

今日のメニュー <秋の洋風煮込み料理>

- ・ 生鮭のロールキャベツ
- ・ 残ったキャベツで！～キャベツのレンジマリネ
- ・ きのこと長いものソテー
- ・ 栗のパウンドケーキ

・ 生鮭のロールキャベツ

材 料	4人分
生鮭	80g × 4切れ
キャベツ	大8枚
たまねぎ	1/2個
┌ パン粉	大さじ3～4
└ 牛乳	大さじ2
A 溶き卵	1個
┌ 塩	小さじ1/2
└ こしょう	少々
<スープ>	
水	1カップ
B 白ワイン (酒)	大さじ6
スープの素	小さじ1
ローリエ	1枚

(作り方)

- 1、キャベツ——葉の大きい部分を、さっとゆでる。
生鮭——皮と骨を除いて、1cm角に切る。
たまねぎ——粗みじんに切る。
- 2、ボウルにAを合わせて、生鮭、たまねぎを加えて混ぜる。
まとまってきたら2～4等分にして俵型に丸める。
- 3、キャベツの葉を広げて、2を手前に置く。葉でしっかり巻く。2～4個つくる。
- 4、ロールキャベツがちょうど入るくらいの大きさの鍋に、巻き終わりを下にして入れる。
Bのスープの材料を加えて、落し蓋をして火にかける。
沸騰したら弱めの中火にして約10分煮る。塩、こしょうで味を調えて器に盛る。

<エネルギー166kcal 塩分0.6g>

・ 残ったキャベツで！～キャベツのレンジマリネ

材 料	4人分
キャベツ	100g位
┌ 酢	大さじ1
└ 砂糖	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1/2
┌ 塩	少々
└ サラダ油	小さじ2
└ 赤唐辛子	1/2～1本

(作り方)

- 1、キャベツ—— 一口大に切る。
- 2、耐熱容器にAを混ぜ合わせる。
キャベツを入れて混ぜ合わせ、軽くラップをかけて電子レンジで2分位加熱する。

<エネルギー38kcal 塩分0.2g>

・きのこ長いものソテー

材 料	4人分
長いも	200g
まいたけ	1パック(100g)
しめじ	1/2パック(50g)
えりんぎ	2本(50g)
ベーコン	2枚
にんにく	少々
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2

(作り方)

- 長いも——皮をむいて、7～8mm厚さに、輪切りまたは半月切りにする。
まいたけ——食べやすい大きさに分ける。
しめじ——根元を除いて、小房に分ける。
エリンギ——半分に切って、縦に6～8に切る。
ベーコン——2cm幅に切る。
にんにく——みじん切り。
- フライパンに油とにんにくを入れて、弱火で炒める。
香りがでたら、ベーコンを加えてさらに炒める。
長いもを加えて炒め火が通ったら、きのこを加えて、しんなりするまで炒める。
- 塩、こしょうで味を調えて、最後にしょうゆを加えて全体を混ぜる。

<エネルギー67kcal 塩分0.6g>

・栗のパウンドケーキ

材 料	パウンド型
栗の甘露煮	100g
ケーキ用バター	100g
砂糖	60g
卵	2個
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/3
はちみつ	大さじ1、1/2
ラム酒	大さじ1
<仕上げ用>	
ラム酒	大さじ1

(作り方)

- 下準備
 - バターは8～10個に切って、大きめのボウルに入れて、室温でやわらかくしておく。
 - 卵は室温にもどす。
 - 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるう。砂糖も1回ふるう。
 - 型に敷き紙を敷く。
 - オーブンは170℃(ガスオーブンは160℃)に予熱する。
 - 栗は汁気をきって7～8mm角に切る。飾り用に1/5位取り分けておく。
- バターを泡立て器でクリーム状にする。砂糖を3回位に分けて加え白っぽくなるまですり混ぜる。
- 溶きほぐした卵を3に少量ずつ加えながら(大さじ1位)よく混ぜてなめらかにする。次に、はちみつ、ラム酒を加えてさらに混ぜる。
- 生地用の栗に粉の1/5量位をまぶし、4に加えてゴムベラで混ぜる。残りの粉も加えて混ぜる。
- 生地を型に入れて、平らにして中央部分を少しくぼませる。1度型ごと落とす。飾り用の栗をのせる。
- 170℃オーブンで25～30分焼き、焼き色がついたら160℃にして15～20分焼く。
- 焼きあがったら、10cm位から一度型ごとおとし、熱いうちにラム酒を上塗り、冷ます。

<1/10切188kcal>