

2019年度 市報さが 『旬の食材レシピ』

2019年9月から市報さがの『旬の食材レシピ』コーナーをゼミ毎に担当しています！



旬の食材レシピ

牛肉とさつまいもの甘辛炒め煮

【材料 (2人分)】

- 牛肉 150g (長さ5cmに切る)
- さつまいも 中2個 (5mm幅の半月切り、水にさらしてからアク抜き)
- エリンギ 60g (長さを半分にして、5mm幅に切る)
- パプリカ (赤) 1個 (種をとり長さ半分にして、3mm幅に切る)
- 青じそ 1~2枚 (細切り)
- ★濃口しょうゆ 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★コチュジャン 小さじ1/3
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1/2
- ★サラダ油 大さじ1

【作り方】

- フライパンに油を熱し、さつまいもを炒める。
- さつまいもに焼き色がついたら、牛肉とエリンギを加えて更に炒める。
- 2に火が通ったらパプリカと★調味料を加えてさっと煮かめる。
- 器に盛り付けて青じそをのせる。

【レシピ考案】西九州大学短期大学部 地域生活支援学科 食生活支援コース 西岡ゼミ

栄養豊富な一品です。寒さに負けない身体を作りましょう！

旬の食材レシピ

レンジで簡単ブロッコリーチーズ♪

【材料 (小鉢一皿分)】

- ブロッコリー 一房
- とろけるチーズ 1枚
- こしょう 少々

【作り方】

- ブロッコリーを小房に切り、耐熱容器に入れ、電子レンジ (500W) で3分温める。
- ブロッコリーが柔らかくなったらとろけるチーズを上に乗せ、再び電子レンジ (500W) で20秒温める。
- チーズが溶けたら、上にこしょうを少々ふりかける。

【レシピ考案】西九州大学短期大学部 地域生活支援学科 食生活支援コース 平田ゼミ

旬の食材レシピ

鮭とほうれん草のクリーム煮

【材料 (小鉢一皿分)】

- 鮭 大き目のもの1切れ
- ほうれん草 1株
- 玉ねぎ 中1/3個
- しめじ 1/5パック
- 薄力粉 大さじ1/2
- ★有塩バター 大さじ3/4
- ★無調整豆乳 1/2カップ
- ★みそ 大さじ1/4
- ★和風だし 小さじ1/2
- ★塩コショウ 少々

【作り方】

- ほうれん草は3cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落とす。バターを熱し、薄力粉をまぶす。
- 熱したフライパンにバターを入れ溶かして、2の両面を焼く。
- 3が焼けたら1と★を加えひと煮たちさせ、弱火にして4~5分煮る。
- 塩コショウで味を調えて出来上がり。

【レシピ考案】西九州大学短期大学部 地域生活支援学科 食生活支援コース 武蔵ゼミ

旬の食材レシピ

白菜と豚バラのスープ

【材料 (4人分)】

- 白菜 4枚 (160g)
- 豚バラ 100g
- 顆粒だし 10g
- 水 400cc
- 塩昆布 8g
- 枝豆 20g

【作り方】

- 白菜と豚肉を2cm幅に切る。
- ①と残りの材料を耐熱皿に入れ、レンジ (600W) で5~6分加熱する。

【レシピ考案】西九州大学短期大学部 地域生活支援学科 食生活支援コース 松田ゼミ

旬の食材レシピ

新玉ねぎとエビのポテトサラダ

【材料 (2人分)】

- 新じゃがいも 200g
- 新玉ねぎ 1/4個
- むきエビ 40g
- ★マヨネーズ 30g
- ★ヨーグルト (無糖) 大さじ1
- ★黒こしょう 適量

【作り方】

- 新じゃがいもはゆでて粗くつぶす。新玉ねぎは薄切りにして、さっと水にさらす。むきエビは湯通しして、食べやすい大きさに切る。
- ポテルに①を合わせ、★の調味料を加えて混ぜ合わせる。

【レシピ考案】西九州大学短期大学部 地域生活支援学科 食生活支援コース 尾道ゼミ