

秋の味覚を楽しむ料理



主食	ごはん
主菜	さんまの焼き春巻き
副菜（汁物）	さつま芋とキノコのみそ汁
副菜	豆腐と茄子の甘酢あん
副菜（デザート）	フルーツミルク寒天

エネルギー 649kcal 塩分 2.7g

平成29年9月28日(木)

～ 秋の味覚を楽しむ料理 ～

本日の献立

エネルギー649kcal 塩分2.7g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 さんまの焼き春巻き
- ・副菜(汁物) さつま芋とキノコのみそ汁
- ・副 菜 豆腐と茄子の甘酢あん
- ・副菜(デザート) フルーツミルク寒天

主食 ごはん

エネルギー200kcal 塩分1g

<材料>4人分

半搗き米 1合半 水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にに入れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 さんまの焼き春巻き

エネルギー130kcal 塩分0.9g

<材料>4人分

さんま(三枚おろし)	3尾分	春巻きの皮	8枚
椎茸	2枚	サラダ菜	4枚
大葉	4枚	ミニトマト	4個
梅干し	2粒		
しょうゆ	大さじ1/2		
みりん	大さじ1		

<作り方>

- ① さんまは1枚を4等分にする。
- ② 椎茸はスライスし、大葉は2等分にし、梅干しは種を取り除いてたたく。
- ③ たたいた梅干しにしょうゆ・みりんを加えて混ぜる。
- ④ 春巻きの皮に、大葉・③・椎茸・さんま(3切)の順に乗せて包む。
- ⑤ 200度に熱したオーブンで④を片面10分ずつ(合計20分)焼く。
- ⑥ サラダ菜、ミニトマトとともに⑤の春巻きを盛り付ける。

副菜(汁物)

さつまいもとキノコのみそ汁

エネルギー82kcal 塩分1.1g

<材料>4人分

さつまいも	1/3本(100g)	だし汁	2カップ
人参	1/4本(30g)	豆乳	1カップ
しめじ	40g	味噌	大さじ2弱
舞茸	40g		

<作り方>

- ① さつまいも、人参は1cm幅のいちょう切りにし、さつまいもは水にさらす。しめじは石づきをとりほぐし、舞茸もほぐす。
- ② だし汁に、人参を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にさつまいも、しめじ、まいたけ、豆乳を加えて更に煮て、さつまいもに火が通ったら味噌を溶き入れる。

副菜 豆腐と茄子の甘酢あん

エネルギー164kcal 塩分0.7g

<材料>4人分

絹ごし豆腐	1/2丁	だし汁	1/2カップ	
茄子	2本	A {	しょうゆ	大さじ1
万能ねぎ	2本		砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1		酢	大さじ1
サラダ油	大さじ4			

<作り方>

- ① 豆腐は4等分に切り、だし汁で5~6分煮て器に取り出す。
- ② 茄子は1本を4つ割りにし、水にさらした後水気をとる。万能ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、片栗粉をまぶした茄子を焼き、①のだし汁、調味料Aを加えてとろみが出るまで煮る。
- ④ ①の豆腐に茄子を添え、甘酢あんは豆腐にかけ、万能ねぎを散らす。

副菜(デザート) フルーツミルク寒天

エネルギー73kcal 塩分 微量

<材料>4人分

粉寒天	2g	キウイ	1個
水	1カップ	巨峰	4粒
砂糖	20g		
牛乳	1/2カップ		

<作り方>

- ① 粉寒天、水、砂糖を鍋に入れ、寒天がしっかり溶けるまで加熱する。
- ② ①に牛乳を加え、バットに流し入れて余熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ キウイフルーツ、巨峰は皮をむき、一口大になるよう切り分ける。
- ④ ②も一口大に切り分け③のフルーツとともに器に盛りつける。