

*** ほくほくの秋メニュー ***



おいも畑のチーズ焼き

調理時間：20分 202 k cal (一人分) 材料3人分

さつまいも 120g
じゃがいも 120g
かぼちゃ 120g
コンビーフ 45g
ピザ用チーズ 60g

- <1> さつまいも、じゃがいも、かぼちゃを1cm角に切る。(じゃがいものみ皮をむく)
 - <2> コンビーフの1/2量をフライパンの鍋底全体にちらし、その上に(1)を敷きつめる(隙間なくぎっしりつめる)。残りのコンビーフをちらし、さらにピザ用チーズをまんべんなくのせる。
 - <3> (2)のフライパンにふたとして、中火で2分ほど加熱し、弱火でこがさないようにさらに12～15分蒸し焼きにする。じゃがいも、さつまいもに串がすーっととおったらできあがり。
- ※ フライパンに切った材料をぎっしり敷きつめると、つなぎを使わず材料どうしがチーズでくっつきます。材料はこの他、お餅を同じ大きさに切って入れてもよいでしょう。

*** ほくほくの秋メニュー ***



鮭ときのこのホイルマヨ焼き

調理時間：20分 228 k cal (一人分) 材料3人分

生鮭 3切 塩 適宜
こしょう 適宜 玉ねぎ 60g
生椎茸 3個 しめじ 60g
えのきだけ 1袋 プチトマト 6個
マヨネーズ 適宜 レモンスライス 6枚
酒 大さじ1

- <1> 鮭は余分な水けをふき、塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにする。生椎茸は2～4つに切る。しめじは小房分けする。えのきだけは根を切り、1/2長さに切って3等分に分ける。プチトマトはヘタをとる。
 - <2> 30cm四方のアルミホイルに<2>の材料をのせ、酒、マヨネーズをかけ、レモンスライスのをのせ、蒸気を逃がさないように包む。
 - <3> <2>をオーブントースターまたはフライパンで10～15分、鮭に火がとおるまで焼く。(フライパンで焼く場合はこがさないように注意)。
- ※ マヨネーズの代わりに、酒とみりんで溶いたみそをかけてもよく合います。熱をとおしすぎると鮭の身がパサパサになるので注意しましょう。

*** ほくほくの秋メニュー ***



大根と牛肉のデミグラス煮

調理時間：20～30分 365 kcal(一人分) 材料3人分

大根 400g 人参 1本

牛ロース薄切り肉 300g サラダ油 大さじ1

プチトマト 5～6個 デミグラスソース缶 290g

塩・こしょう 少々 パセリ 適量

<A>

水 2カップ 顆粒コンソメ 小1～2

- <1> 鍋に油を熱し薄切り牛肉を炒め、大きめの乱切りにした人参、大根を加え炒める。プチトマトは湯通ししてヘタと皮を除く。
- <2> <1>に<A>を入れて煮る。野菜がやわらかくなったらデミグラスソースを加え、5分ぐらい煮てトマトを加えてひと煮立ちさせる。塩、こしょうで味を調える。
- <3> 器に盛り、みじん切りのパセリを散らす。

*** ほくほくの秋メニュー ***



生しいたけとつくねの中華スープ

調理時間：15～20分 202 kcal(一人分) 材料3人分

人参 30g 水 4カップ しょうが(せん切り) 10g

鶏ミンチ 300g 生しいたけ 3枚 レタス 2～3枚

緑豆春雨 50g 小ねぎ(斜め細切り) 少々

<A> 溶き卵 1/2個 塩 少々 片栗粉 小さじ2

 鶏がらスープ 大さじ1 酒 大さじ1

薄口醤油 大さじ1 塩 少々

- <1> 鶏ミンチと<A>を練り混ぜ、一口大の団子にする。
- <2> 生しいたけ、レタス、人参はせん切りにし、春雨はゆでる。
- <3> 鍋にを合わせ<1>の肉団子と生しいたけ、人参を加え火を通し、最後にレタス、茹でた春雨と小ねぎを加える。