

キノコとほうれん草のさっぱりナムル

材料（2人分）

えのきだけ	100g
しめじ	50g
エリンギ	50g
ほうれん草	100g
ごま油	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
白すりごま	小さじ 1
A 塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① キノコ類は石づきを取り、しめじはほぐす。
エノキダケ、エリンギは長さを半分に切ってほぐす。
キノコ類は熱湯でさっと茹で、ざるに上げキッチンペーパーでしっかり水気を絞る。
- ② 同じお湯にほうれん草を入れ茹で、水に取り水気を絞り4センチの長さに切る。
- ③ ボールに①と②を入れ、ごま油を加えよく混ぜ合わせ、Aを加えてあえる。



秋野菜の米粉ホワイトグラタン



材料（2人分）

鶏胸肉	80g	
かぼちゃ	120g	
レンコン	70g	
ブロッコリー	60g	
エリンギ	80g	
オリーブ油	大さじ1/2	
にんにく	一片	
こしょう	適量	
パルメザンチーズ	小さじ2	
A	コンソメ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	（※ 米粉ホワイトクリーム）	
無調整豆乳	2カップ	
米粉	40g	

作り方

- ① 鶏胸肉、かぼちゃ、レンコン、エリンギは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
 - ② 鍋に水を入れレンコンを茹でて湯が、沸騰したら、かぼちゃ、ブロッコリーを入れて柔らかくなるまで茹でる。
 - ③ フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れ熱し、鶏胸肉を入れ火が通ったらエリンギも加え炒める。次に②の野菜を加え、こしょうをふり軽く炒める。
 - ④ 耐熱皿に③を入れ米粉ホワイトクリームをかけてパルメザンチーズを振り、オーブンの温度設定200°で15分焼く。
※米粉のホワイトクリーム作り方
- ① フライパンに無調整豆乳を入れ、米粉を入れ泡だて器で混ぜ合わせながら弱火で加熱する。
 - ② 3分ほど加熱し、とろみがついたらAを加え、弱火で加熱し全体に味が馴染んだら火からおろす。
ポイント(加熱中は、焦げてしまわないように泡だて器で常に混ぜ合わせる。)