

ピリ辛がクセになる！

「鮭とチンゲン菜の ピリ辛炒め煮」

【材料 4人分】

生鮭切り身 …… 4切れ	ごま油 …… 小さじ1
チンゲン菜 …… 2株	小麦粉 …… 少々
長ネギ …… 1本	サラダ油 …… 適量
生姜 …… 薄切り3枚	豆板醤 …… 小さじ1
にんにく …… 1かけ	片栗粉 …… 大さじ1
「ケチャップ」 …… 大さじ2	(水 大さじ1.5)
醤油 …… 大さじ1	
鶏がらスープの素… 小さじ1	
水 …… 1カップ	

1人分 栄養量	• エネルギー 134kcal	• 脂 質 7.4g
	• たんぱく質 6.9g	• 塩 分 1.1g



★ここがポイント
焦げ防止のため火を止めた
状態で油をひきましょう。

フライパンに大さじ1のサラ
ダ油をひき、長ネギ、生姜、に
んにくのみじん切りを入れ
てから火にかけます。中火で
香りが立つまで炒めたら豆
板醤を加え軽く混ぜます。



★ここがポイント
Aの調味料もこの段階で合
わせておきましょう。

鮭は大きめの一口大に切りま
す。チンゲン菜は葉と茎を分
け5センチ長さ位に切りま
す。長ネギ、生姜、にんにくは
みじん切りにします。



合わせて置いた調味料を加
えて煮立たせます。



フライパンにごま油を熱し、
チンゲン菜の茎部分を炒め
ます。油がまわったら葉の部
分も入れ、色が鮮やかになっ
たら火を止めて取り出しま
す。



取り出しておいたチンゲン
菜と鮭を加えます。中火で2
分ほど煮たら、水溶き片栗粉
でとろみを付けて完成です。



★ここがポイント
旨みを閉じ込め身崩れを防
ぐため二度取り出します。

鮭に小麦粉をまぶします。フ
ライパンにサラダ油を熱し、
鮭の表面に焦げ目が付く位
まで、両面をこんがり焼いた
ら取り出します。



体に優しい秋の恵みに感謝！

「秋の恵みの ほっこり雑炊」

【材料4人分】

さつまいも……………160g	サラダ油……………適量
里芋……………4個	だし昆布……………5センチ
ごぼう……………1/3本	水……………4カップ
椎茸……………4個	味噌……………60g
しめじ……………1/2パック	ご飯……………280g
皮揚げ……………1枚	三つ葉……………少々

1個分
栄養量

• エネルギー	258kcal	• 脂 質	3.4g
• たんぱく質	6.4g	• 塩 分	1.8g



だし昆布と分量の水を入れ、中弱火で具が軟らかくなるまで煮ます。



さつまいも(皮ごと)は大きめのサイコロ切りにします。里芋も同じくらいの大きさに切ります。ごぼうは皮をむいてさがきにしサツと水にさらし水気を切ります。椎茸は薄切り、しめじはほぐします。



だし昆布を取り出してから皮揚げを入れ、味噌を溶きまします。



皮揚げを短冊に切ります。



ご飯を軽く洗ってほぐしてから鍋に加え、ひと煮立ちさせたら完成です。
※器に盛り付け三つ葉を散らしてお召し上がりください。



★ここがポイント
次の工程でしっかり煮るので、ここは大体でOKです。

鍋に油を熱し、1をすべて入れ具が透き通ってくるまで炒めます。

