



【秋のレンジ料理献立】

- ・鮭の中華蒸し
- ・モズクとかいわれ大根、コーンの酢の物
- ・レタスとプチトマトの味噌汁
- ・りんごの赤ワイン煮
- ・ごはん



〈 レシピ 〉

① 鮭の中華蒸し

エネルギー:169kcal、
たんぱく質:22.9g、塩分:2.7g

〈材料 1人分〉

生鮭 1切れ(90g)
塩、こしょう 各少々
酒 小さじ1/2

ブロッコリー 30g
しいたけ 1個

ネギ 4cm
ザーサイ(味付き)10g
唐辛子(輪切り) 少々

A { しょうゆ 小さじ1
砂糖 ひとつまみ
ごま油 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①鮭は骨を抜き、塩、こしょう、酒をふっておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、さらに1cmの厚さに切る。
- ③しいたけは薄切りにし、ネギは斜め薄切り、ザーサイは千切りにする。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤耐熱皿にブロッコリー、しいたけを入れ、鮭をのせる。その上に、ネギ、ザーサイ、唐辛子を置き、Aの調味料をかける。
- ⑥上からふんわりとラップをして500Wのレンジで3分加熱し、そのまま2分蒸らす。



② モズクとかいわれ大根、コーンの酢の物

エネルギー:17kcal、
たんぱく質:0.7g、塩分:0.7g

〈材料 1人分〉

味付けモズク 1パック(70g)
かいわれ大根 1/4パック
コーン(缶) 小さじ2
生姜(薄切り) 1枚

〈作り方〉

- ①かいわれ大根は根元を切り、長さを3等分に切る。生姜は千切りにする。
- ②モズクを器に盛り、かいわれ大根、コーン、生姜をのせる。



③レタスとプチトマトの味噌汁

エネルギー:30kcal、
たんぱく質:2.4g、塩分:0.8g

〈材料 1人分〉

レタス 1/3枚
プチトマト 2個
手まり麩 3個
削り節 1/4袋(1g)
味噌 小さじ1
熱湯 120cc



- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、プチトマトはヘタを取り半分に切る。
- ②手まり麩は水で戻し、絞る。
- ③器に味噌、削り節を入れて混ぜる。
- ④③にレタス、プチトマト、手まり麩を入れ、熱湯を注いで混ぜ合わせる。

④りんごの赤ワイン煮

エネルギー:64kcal、
たんぱく質:0.1g、塩分:0.0g

〈材料 作りやすい分量〉

りんご 1個
A 赤ワイン 大さじ3
砂糖 大さじ3
水 大さじ1
シナモンスティック 2cm
レモン輪切り 1枚



- ①りんごは4等分に切り、芯を取り皮をむく。さらに横に3等分に切る。
- ②耐熱容器にAの調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ③②にりんご、シナモンスティック、レモンを入れ軽く混ぜ合わせたら、ふんわりラップをする。
- ④500wのレンジで7分加熱しそのまま冷ます。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

⑤ごはん