

10月14日1年生

秋野菜の
そうめんチャンプルー
アップルスープ
かぼちゃサラダ



【秋野菜のそうめんチャンプルー】

<材料・2人分>

◎そうめん 100 ◎生椎茸 1枚 ◎にんじん 1/8本 ◎ピーマン 1/4個
◎にら 1/2本 ◎玉ねぎ 1/8個 ◎えのき 1/4袋 ◎豚肉 30g ◎枝豆15g
◎豆腐 1/8丁 ◎塩 適量 ◎醤油 適量 ◎サラダ油 適量 ◎和風だし小1/2
◎パプリカ 1/4個

<作り方>

- ① そうめんを4~5cmの長さに折ってゆで、冷水にとり、水気を切る。
- ② にんじん、玉ねぎは小さめの短冊切りに、豚肉は細切りに、豆腐は1.5cmの角切りにする。ピーマン、パプリカは、星型、ハート形などいろいろな形に切る。にら、えのきは、2~3cmに切る。椎茸は半分に切って、薄切りにする。
- ③ 枝豆は薄皮を剥き、小さくきざむ。
- ④ フライパンに油を熱し、豆腐を入れ、両面に焼き色がつくまで焼き、取り出す。豆腐の形が崩れないようにあまり動かさずに焼く。
- ⑤ ④のフライパンに油を少し足し、②の豚肉、にんじん、ピーマン、生椎茸、にら、えのきを順に入れながらよく炒め、①を加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に、③、④を加えて炒め、和風だし、塩、醤油で味付けをする。

【アップルスープ】

<材料・2人分>

◎りんごのすりおろし 75g ◎レモン汁 小1/2 ◎クルトン 少々 ◎生クリーム 大1/2
◎コンソメ 1/2個 ◎水 150ml ◎塩、コショウ 各少々

<作り方>

- ① りんごのすりおろし、レモン汁、コンソメ、水を混ぜ合わせる。
- ② 鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら塩、コショウ、生クリームで味をととのえる。
- ③ 仕上げにクルトンを飾る。

【かぼちゃサラダ】

<材料・2人分>

◎カボチャ 1/16個 ◎マヨネーズ 適量 ◎レーズン 適量

<作り方>

- ① カボチャは電子レンジで約3分（500W目安）加熱し、フォークなどでつぶしてマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ② 好きな型抜きに具を詰めて、ところどころにレーズンを散りばめる。
- ③ 上から軽く押さえて型を外せば出来上がり。