

10月10日は「おもちの日」

おもちメニュー対決SHOW!のレシピをご紹介します。

餅と野菜の甘酢炒め

このレシピをPDFダウンロードする



レシピポイント

- お餅を入れることでボリュームアップ！お肉がなくても食べ応え大満足の一品。
- 甘酢が食欲を増進させ、疲れたときでもおいしく食べることができます。

栄養ポイント

- 運動中の主なエネルギー源となる糖質が豊富な餅をおかずに取り入れることで、無理なく簡単に糖質をとることができます。さらに、甘酢炒めの砂糖によって糖質を補強することができます。
- 見た目色鮮やかな野菜は食欲をそそるだけでなく、β-カロテンやビタミンCなど、体に必要なビタミンを含んでいます。

材料 (4人分)

- ・切り餅 4枚
- ・パプリカ (赤) 1/2個 (60g)
- ・パプリカ (黄) 1/2個 (60g)
- ・ピーマン 2個 (60g)
- ・玉ねぎ 1/2個 (100g)
- ・にんじん 1/2個 (60g)
- ・ベーコン 40g
- ・パインアップル (スライス) 2枚 (80g)

(A)

- ・砂糖 大さじ3
- ・酢 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・水 大さじ4
- ・顆粒中華スープの素 大さじ1

(B)

- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 大さじ2

- ・油 大さじ1

作り方

- ① 具材を切る。
パプリカ、ピーマン・・・縦半分に切り、ヘタと種を取ってひとくち大に切る。
玉ねぎ・・・1cm幅のくし切りにする。
にんじん・・・厚さ2mmの短冊切りにする。
ベーコン・・・幅1cmに切る。
パインアップル・・・ひとくち大に切る。
切り餅・・・4等分に切る。
 - ② A、Bはそれぞれ混ぜ合わせておく。
 - ③ フライパンを強火にかけ、油を引き、パインアップル以外の①を炒める。
 - ④ 具全体がしんなりしてきたら、Aを加え、煮立ったらBでとろみをつける。
 - ⑤ 切り餅をオーブントースターで加熱する。
 - ⑥ ④にパインアップルと⑤のオーブントースターで焼いた切り餅を入れ、全体にタレが絡まったら器に盛る。
- (調理時間20分)

point

- 餅は色よく焼き上げてから、最後に具材と絡めることで香ばしく仕上がります。
- にんじんは薄切りにすることで火の通りが早くなります。

もちde豚キムチチヂミ

このレシピをPDFダウンロードする



レシピポイント

- 小麦粉を一切使わずに、餅だけでできたもちもちのチヂミ。卵によってキムチの辛さはマイルドになり、辛いものが苦手な方にもオススメです。
- お好みで、ごま油をたらした酢醤油をつけてお召し上がりください。

栄養ポイント

- お餅には運動中の主なエネルギー源となる糖質が豊富に含まれています。この一品でたくさんの糖質を一度に摂取することができます。
- 豚肉にはビタミンB1、キムチにはクエン酸、にんにくやニラにはアリシンといった、糖質を効率よくエネルギーに変える物質が含まれています。

材料 (4人分)

- ・切り餅 4枚
- ・豚バラ肉 40g
- ・キムチ 60g
- ・ニラ 20g (3本)
- ・卵 1個
- ・にんにく 2かけ
- ・油 大さじ1
- ・韓国のり 適量
- ・小ねぎ 適量

作り方

- ① 餅を縦半分に薄く切り、約1cm四方に小さく切ったら水につける。(5～10分)
 - ② にんにくはみじん切りに、豚肉、キムチ、ニラは2cm幅に切り、卵とボウルの中で混ぜ合わせる。
 - ③ フライパンを中火にかけ、水気を切った①を円形に並べて焼く。
 - ④ 餅がくっついてきたら、水大さじ1を加えて蓋をして約1～2分蒸し焼きにする。
 - ⑤ 餅の表面がやわらかくなってきたら、餅の上に②を広げるようにのせ、裏返してカリッと焼き上げる。
 - ⑥ お好みで韓国のりと小ねぎを散らす。
- (調理時間20分)

point

- 具材を細かく刻むことで火の通りが早くなります。
- 餅をフライパンに入れる際は、水気をよくきって、油ハネに注意してください。
- 餅をフライパンに入れたら、素早く平らにならし、円形にしてください。多少隙間があっても、蒸し焼き後に修正できます。
- キムチは焦げやすいので、焼きすぎに注意してください。