



# SEASONAL RECIPES



*Autumn*



Healthy, warming recipes for  
all the family to enjoy.



## 秋の実りサラダ

材料：

- ミックスサラダ 6カップ
- さいの目に切った鶏肉または七面鳥肉1カップ（お好みで）
- さいの目に切ったリンゴ1/2カップ
- 刻んだピーカン1/2カップ
- 砕いたブルーチーズ1/4カップ
- バルサミコドレッシング 大さじ2
- 塩コショウ 適量



作り方：

- 1.大きめのサラダボウルに、ミックスサラダ、さいの目に切ったチキンまたは七面鳥（使う場合）、さいの目に切ったリンゴ、刻んだピーカン、砕いたブルーチーズを入れる。
- 2.バルサミコ・ドレッシングをかけ、軽く混ぜ合わせる。
- 3.塩と胡椒で味を調える。
- 4.サラダを盛り付け、いただきます！

## カリフラワーとカボチャのスープ

材料:

- カリフラワー（小）1個（みじん切り）
- カボチャピューレ1カップ（缶詰または自家製）
- 玉ねぎ 1個（みじん切り）
- ニンニク（みじん切り）2片
- 野菜だし 4カップ
- 生クリーム 1/2カップ
- オリーブオイル 大さじ2
- ナツメグ 小さじ1/2
- 塩・胡椒 適量



作り方:

- 1.大きな鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかける。みじん切りにした玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- 2.みじん切りにしたニンニクを加え、香りが出るまでさらに1分加熱する。
- 3.刻んだカリフラワー、かぼちゃのピューレ、野菜スープを鍋に加える。沸騰したら火を弱めて煮る。カリフラワーが柔らかくなるまで約20～25分煮る。
- 4.ブレンダーを使って、スープをなめらかになるまでピューレ状にする。
- 5.生クリーム、ナツメグ、塩、胡椒を加える。スープが温まるまで弱火にかける。
- 6.熱いうちに器に盛り、お好みでナツメグやサワークリームを添える。





## ベーコンとピーカンの芽キャベツのロースト

材料：

- 芽キャベツ1ポンド（切り落とし、半分に切る）
- ベーコン（みじん切り）4枚
- ピーカン1/2カップ
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩・胡椒 適量



作り方：

1. オーブンを200℃に予熱する。
2. 大きなボウルにオリーブオイル、塩、こしょうを入れ、芽キャベツを混ぜる。
3. 天板に芽キャベツを広げ、刻んだベーコンを散らす。
4. オーブンで20～25分、芽キャベツが柔らかくカラメル色になるまで焼く。
5. 最後の5分間に、ピーカンを天板にのせてトーストする。
6. オーブンから取り出し、少し冷ましてから皿に盛る。

## ニンニクとパルメザンチーズのスパゲティ・スカッシュ

材料：

- スパゲティ・スカッシュ 中1個
- ニンニク（みじん切り）2片
- バター 大さじ2
- すりおろしたパルメザンチーズ 1/4カップ
- みじん切りのパセリ（飾り用）
- 塩・胡椒 適量



作り方：

1. オーブンを190℃に予熱する。
2. スパゲティスカッシュを縦半分に切り、種をすくい取る。
3. 天板に半分に切ったカボチャの切り口を上にして並べ、30～40分オーブンで焼く。
4. スキレットにバターを入れて中火で溶かし、ニンニクのみじん切りを加える。香りが出るまで1～2分加熱する。
5. スパゲティ・カボチャの身をスキレットに入れ、ニンニクとバターを混ぜ合わせる。
6. すりおろしたパルメザンチーズを加え、塩・胡椒で味を調える。さらに2～3分加熱する。
7. 新鮮なパセリを添えて出来上がり。





## 秋のシチュー

### 材料：

- ビーフシチュー肉（角切り）1ポンド（450g）
- オリーブオイル 大さじ2
- 玉ねぎ（みじん切り）大1個
- ニンニク（みじん切り）2片
- インゲン豆1カップ（切り落として一口大に切る）
- ニンジン（皮をむいてスライス）2本
- 皮をむいてスライスしたパースニップ 2個
- 皮をむいて角切りにしたジャガイモ2個
- 皮をむいて角切りにしたバターナッツ・カボチャ 2カップ
- ビーフまたは野菜スープ 4カップ
- 角切りトマト缶1缶（14.5オンス）
- ベイリーフ2枚
- 乾燥タイム 小さじ1
- 塩・胡椒 適量
- パセリのみじん切り（お好みで）



### 作り方：

- 1.大きめのスープ鍋にオリーブオイルを入れ、中火で熱する。
- 2.角切りにしたビーフシチュー肉を入れ、両面に焼き色をつける。肉を鍋から取り出しておく。
- 3.同じ鍋にみじん切りにしたタマネギとニンニクを入れる。香りが出て半透明になるまで2～3分煮る。
- 4.焼き色がついた牛肉を鍋に戻し、ニンジン、パセリ、ジャガイモ、バターナッツスクワッシュ、インゲンを加える。混ぜ合わせる。
- 5.牛肉または野菜のスープと角切りにしたトマト（汁ごと）を入れる。ローリエとドライタイムを加える。塩と胡椒で味を調える。
- 6.沸騰したら弱火にする。鍋にふたをして1時間半から2時間、または牛肉と野菜が柔らかくなり、味がなじむまで煮込む。
- 7.食べる前にローリエを取り除く。
- 8.シチューを味見し、必要なら味付けを調整する。
- 9.秋のシチューを器に盛り、お好みで刻んだパセリを添え、温かいうちに召し上がってください。







## ピーマンの肉詰め

### 材料：

- ピーマン 4個
- 七面鳥か鶏肉のひき肉 450g
- カリフラワーライス1/2カップ（お好みで普通のライスでも可）
- さいの目に切ったトマト1/2カップ
- さいの目に切った玉ねぎ 1/2カップ
- ニンニク（みじん切り）2片
- イタリアンシーズニング 小さじ1
- 塩・胡椒 適量
- モッツァレラチーズ 1/2カップ



### 作り方：

1. オーブンを190℃に予熱する。
2. パプリカはヘタを切り落とし、種と膜を取り除いておく。
3. スキレットに七面鳥か鶏のひき肉を入れ、中火で焼き色がつくまで焼く。余分な脂を落とす。
4. 同じスキレットに、さいの目に切った玉ねぎとにんにくを加え、しんなりするまで数分加熱する。
5. カリフラワーライス、さいの目に切ったトマト、イタリアンシーズニング、塩、こしょうを入れて混ぜる。さらに5分加熱する。
6. 七面鳥または鶏肉を混ぜたものをピーマンにスプーンで入れ、具が詰まるように押さえる。
7. 詰め物をしたピーマンを耐熱皿に並べ、ホイルで覆う。
8. 予熱したオーブンで25～30分焼く。
9. ホイルを取り、細切りにしたモッツァレラチーズをピーマンの上にふりかけ、オーブンに戻し、さらに5～10分、またはチーズが溶けて泡立つまで焼く。

私たちのレシピを試してみて、気に入っていただけましたか？シェアしたいレシピはありますか？  
ぜひお聞かせください！

Email: [patients@citريفoundation.org](mailto:patients@citريفoundation.org)

