

秋の味覚を楽しむ料理



主食 さつま芋ごはん
主菜 さけの味噌マヨ焼き
副菜 春菊のかきたま汁
副菜 切干大根と黄菊の甘酢しょうが和え
副菜 (デザート) りんごのゼリー

エネルギー 592kcal 塩分 2.9g

平成28年10月28日(金)

～ 秋の味覚を楽しむ料理 ～

本日の献立 エネルギー 592kcal 塩分2.9g

- ・主 食 さつま芋ごはん
- ・主 菜 さけの味噌マヨ焼き
- ・副菜(汁物) 春菊のかきたま汁
- ・副 菜 切干大根と黄菊の甘酢しょうが和え
- ・副菜(デザート) りんごのゼリー

主食 さつま芋ごはん

<材料> 4人分		エネルギー237kcal 塩分0.3g	
半搗き米	1 合半	酒	小さじ2
水	適量	塩	小さじ1/6
さつま芋(皮つき)	100g	黒いりゴマ	適量

<作り方>

- ① さつま芋はよく洗い、皮つきのまま1cm角程度のころころに切り、水に10分つけて灰汁を除く。
- ② 研いだ米を炊飯器に入れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ③ 酒と塩を加えてから混ぜ、水けを切った①を平らにしてのせ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、混ぜ合わせ器にもり黒いりゴマをふる。

主菜 さけの味噌マヨ焼き

<材料> 4人分		エネルギー184kcal 塩分0.9g		
生鮭	4切れ	B	マヨネーズ	大さじ1と1/2
A	塩		小さじ1/3	みそ
	酒	小さじ2	ブロッコリー	1/2房
サラダ油	小さじ1	プチトマト	4個	
		生しいたけ	4枚	

<作り方>

- ① さけはAをからめて下味をつける。
- ② ブロッコリーは子房に分け茹でておく。しいたけは石づきの部分を切り落とす。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、①を3～4分焼き裏返して3分程焼く。Bをはけで塗り焦げ目がつく程度に焼き、しいたけとプチトマトも焼く。

副菜(汁物) 春菊のかきたま汁

<材料> 4人分

春菊 100g
卵 1個

エネルギー 34kcal 塩分 1.0g

だし汁 3カップ
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① 春菊は2cm長さに切る。
- ② なべにだしを入れて火にかけ、煮立ったら塩としょうゆで調味し①を加える。
- ③ 卵をときほぐして少しずつ回し入れる。

副菜 切干大根と黄菊の甘酢しょうが和え

<材料> 4人分

切干大根 60g
しょうが 2かけ
黄菊 20g
昆布(5cm角) 1枚

エネルギー 77kcal 塩分 0.7g

A { 酢 大さじ4
砂糖、酒、しょうゆ 各大さじ1

<作り方>

- ① 切干大根は軽くもみ洗いし、ひたひたの水に10~15分程つけて戻し水けを絞る。しょうがは千切り、黄菊は花びらを摘んで洗い、なべに熱湯1ℓに対して酢大さじ2を入れ茹でる。
- ② 深めの器に昆布とAを入れ電子レンジで1分加熱し、冷めたら昆布をだし、千切りにする。①と混ぜあわせ味をなじませる。

副菜(デザート) りんごのゼリー

<材料> 4人分

紅玉 100g
白ワイン 1/2カップ
砂糖 大さじ3

エネルギー 60kcal 塩分 0g

A { 粉寒天 1/2袋
水 1カップ
レモン汁 小さじ2

<作り方>

- ① りんごは皮つきのまま洗い、5~6mm厚さの小さめのいちよう切にする。
- ② なべにワインと砂糖、りんごを入れ火にかけりんごがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 別のなべにAを入れて煮立て混ぜながら2分加熱し、②を加える。
- ④ 火から下ろしレモン汁を加え、器に流し入れ冷やし固める。

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

