

さちこママの

魔法のキッチン



今月のお料理

苦手なお野菜
おいしくなへれ



秋の吹き寄せ

材料【4~5人分】

・ナス	中1本
・サツマイモ	中1本
・カボチャ	1/4個
・玉ねぎ	中1個
・ニンジン	1/2本
・ゴボウ	1/2本
・ピーマン	2個
・油揚げ	1枚
・水	100cc
調味料A	・てんさい糖(砂糖可) 大さじ3
	・しょうゆ 大さじ2
	・みりん 大さじ2
	・片栗粉 大さじ1+水50cc
・トッピング 茄でたむき枝豆	
・揚げ油	適量

作り方

- ① 油揚げはトースターでこんがり焼き、太めの短冊切りに。
- ② 野菜は下記の通りに下ごしらえをして、すべて180~190°Cの油で素揚げする。

一口サイズの乱切り
5~7mmの輪切り
7mm薄切り
3cm角切り
3cm角切り
5~7mmの薄切り
5mm斜めの薄切り

水にさらしてアクを抜く
キッチンペーパーで水気を切る
- ③ 調味料Aの材料を鍋にいれて火にかけ、てんさい糖が溶けたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ ①と②を③の鍋にいれ、全体を軽くからめる。
茹でたむき枝豆を散らして盛り付けて出来上がり!



レシピ 考案

ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士

赤松 佐知子 先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。
アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもにも伝えたい母の味を豆知識と共に届けします。



いろんなお野菜を素揚げし、甘辛いあんでからめるだけで、あっという間に野菜たっぷりの一品に! 素揚げすることで、野菜の香ばしさと旨みがアップし、野菜の苦手なお子さまにも食べやすくなります。カボチャやニンジンのカリテイン、ナスのナスニンなど、抗酸化作用や、サツマイモ、ゴボウの食物繊維の整腸作用も期待できます。お肉の代わりに焼いた油揚げを加えてボリュームと旨みが増して、身体にもお財布にも優しいレシピです。ぜひ作ってみてくださいね。

