

\* Autumn \*

# 香り立つ季節のおもてなしレシピ



煮びたし

青菜の

なめこと



とろろ汁

豚肉の

まいたけと

料理: 田中可奈子 写真: 片柳沙織 構成: 大嶋律子(ジラフ)

## { なめこと青菜の煮びたし }

1人分 26kcal

塩分 0.6g

### 材料(3人分)

なめこ ..... 70g  
 春菊(葉の部分) ..... 150g  
 だし汁 ..... 2/3カップ(150ml)  
 [A] 酒 ..... 大さじ2/3  
 砂糖 ..... 小さじ2/3  
 しょうゆ ..... 小さじ1と1/2  
 すだち ..... 適量

### 作り方

- 春菊は洗って葉の部分をつまむ。なめこはぬるま湯でさっと汚れを洗い流し、水気を切る。
- 鍋に[A]を入れて火にかけ、煮立ったところに、春菊となめこを加える。再び煮立ったら火を止める。
- 器に盛り、好みですだちを切って添える。

## { まいたけと豚肉のとろろ汁 }

1人分 165kcal

塩分 2.2g

### 材料(3人分)

まいたけ ..... 50g(1/2パック)  
 豚ばら肉 ..... 70g  
 しいも ..... 8cm  
 豆腐 ..... 100g  
 だし汁 ..... 4カップ(800ml)  
 [A] 酒 ..... 大さじ3  
 しょうゆ ..... 大さじ2  
 みりん ..... 大さじ1  
 塩 ..... 小さじ1/4  
 絹さや ..... 2枚(好みで)

### 作り方

- まいたけは食べやすい大きさにほぐし、豚ばら肉は3cm幅に切る。
- 豆腐は食べやすい大きさに手でくずしておく。
- 鍋にだし汁を温め、まいたけと豚ばら肉を入れて煮てアクを取り、豆腐を加え、煮立ったら[A]を加えて味を調える。
- しいもは皮をむき、酢水につけてアク止めをし、すりおろす。
- ③を器に盛り、④のとろろをかけ、好みでさつゆでた絹さやを細切りにして、しいもの上に飾る。



## 24 時間電話健康相談サービス

# ☎0120-53-2101

健保組合では、電話による無料健康相談を外部機関(ティーパック)に委託しております。被保険者本人だけでなく、配偶者、被扶養者の方も健康・医療等に関する相談サービスを利用できます。医療の専門スタッフが毎月8万件以上の相談に対応しています。安心してご利用ください。

例えばこんな場合に……夜中に子どもが熱を出したときの対処について  
 夜間・休日などに受診できる医療機関を知りたい  
 健康診断結果の数値が気になる