

旬の野菜を美味しく食べよう

～ 秋を楽しむ ～



主食	ごはん
主菜	かつおの香味ハンバーグ
副菜（汁物）	さつまいもの味噌汁
副菜	4種のきのこのおろし和え
副菜	りんごと柿のサラダ

エネルギー 571kcal 塩分 2.8g

令和元年 10月24日(木)

旬の野菜をおいしく食べよう！ ～ 秋を楽しむ ～

本日の献立	エネルギー571kcal	塩分 2.8g
・主食	五分搗きごはん	
・主菜	かつおの香味ハンバーグ	
・副菜(汁物)	さつまいもの味噌汁	
・副菜	4種のきのこのおろし和え	
・副菜(デザート)	りんごと柿のサラダ	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 五分搗きごはん

<材料> 4人分

エネルギー200kcal 塩分 - g

半搗き米

1 合半

水

適量

<作り方>

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

副菜(汁物) さつまいもの味噌汁

さつまいもの甘味がやさしい味噌汁です

<材料> 4人分

エネルギー55kcal 塩分 1.1g

さつまいも(半月 or いちょう切り) 80g

玉ねぎ(薄切り) 1/2 個 だし汁

3カップ

葉ねぎ(小口切り) 1本 味噌

30g

<作り方>

Point さつまいもは煮すぎないで

- ① だし汁でさつまいも・玉ねぎを柔らかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。
- ② 火を止めて、葉ねぎを散らす。

主菜 かつおの香味ハンバーグ

香味野菜で魚もさっぱりと

<材料> 4人分

かつお(刺身用)	280g
にんにく・生姜(すりおろす)	各小さじ1
A みそ・オイスターソース	各小さじ1
片栗粉・酒	各小さじ1
酒	120ml
B しょうゆ	小さじ2強
みりん	小さじ2強

エネルギー	213kcal	塩分	1.0g
長ネギ(みじん切り)(レンジ2分)	1本	ごま油	小さじ2
レンコン(輪切り or 半月切り)	80g	人参(輪切り)	40g
C 水溶き片栗粉	小さじ2	D 青じそ(せん切り)	4枚
長ネギ(白髪ねぎにする)	10cm		

<作り方>

Point たいた魚は下味をしっかりつけて

- ① かつおは包丁で細かくたたき、Aを加えよく混ぜ合わせ、続いて長ネギを加え混ぜ、4等分の小判型に成型する。
- ② フライパンにごま油を熱し、レンコン・人参の両面を焼いて火を通し取り出す。同じフライパンで①の両面をこんがり焼き、Bを加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ ハンバーグを取り出し、Cを加えて、ソースにとろみをつける。
- ④ 器に②を盛り付け、③をかけて、D(軽く混ぜる)をふんわり天盛りする。

副菜 4種のきのこのおろし和え

きのこの旨味がギュッと一皿に

<材料> 4人分

なめこ	2/3袋
椎茸(5mm幅に切る)	3枚
しめじ(小房に分ける)	1/3袋
えのき茸(半分に切る)	1/3袋

エネルギー	12kcal	塩分	0.5g
A だし汁	大さじ1と1/2	しょうゆ	大さじ3/4
酒	大さじ3/4	大根(おろす)	150g
※ポン酢しょうゆ(お好みで)			

<作り方>

Point きのこを焦がさないように

- ① 鍋にA・きのこ全種類を入れて、混ぜながらさっと煮る。
- ② 器に盛り、大根おろしをかける。

副菜(デザート) りんごと柿のサラダ

いろいろな食感が楽しいサラダ

A りんご(1/4の楕円を薄切り)	3/4個
柿(皮をむき薄切り)	1/4個
くるみ(炒って薄切り or 砕く)	3粒
レーズン(細かく刻む)	10g
カテージチーズ	60g

エネルギー	91kcal	塩分	0.2g
B サラダ油	大さじ1	りんご酢	大さじ2
塩・コショウ	各少量	サラダ菜	4枚

<作り方>

Point 材料をしっかり和えます

- ① Bをよく混ぜて、Aとチーズを和える。器にサラダと共に盛りつける。