

秋鮭のソテーとたっぷりきのこのバター炒め添え

がん予防・免疫力アップ・
ビタミン豊富などのきのこ
をたっぷりソテーします

<材料(2人分)>

秋鮭(2切れ)
生椎茸
えのき茸
しめじ
エリンギ
しょう油(小2)
みりん(小1)
わけぎ
塩
小麦粉
サラダ油

(各 50g)

<作り方>

1. 鮭は骨があれば取り除き、塩(少々)をふってしばらく置く
2. ①椎茸は軸を取り除き、薄切り
②えのき茸は石づきを取って二等分に切る
③しめじは石づきを取り除き、小房に分ける
④エリンギは長さ半分に切り、縦半分に切り適宜薄切りにする
⑤わけぎは3cm長さ切る
3. ①鮭の水分をペーパーでふき取り、半分に切り、小麦粉をまぶす
②フライパンにサラダ油を入れてカリッとソテーして器に盛る
4. このフライパンにバターを足して、きのこを入れてよく炒め、最後にわけぎを入れ、仕上げにみりんとしょう油で味を調える
5. 鮭に添える

プチトマトのハニーマリネ

トマトは、がんや老化を予防するビタミンたっぷりの優れたものです。
シンプルな味付けで簡単に作れます

材料(2~3人分)

ミニトマト(1パック)
(A)
オリーブオイル(大2)
はちみつ(大2)
りんご酢(大1)
*無ければ米酢
お好みで
黒こしょう・バジル・パセリ

<作り方>

1. ミニトマトのヘタを除き、洗ってヘタの反対側に包丁の角を軽く当て傷をつける
2. 湯むきをする
鍋にお湯を沸かしトマトを入れてコロコロ回してすぐ冷水に取り、皮をむく
3. ジッパー付きの保存袋に(A)を入れて良くもんで混ぜ、水気をふき取ったトマトを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で一晩おく
4. 器に盛り、お好みで黒こしょうやバジル・パセリなどを添える

野菜たっぷりスープ

冷蔵庫の野菜室に残っているくず野菜を利用して手軽に作れる健康スープです。

材料（2人分）

玉ねぎ（1/2 個）
じゃがいも（1 個）
人参（1/2 本）
わけぎ（1 本）
コンソメ（1 個）
塩
こしょう

<作り方>

1. 下準備
 - ①玉ねぎは皮をむき、4等分のくし型に切る
 - ②じゃがいもは皮をむいて4等分にする
 - ③人参は乱切り
 - ④わけぎは小口切りに切る
2. 鍋に切った野菜を鍋に入れ、コンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る
3. 味をみて、塩・こしょうで味を調える
4. 器に盛り、わけぎをちらす

パンプキンの茶巾絞り

火を使わずに簡単に作れるおやつです。

<材料 5~6 個分>

かぼちゃ（200g）
生クリーム
（大1~2）
砂糖（大2）
バター（大1）
メープルシロップ
又はケーキシロップ
（適宜）
レーズン

<作り方>

1. ①かぼちゃは皮のまま耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ（600w）3分加熱する
②中まで火が通ったら、熱いので冷めてから皮をむいてポリ袋に入れ、手でもんでザックリつぶす
③生クリーム・砂糖・バターを加えてよく混ぜる
熱いので布巾を使うとよいです
2. (1)を5~6個に分け、丸めてラップで包んで茶巾絞りにする
3. ラップをはずして器に盛り、レーズンをトッピングして、メープルシロップをかける