダ油	小さじ1	
生姜すりおろし	小さじ2	
☆	だし汁	240cc
	醤油	小さじ4
	みりん	小さじ3
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	

<作り方>

- ① 人参は小さい目の乱切り、れんこんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りする。
- ② 里芋は皮をむき、一口大に切り、塩でもんだ後、水で洗い流し、茹でる。いんげんは3等分に斜めに切って、茹でる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、豚ひき肉と生姜を炒める。人参、れんこん、玉ねぎを加え、軽く炒めた後、☆を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 水溶き片栗粉、里芋、いんげんを加え、全体にからめて出来上がり。



【 ほうれん草とえのきの和え物 】

(1人分あたり 23kcal 塩分 0.4g)

(材料 4人分)

ほうれん草	240g	
えのき	50g	
☆	レモン汁	小さじ2
	塩	少々
	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ1.5

<作り方>

- ①ほうれん草は熱湯で茹でて、3cm長さに切る。えのきは石づきを切って、半分の長さに切り、さっと茹でる。
- ②☆を合わせ、水気を切ったほうれん草とえのきと和える。



Point!

秋は季節の変わり目で、体調を崩しがちです。そんな中、秋野菜は豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維で疲れを癒し、寒い冬に備えた体作りに役立ちます。生姜の風味を効かせたあんが食欲をそそります。