

今日のメニュー< 秋野菜で洋風料理 >

- ・ 揚げない! かぼちゃコロッケ
- ・ きのこのマスタードマリネ
- ・ 洋風ミルク茶碗蒸し
- ◇ アップルティ

・ 揚げない! かぼちゃのコロッケ

材 料	4人分
かぼちゃ	200g
ひじき	4g
豚ひき肉	60g
酒	大さじ1
Aしょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
こしょう	少々
パン粉	1カップ
サラダ油	少々
パセリ	適量

(作り方)

- 1、ひじき——水にもどして、ザルに上げて水気をきる。
かぼちゃ——皮をむき、やわらかくなるまで蒸す(ゆでる)
やわらかくなったら、つぶして粗熱をとる。
- 2、小鍋にAの酒、しょうゆ、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
火にかけて煮たったら、豚ひき肉、ひじきを入れて混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- 3 かぼちゃと2を混ぜ合わせて、丸く丸める。
- 4、別のフライパンにパン粉を入れて、油をふりかけて、パン粉がきつね色になるまで炒める。
3のかぼちゃを入れてころがしながら、パン粉をまぶす。

5、器に盛る。パセリを添える。

<エネルギー190kcal 塩分0.4g>

・ きのこのマスタードマリネ

材 料	4人分
エリンギ	2~3本
生しいたけ	2~3個
しめじ	1/2パック
<マリネ液>	
白ワイン	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
A酢	大さじ3
粒マスタード	大さじ1~2
塩	少々
こしょう	少々
レタス	適量

(作り方)

- 1、エリンギ——長さを半分にして、縦に4~6等分に切る。
生しいたけ——石づきをとり、6~8に切る。
しめじ——根元を除き、小房に分ける。
- 2、マリネ液をつくる。
ボウルにAを入れて、よきかき混ぜる。
- 3、きのこは、熱湯でさっとゆで(堅めに!) ざるにとって汁気をきり、熱いうちに2のマリネ液に加えてざっと混ぜる。軽く皿1枚くらいの重しをして30分ほどつけて味をなじませる。
- 4、レタスをちぎって器に盛り、汁気を軽くきった3を盛る。
<エネルギー20Kcal 塩分0.2g>

・洋風ミルク茶碗蒸し

材 料	4人分
卵	1個
牛乳	360ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ハム	1枚
マッシュルーム	2個

(作り方)

- 1、ボウルに卵を入れて、ときほぐす。~~牛乳を~~少量ずつ加えながら混ぜ入れる。塩、こしょうを~~加える~~。
- 2、ハム——1cmの角切り。
マッシュルーム——薄切り。
- 3、器に2を入れて、1の卵液をそそぎ、蓋またはアルミ箔などで蓋をする。
- 4、鍋に器の1/2位の高さまで水を入れて蓋をして、中火で加熱する。沸騰したら弱火にして(*軽い沸騰状態に)3分加熱する。火を止めて10分そのままおく。

<エネルギー84kcal 塩分0.9g>

◇ アップルティ

材 料	4杯分
りんご	1個
水	3カップ
紅茶ティパック	2袋
はちみつ、シナモン など	適量

(作り方)

- 1、りんご——4つ割りにして、芯を除く。皮付きのまま薄切りにする。
- 2、鍋にりんごと水を入れて2~3分煮る。りんごの色がでて薄く色づいたら、紅茶を加える。1分位蒸す。
- 3、カップに2を注ぐ。好みではちみつ、シナモンなどを加えてもよい。

クッキングメモ

緑黄色野菜の代表~かぼちゃ

- ・黄色の色はβ-カロテンの色素。カロテンは抗酸化作用があり粘膜を強くして風邪の予防にも働く。ビタミンEも野菜の中では豊富で、体内での活性酸素の除去に働きを抑制する。
- ・野菜の中では、でんぷんが多く、西洋かぼちゃ100gあたり91kcalとエネルギーは高いので砂糖、油などの調味料は使いすぎないようにしたい。