

お手軽一品レシピ

秋のきのこ ～さっぱり梅ポン～

- ① 乾燥わかめはたっぷりの水でもどしておく。
- ② しめじ、えのきは石づきをとる。えのきは縦半分に切り、手でほぐす。
- ③ 梅干しは種を除き、果肉をつぶし、ポン酢とあわせておく。
- ④ フライパンにごま油をひいてあたため、えのきとしめじを加え、中火でしんなりするまで炒める。
- ⑤ 水気をしっかり絞ったわかめと③を回し入れ、汁気がなくなるまで炒め煮にする。

もやしとにらのナムル

- ① もやしはさっと洗い、ひげ根を取り除く。
- ② にらは3cmの長さに切る。
- ③ ごま油、酢、砂糖、しょうゆ、一味唐辛子、すりごまを合わせる。
※酢 10g 砂糖 3g しょうゆ、ごま油、一味、すりごまはお好み
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したらもやしを入れ、火が通る直前に、にらを加えてさっと混ぜ、ざるにあげ冷ましておく。
- ⑤ 冷めたら、もやしとにらの水気を軽くしぼり、合わせておいた調味料を加えて和える

ほっこり☆大豆スープ

- ① 大豆はざるに上げ、水気を切っておく。
- ② 玉ねぎ、大根は皮をむき、1cm角に切る。
- ③ 鍋に水とコンソメ、①、②、豚ミンチを入れて中火で火にかける。このとき、菜箸で豚ミンチをほぐしておく。
- ④ 玉ねぎと大根に火が通ったら、こしょうで味を調べ、器に盛りパセリを散らす。

秋の混ぜご飯

- ① 舞茸は石づきを落としほぐしておく。
- ② ごぼうは皮をむいてさがきにし、水にさらして水気をよくきる。
- ③ 油揚げは熱湯を回しかけ、水気をきって1cm幅に切る。
- ④ 三つ葉は洗い、1cm長さに切る。
- ⑤ 鍋に①～③を入れて、水25cc（1人分）と調味料を入れて中火にかける。（調味料：しょうゆ、砂糖 ともに小さじ1杯強）煮汁が少し残っているくらいで火を止めて冷ます。
- ⑥ 炊き上がったご飯に⑤を入れて混ぜ、最後に三つ葉をのせる。