



新しい命を育むあなたへ

## 旬を楽しむレシピ

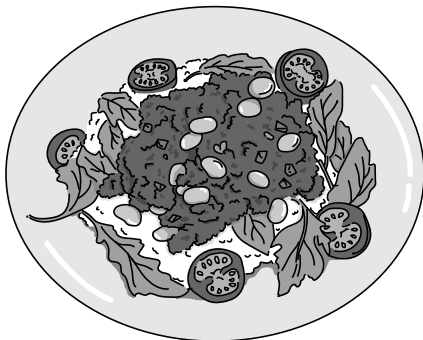
季節の食材を使ったレシピをご紹介します

管理栄養士 榊 玲里

### Recipe 1

ワンプレートで簡単！  
たんぱく質たっぷりメニュー

## 大豆入りタコライス



### 【材料 (4人分)】

|          |        |   |          |      |
|----------|--------|---|----------|------|
| ・鶏ひき肉    | 250g   | A | ・ケチャップ   | 大さじ6 |
| ・蒸し大豆    | 100g   |   | ・ウスターソース | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ     | 1/2個   |   | ・カレー粉    | 小さじ1 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1/2 |   | ・黒胡椒     | お好みで |
|          |        |   |          |      |

\* ベビーリーフ、プチトマト、ごはんはお好みの量で

### 【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。プチトマトは半分に切り、ベビーリーフは洗って水気を切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて中火にかけ、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、鶏ひき肉を入れて火が通るまで炒める。
- ③ Aと蒸し大豆を入れて、水気がなくなるまで中火で炒める。
- ④ ごはん、野菜、③の順に盛り付ける。お好みで黒胡椒をひく。

### 【材料 (2人分)】

|       |     |          |    |
|-------|-----|----------|----|
| ・れんこん | 1節  | ・オリーブオイル | 適量 |
| ・さつま芋 | 小1本 | ・塩       | 適量 |

### 【作り方】

- ① れんこん、さつま芋は皮を剥かずにたわしでしっかり洗い、1cm厚さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて①を並べて中火にかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 両面にこんがり焼き色がついたら塩を振り、器に盛り付ける。

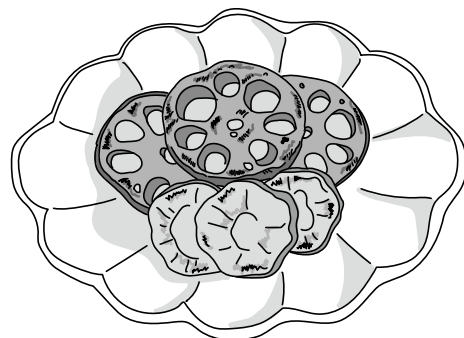
#### POINT

根菜はれんこんやさつま芋だけでなく、じゃが芋やなが芋でも美味しくできます。

### Recipe 2

秋の味覚をシンプルな味付けでおいしく♪

## 根菜のオリーブオイル焼き



### Recipe 3

酸味おいしいあったかスープ

## サンラータンスープ



### 【材料 (2-3人分)】

|       |            |           |      |
|-------|------------|-----------|------|
| ・干し椎茸 | 3個(小さめのもの) | ・鶏がらスープの素 | 小さじ2 |
| ・水    | 1カップ       | ・醤油       | 大さじ1 |
| ・長ねぎ  | 20cm       | ・酢        | 大さじ2 |
| ・豆腐   | 1/2丁(150g) | ・片栗粉      | 大さじ1 |
| ・卵    | 1個         | ・水        | 大さじ1 |
| ・水    | 2カップ       |           |      |

### 【作り方】

- ① 干し椎茸は水につけて、1時間以上(できれば一晩)置いて戻す。戻し汁はとっておく。
- ② 長ねぎは3cm長さに切り、繊維方向に薄切りに、干し椎茸は薄切りにする。豆腐は1cm角に切る。
- ③ 鍋に水と椎茸の戻し汁、鶏がらスープの素をいれて、沸騰したら長ねぎと干し椎茸をいれて、ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 豆腐と醤油、酢を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。再度沸騰したら卵を回し入れて火を止める。器によそい、お好みで香葉や小ねぎを散らす。