

旬の食材であるかぶや、うま味や香りを味わえるきのこを使用し秋の食事を楽しみましょう。

### 《かぶのそぼろ煮》

(材料 2人分)

かぶ	200g
鶏ひき肉	100g
だし汁	1カップ
A {	
しょうが	10g
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
酒	大さじ 1

- 1.かぶは茎を切り、皮をむいて4等分にする。茎は小口切りにする。
- 2.しょうがはみじん切りにする。
- 3.鍋にだし汁と鶏ひき肉を入れ、中火にかける。アクを取り、かぶとAを加え6~7分煮る。
- 4.片栗粉を同量の水で溶いて回し入れ、とろみがついたら茎を加えて混ぜる。

[エネルギー137kcal タンパク質 11.7g 脂質 4.3g カルシウム 33mg 塩分 0.8g]

### 《ごぼうときのこのごま炒め》

(材料 2人分)

ごぼう	100g
えのきだけ	100g
しめじ	50g
ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
ごま	大さじ 1

- 1.ごぼうは斜め薄切り後、水にさらしアクを抜く。
- 2.えのきだけとしめじは石づきを除き、ほぐす。
- 3.鍋にごま油を熱し、【1】【2】を入れ炒め合わせる。軽く火が通ったら、しょうゆとみりんを加えて炒める。
- 4.最後にごまをふる。

[エネルギー159kcal タンパク質 4.6g 脂質 8.9g カルシウム 80mg 塩分 1.3g]