

～秋の味覚たっぷり～

2018年11月 ヘルシーレシピ

☆ れんこん団子入り きのこ汁 ☆



〈材料〉3人分

れんこん	200g (2節程度)
塩	小さじ1/5
揚げ油	適量
しめじ	50g (1/2パック)
えのき	25g (1/4パック)
生しいたけ	50g (2～3個)
なめこ	25g (1/4パック)
大根	200g (10cm程度)
白ネギ	75g (1本)
だし汁	600ml (3カップ)
生姜すりおろし	少々
塩	小さじ2/3
薄口醤油	大さじ1/2
酒みりん	大さじ1/2

～ もちもち団子ときのこのうまみたっぷりの絶品汁 ～

〈作り方〉

- ① れんこんは粗めにすりおろし、水気を軽く絞る。塩少々を加えよく混ぜ、一口大のだんごに丸める。
- ② えのき、しめじは石づきをとってほぐす。なめこはさっと水洗いし、ざるにとっておく。
- ③ 生しいたけはそぎ切りにし、大根は皮をむき、拍子切りにする。白ネギは食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁と大根を入れ、中火にかける。大根がやわらかくなったら全てのきのここと白ネギを加え、弱火で約2分間煮る。
- ⑤ 薄口醤油、みりん、塩で味をととのえる。
- ⑥ 別の鍋に揚げ油を150～160℃に熱し、①のだんごを入れて約5～6分間、くずれないようにやさしく上下をひっくり返しながらかつね色になるまで揚げる。
- ⑦ ⑤の鍋に⑥を加えてさっと煮、器に盛る。

☆ 蒸し里芋のごまみそあえ ☆



〈材料〉3人分

里芋 (皮つき)	400g (約9個)
白すりごま	大さじ2
米麴味噌	大さじ1
ミネラルシュガー	大さじ3/4
米酢	大さじ1
白ごま	少々

～ ほっこり蒸した里芋をさっぱりごまみそで ～

〈作り方〉

- ① 里芋はたわしでよく洗い、下の端を少し切り落とす。
- ② フライパンに切った面を下にして並べ、水1カップを注ぎ、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火で20～30分間、竹串がスッと通るまで蒸す。(途中水分がなくなったら水を少しずつ足す。)
(※蒸し器で蒸しても良い)
- ③ 蒸した里芋の皮をむき、縦半分に切る。
- ④ 大きめのボウルにすりごまを入れ、みそ、砂糖、酢を順に加えて混ぜ、③を加えてあえる。
- ⑤ 器に盛り、白ごまをふる。

～ 11月の献立例 ～



- 八穀炊き込みご飯
- 蒸し里芋のごまみそあえ
- 蓮根団子入りきのこ汁
- みかん、りんご