

レシピLv.3 ほっこり簡単彩り定食



はかた地どりと茄子の旨炒め 作り方

- 1 鶏肉、茄子は一口大の大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- 2 熱したフライパンに油をひき、片栗粉をまぶした鶏肉を入れる。
- 3 片面に焦げ目がついたらひっくり返し、茄子・しめじ・アスパラを加えて炒める。
- 4 全体的に火が通ったら、醤油、砂糖、和風だしの素を加えて混ぜる。

さつまいもの簡単甘露煮 作り方

- 1 5mm程度の輪切りにしたさつまいもを耐熱容器に並べ、砂糖、醤油、みりんを加える。
- 2 ①にラップをして電子レンジで加熱（600W1分30秒）し、さつまいもを裏返してさらに加熱する。（600W1分）

トマトと豆腐の味噌汁 作り方

- 1 玉ねぎ・トマトをくし切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 沸騰させた水に、和風だしの素、①の玉ねぎを入れて加熱する。
- 3 玉ねぎに火が通ったら、①のトマト、豆腐を加え、最後に味噌を溶く。

はかた地どりと茄子の旨炒め 材料

ご飯	180g	博多アスパラガス	30g
はかた地どり	85g	濃口しょうゆ	小さじ1(6g)
片栗粉	小さじ1(3g)	砂糖	小さじ1(3g)
博多なす	50g	和風だしの素	0.7g
博多ぶなしめじ	40g	油	小さじ1(4g)

さつまいもの簡単甘露煮 材料

さつまいも	60g
砂糖	小さじ1(3g)
みりん	小さじ1/2(3g)
濃口しょうゆ	小さじ1/2(3g)

トマトと豆腐の味噌汁 材料

博多のトマト	50g
豆腐(ソフト)	30g
玉ねぎ	15g
水	130ml
和風だしの素	小さじ1/3(1g)
味噌	小さじ1弱(5g)

栄養価計算

エネルギー	772kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	21.4g
炭水化物	112.1g
食塩相当量	2.8g

福岡のかき 材料

福岡のかき	1/2個(100g)
-------	------------

この料理の ポイント!

切って混ぜる、切って加熱する、など
簡単な工程のみで完成する

はかた地どりや博多なす、博多のトマトなど
福岡県産の食材がたっぷり

さつまいも、きのこ、柿で秋の献立