

苦手なお野菜 おいしくな〜れ さちコママの 魔法のキッチン

雑穀パワーでエナジーチャージ！ ♪ かぼちゃソテーの もち麦そばろあんかけカレー風味🍲

かぼちゃの甘みが引き立つ、秋にぴったりの一品です。

もち麦で作ったそばろあんは、食物繊維が豊富でヘルシーなのに食べ応え抜群！
カレー風味が食欲をそそり、お子さんも喜んでくれるはず。もち麦は鉄分、カルシウム、マグネシウムなどミネラルも多く、かぼちゃは、風邪予防やお肌の健康に役立つβ-カロテンや、血行や新陳代謝を高めるビタミンEなどが含まれています。
忙しいママやお子さんの健康を美味しくサポートできると嬉しいです。



材料

もち麦……………大さじ2
オリーブオイル(ソテー用)……………大さじ2
かぼちゃ……………350g(1/4個・5mm薄切り)
塩コショウ……………少々
オリーブオイル(あんかけ用)……………大さじ1
ニンニクショウガ*1……………大さじ1
玉ねぎ……………60g(みじん切り)
しめじ……………60g(みじん切り)
水……………2カップ
カレー粉……………小さじ2/3
醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ1
水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ1
+水大さじ3
枝豆(トッピング用)……………適量

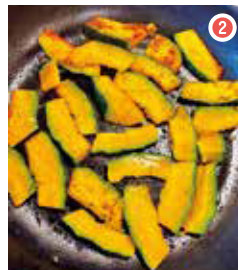
作り方

- ① もち麦はボウルに入れてさっと水洗いして、ざるに上げておく
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、かぼちゃを並べ、塩コショウをし、両面こんがり焼く
- ③ (フライパンであんかけを作る) ②のかぼちゃを器に移し、ペーパーでフライパンの汚れをさっと拭き取る。再度オリーブオイルを入れ、ニンニクショウガを炒め、次にもち麦、玉ねぎ、しめじを入れてしんなりするまで炒める
- ④ ③に水、カレー粉、醤油、みりんを加え、もち麦が柔らかくなるまで5〜6分ほど煮て塩コショウで味をととのえる
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける
- ⑥ 器にかぼちゃを並べ、あんをかけ、枝豆をトッピングしてできあがり

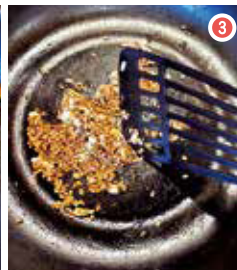
* 1 ニンニクショウガ ……同量のニンニクとショウガをみじん切りにし、ひたひたの料理酒に漬けておいたもの。なければ、ニンニク1かけら、ショウガ1/2かけらをみじん切りにして使う

★ かぼちゃの切り方 ……硬い皮を下にして切ると切れやすい

★ しめじの石突き取り方 ……しめじの株を手で小さくし、石突きの際(きわ)に包丁を入れる。
また、しめじなどのきのこ類は水で洗うと風味がなくなるので、汚れは布巾などで拭く程度でいい



かぼちゃの切り方



しめじの石突きの取り方



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。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。

