

→今月の【 簡単レシピ 】2024/9月更新

ようやく秋めいた気候になってきましたね♪ 今月はそんな秋の食材を使った『ごちそうメニュー』をご紹介します。夏バテも解消され、つい食べ過ぎてしまうことがないように～皆様くれぐれも食べすぎにご注意ください。

## 簡単レシピ 『秋の食材でごちそうメニュー』

【材料 2人分】	
秋鮭	2切
塩こしょう	少々
小麦粉	6g
じゃが芋	中1個
玉ねぎ	1/2玉
冷凍ブロッコリー	50g
バター	10g
牛乳	100cc
コンソメ	3g
とろけるチーズ	15g
黒こしょう	適量

### 【作り方】

- ①秋鮭は3等分に切って塩こしょうし、しばらくおいて水気をふき取ったら小麦粉をまぶす
- ②じゃが芋は皮をむいてイチヨウ切にし、耐熱皿に入れて電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。玉ねぎはくし切にする
- ③フライパンにバターを入れて熱し、①を入れて両面に焼き色がつくまで焼いたら、いったん取り出す
- ④③のフライパンに②を入れてしんなりするまで炒めたら、牛乳とコンソメを加えて煮込み、③の鮭、冷凍ブロッコリー、とろけるチーズを加えて煮含める
- ⑤器に盛り、黒こしょうをふる

### 秋鮭のチーズクリーム煮



○栄養量(1人分) エネルギー382kcal 塩分1.6g

### 鶏手羽と栗の煮物



○栄養量(1人分) エネルギー413kcal 塩分2.3g

【材料 2人分】	
鶏手羽元	4本
濃口醤油	小2
料理酒	小2
むき栗	170g
長ねぎ	1本
干しいたけ	2枚
生姜	3g
油	適量
濃口醤油	小2
料理酒	小1
砂糖	大1
塩	少々
干しいたけ戻し汁	少々

### 【作り方】

- ①鶏手羽元、濃口醤油、料理酒をビニール袋に入れ、30分ほど味を馴染ませる
- ②干しいたけは水100ccで戻して一口大に切る
- ③長ねぎは2cm長のブツ切にし、青い部分と白い部分に分けておく。生姜は千切する。
- ④鍋に油を熱して生姜を炒め、①と白い部分の長ねぎを加えて焦げ目がつくまで焼く
- ⑤④に②、調味料、しいたけの戻し汁を加えてひと煮立ちし、栗と青い部分の長ねぎを加えてからめ炊く