



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
125 kcal

1人分
食塩相当量
0.5g

シンプルな調理法で、秋野菜のおいしさを堪能!

秋野菜の黒こしょう焼き

秋が旬の野菜は、甘みや旨みがぎゅっと詰まっているものが多いのが特徴です。香り高いオリーブ油で焼き色をつけ、ブラックペッパーの風味と共に楽しむシンプルな味付けで、ぜひ食材のもつ味わいを堪能してみてください。冬野菜ならにんじんやかぶなど、季節の野菜でアレンジも可能です。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

- | | | |
|-------------------|---|----------------|
| れんこん…………… 80g | A | 酒…………… 大さじ1/2 |
| かぼちゃ…………… 80g | | おろしにんにく…小さじ3/4 |
| 舞茸…………… 1パック(60g) | | 塩…………… 少々 |
| オリーブ油…………… 大さじ1 | | ブラックペッパー …… 少々 |

- れんこんは皮をむき1cm幅、かぼちゃも同様に1cm幅に切ります。舞茸は食べやすい大きさにほぐします。
- フライパンにオリーブ油(大さじ1/2)を入れて弱めの中火で熱し、れんこんを焼きます。
- れんこんの片面に焼き色がついたら、裏返ししながら端に寄せ、フライパンの空いたところに残りのオリーブ油(大さじ1/2)を入れてかぼちゃと舞茸を並べ、全ての食材の両面に焼き色がつくまで焼きます。
- 3にAを加えて全体に絡めます。

ココがPOINT!

全ての食材がフライパンに入らない場合は2回に分けて焼き、味付けをしてください。