



こんにちは♡ ガンビロごめ。夏があつたという間に秋、に気がしますが、「早く感じるのは年のせい？」と天狗合っか言いました。そうなの？！ すぐ「雪や寒さのぐら」を言わなきゃいけなかりそうなの？！ 秋を満喫したいと思っます。そこで... 秋が旬の食材を使ったカンツレシロを紹介したいと思っます。今夜の献立のお役に立つとうれいごめ。(レシロはネットより引用)

【秋が旬の食材を使ったレシロ】

① イワシの生番焼き 2人前

(材料)・イワシ4尾・大葉4枚・油・白ゴマ
☆タレ・酒大さじ1・みりん大さじ1・しょうゆ大さじ2
・あじ(しょうが)大さじ1

1) 大葉は干かり。2) イワシは手開きにして骨をそぎ取り。キッチンペーパーで水気をふきとり片栗粉をまぶす。3) フライパンに油を入れて熱しイワシを皮目を下にして中火で焼き。焼き色が付いたら裏返して火が通うまで焼く。4) 3)に☆のタレの材料を加えてからめ器に盛り大葉・白ごまをのせて完成!!

(作ってみたいよ) イワシの手開き初めてました。意外に簡単に出来ました。私は甘めのかぼちゃが大好きなのでプラス砂糖を大さじ1加えました。

<イワシの効能> ビタミンDが豊富なため糖質の予防。骨を強くすると言われています。私、大葉が苦手なので入れません。

② 梨と豚肉の炒め物 3人前

(材料)・豚肉250g・梨1玉・塩こしょう
・片栗粉大さじ1~2・ネギお好みご
☆生薑チューブ大さじ2・しょうゆ大さじ1.5
・酒大さじ1・みりん大さじ1

1) 豚肉は一口大に切り、梨は角切りにして一口大に切る。2) 梨角はすりおろし(☆の材料と混ぜ合わせる)豚肉は塩こしょうをまぶしておく。3) 少量の油で豚肉を炒め色が変わったら梨を加え、しんよりお好みで炒め。4) 2)を加えて弱火にし混ぜ合わせる。5) 汁気がなくなったら完成。ネギを散らす。(作ってみたいよ) 温かい梨は現像つかはれたのであが「あり」ごめ。豚肉はパウチを使いました。梨は火を通すと甘味が増すように感じたので、りんごを焼くのもおごめ。

(作ってみたいよ) 温かい梨は現像つかはれたのであが「あり」ごめ。豚肉はパウチを使いました。梨は火を通すと甘味が増すように感じたので、りんごを焼くのもおごめ。

<梨の効能> 便秘改善 高血圧予防

③ かぼちゃ団子 6個分

(材料)・かぼちゃ200g・片栗粉大さじ2
・砂糖大さじ2・塩ひとつまみ・バター大さじ1

1) かぼちゃは皮付きのまま一口大に切り、耐熱容器に入れふんわりラップをしてレンジにかける(600wで約5分)
2) 熱いうちにフードプロセッサーで片栗粉・砂糖・塩を加えて混ぜる。3) フライパンにバターを入れて弱火の中火で熱し生地を並べに入れて焼く。焼き色が付いたら3~4分ほど焼き裏返して再び同じように焼く。

(作ってみたいよ) カンツ集まり、女子の好むお団子が出来た!! 「ほこりネーフリ」いくらでも食べられそうごめ♡ 冷めると少し固くはまるのでおにぎりに食べるとおススメ。バターで焼いたのがお好みと少量の米油又はオリーブオイルで焼いた方が1つこくはる感じが知らず、なと思っました。

<かぼちゃの効能> 体の酸化を防ぐ働きや免疫力を上げると効能がよいと知られています。