

食生活改善推進員おすすめ

特別号

旬のレシピだより

考案

ミオ・ファティリティ・クリニック
栄養士 高野 由利子氏

伯耆町特産の白菜としいたけを使ったレシピをご紹介します

白菜の重ね蒸し

栄養価(1/8個) [エネルギー 127kcal 食塩相当量 1.0g]



●材料

- 白菜…………… 8枚 (銀あん)
- 豚バラスライス… 160g ●だし汁…………… 300ml
- 片栗粉…………… 適量 ●薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
- ★ ●酒…………… 大さじ1 ●みりん…………… 大さじ2強
- 薄口しょうゆ…大さじ1 ●水溶き片栗粉
- みりん……………大さじ1 (片栗粉……………大さじ1と1/2)
- お好みで練り辛子を添えて (水……………大さじ1と1/2)

●作り方

- ①白菜は軽く茹でる。
- ②耐熱容器に茹でた白菜と豚肉が層になるように重ねる。
重ねるたびに、薄く片栗粉をはたき、★の合わせ調味料をかけ、最後に白菜を重ねる。
- ③蒸し器で15～20分蒸す。
- ④食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。
- ⑤銀あんを作る。鍋にだし汁、薄口しょうゆ、みりんを合わせて火にかけ、煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉を加える。再び火にかけ、軽く煮立ったら火を止める。④にかけて出来上がり。

生しいたけの南蛮漬け

栄養価(1人分) [エネルギー 50kcal 食塩相当量 0.6g]



●材料(4人分)

- 生しいたけ…………… 100g
- にんじん…………… 15g
- 玉ねぎ…………… 30g
- セロリ…………… 25g
- 小ねぎ…………… 2本
- 松の実(フライパンで炒っておく)…………… 10粒
- 小麦粉・サラダ油 …… 適量
- ★ ●酢…………… 大さじ2
- 濃口しょうゆ… 大さじ1
- だし汁…………… 50cc
- 赤とうがらし…………… 少々



●作り方

- ①玉ねぎ・にんじん・セロリは千切りにする。
- ②鍋に★の調味料を合わせて火にかけ、煮立ったら火から下ろし、①の野菜に合わせる。
- ③しいたけは石づきをカットし、傘と軸を切り分けてから小麦粉をまぶし、フライパンに油をひいて焼く。
- ④焼いたしいたけを②の野菜と絡ませながら20分程度浸しておく。
- ⑤皿に盛り付け、斜めに切った小ねぎをのせ、松の実をちらす。