

# 鳥取県のおいしい食材を活かして！～秋・冬～

## バターしょうゆ香る！きのこたっぷりパスタ

### 【材料】(2人分)

スパゲッティ	140g
エリンギ	120g
マッシュルーム	80g
しいたけ	50g
しめじ	50g
にんにく	1片
唐辛子	1本
オリーブオイル	小さじ1
ベーコン	40g
塩	小さじ1/3
ローズマリー	1枝
ローリエ	2枚
粒こしょう(黒)	5粒
バター	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

### 【作り方】

- ① きのは、食べやすい大きさに切る。にんにくはつぶして、芯を取る。唐辛子は輪切り、ベーコンは1cmに切る。
- ② スパゲッティは、表示の1分前に固めにゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコン、Aを入れて弱火にかけじっくり香りを出す。にんにくは取り出しておく。
- ④ 別のフライパンに塩をふり、中火にかける。きのこを入れ、フライ返して押さえて焼き色をつけ、水分がしみだすまでじっくり焼く。
- ⑤ ④を③のフライパンに入れ、中火にかけゆで上がったスパゲッティとゆで汁100ml(分量外)を入れ、バターとしょうゆを入れて味を整える。



(1人当たり) エネルギー 427kcal たんぱく質 13.4g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.9g

## ほうれん草と鮭のキッシュ

### 【材料】(2人分)

ほうれん草	80g	卵	1個
生鮭	80g	牛乳	80ml
エリンギ	35g	生クリーム	40ml
たまねぎ	35g	塩	少々
油	少々	こしょう	少々

### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて2cmに切る。
- ② 鮭は魚焼き機で焼きほぐす。
- ③ エリンギは短冊切り、たまねぎは薄切りにし油で炒める。
- ④ 卵をかき混ぜ、牛乳、生クリームと混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿にクッキングシートをしき、②③①の順に重ね④を流し入れ、250℃のオーブンで30分焼く。

(1人当たり) エネルギー 224kcal たんぱく質 13.1g 脂質 15.5g 食塩相当量 0.3g (付け合わせは含まず)



## すりおろし梨のフレンチトースト(2種)



### 【材料】

食パン	2枚
梨	200g
卵	1個
牛乳	50ml
バター(無塩)	10g

### 【材料】(卵なし)

食パン	2枚
梨	200g
牛乳	30ml
はちみつ	10g
バター(無塩)	10g

### 【作り方】(共通)

- ① 梨をすりおろす。
- ② ①とAを混ぜ合わせ食パンを浸す。
- ③ フライパンを熱しバターを溶かし、③を弱火でじっくり焼く。

(1人当たり) (卵入り) エネルギー 287kcal たんぱく質 8.6g 脂質 9.5g 食塩相当量 0.9g  
(卵なし) エネルギー 261kcal たんぱく質 5.9g 脂質 6.8g 食塩相当量 0.8g (付け合わせは含まず)

# 鳥取県のおいしい食材を活かして！～秋・冬～

## さばの梨みそ煮

### 【材料】(2人分)

さば	2切れ
梨	40g
しょうが	1かけ
みそ	16g
酒	20ml
水	40ml

### 【作り方】

- ① 梨はすりおろし、しょうがは千切りにする。
- ② ①とみそ・酒・水を合わせて火にかける。
- ③ ②にさばを入れとろみがつくまで煮詰める。



(1人当たり) エネルギー 182kcal たんぱく質 13.4g 脂質 9.5g 食塩相当量 1.2g  
(付け合わせは含まず)

## 干物でコロケ



### 【材料】(2人分)

長いも	200g
かれいの干物	2枚
パン粉	10g
揚げ油	適量

### 【作り方】

- ① 長いもは180gと20gに分け、180gの長いもはレンジ600W5分で加熱し粗くつぶす。
- ② かれいの干物は焼いて身をほぐす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ整形する。
- ④ 20gの長いもをすりおろし③に絡めパン粉をつける。
- ⑤ ④を油で揚げる。

(1人当たり) エネルギー 209kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.2g 食塩相当量 0.6g  
(付け合わせは含まず)

## さつまいもと干し柿のクリーム和え

### 【材料】(2人分)

さつまいも	100g
干し柿	20g
クリームチーズ	30g
牛乳	10ml
塩	少々

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて厚めに切り、ラップし、柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ② 干し柿は種をのぞき薄切りにする。
- ③ ボウルにすべての材料を入れて和え、塩で味を整える。



(1人当たり) エネルギー 141kcal たんぱく質 1.8g 脂質 4.9g 食塩相当量 0.3g (付け合わせは含まず)

## 青パイヤと梨と干し柿のデザート



### 【材料】(5人分) 作りやすい分量

青パイヤ	175g	すだち	1個
砂糖	40g	梨	150g
水	100ml	干し柿	1個

### 【作り方】

- ① 皮をむいた青パイヤを2cm角に切る。(種があれば種を取る。)
- ② 10分間水にさらし、ザルにあげてさっと洗う。
- ③ 鍋で②を20-30分間硬さをみながらゆで、ゆで汁を捨てる。
- ④ ③に砂糖、水を加え弱火で煮つめる。
- ⑤ すだちは厚さ1mmの薄切りにする。
- ⑥ 梨は皮をむき4等分にし、3mmの厚さに切り、それを4等分にする。
- ⑦ ④の火を止めて熱粗を取り、⑤と⑥を加えてさっと混ぜる。
- ⑧ 干し柿は縦に細切りにし添える。

(1人当たり) エネルギー 74kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0g 食塩相当量 0g