

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) |      |
| A 醬油     | 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 |



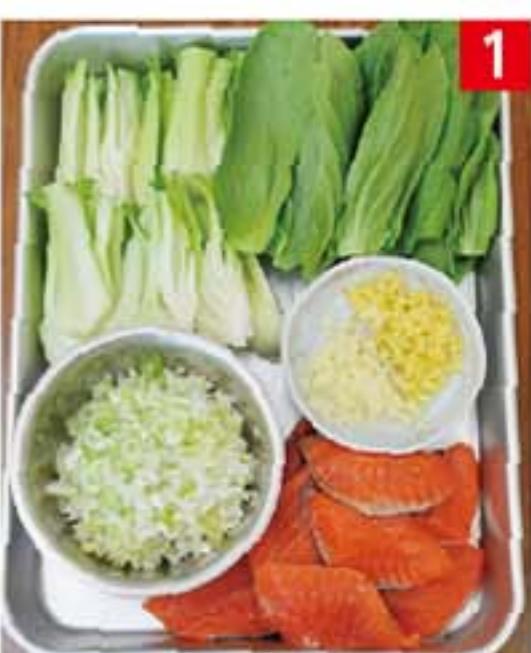
★ここがポイント  
状態で油をひきましょう。  
焦げ防止のため火を止めた

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。

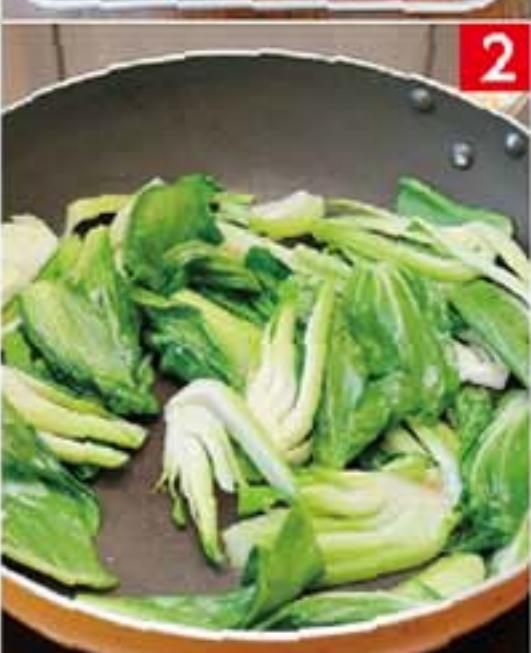
鮭は大きめの一口大に切ります。チンゲン菜は葉と茎を分け5センチ長さ位に切ります。長ネギ、生姜、にんにくはみじん切りにします。



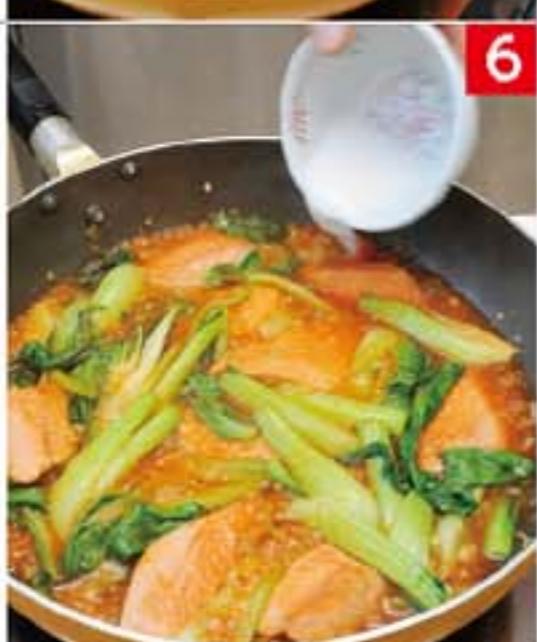
合わせて置いた調味料を加えて煮立たせます。



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、色が鮮やかになります。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一度取り出します。

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】

|      |        |      |      |
|------|--------|------|------|
| さつま芋 | 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。



4

さつま芋(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さがきにしサッ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。



1

だし昆布を取り出してから皮揚げを入れ、味噌を溶きます。



5

皮揚げを短冊に切れます。



2

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。



6

★ここがポイント  
次の工程でしつかり煮るので、ここは大体でOKです。



3