

## 旬の野菜を美味しく食べよう ～ 免疫力アップ ～



主食	ごはん
主菜	鶏肉ときのこのオイスターソース煮
副菜（汁物）	かぼちゃと小松菜の味噌汁
副菜	大根と柿の浅漬け
副菜	栗の甘露煮寒天
エネルギー	563 kcal 塩分 2.8g

令和2年 10月23日(金)

# 旬の野菜をおいしく食べよう！ ～ 免疫力アップ ～

<b>本日の献立</b>	エネルギー563kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	鶏肉ときのこのオイスターソース煮	
・副菜(汁物)	かぼちゃと小松菜の味噌汁	
・副菜	大根と柿の浅漬け	
・副菜(デザート)	栗の甘露煮寒天	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

## 主食 ごはん

＜材料＞4人分		エネルギー 200kcal	塩分 微量
精白米	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。

## 副菜 大根と柿の浅漬け

柿の甘味がきいたさっぱり浅漬け

＜材料＞2人分		エネルギー35kcal	塩分0.5g
大根	100g	塩	小さじ1/6
柿	1/2個	はちみつ	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 大根と柿は皮をむき、1.5cm角に切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩をふり1時間おいた後、水気を絞る。
- ③ そこにはちみつを加え混ぜ、器に盛る。

**Point** 大根と柿は形をそろえ、味を均一にする。  
水っぽくならないよう水気をよく絞る。

## 主菜 鶏肉ときのこのオイスターソース煮

きのこの旨味で秋を感じるおかず

＜材料＞2人分		エネルギー160kcal 塩分 1.2g	
鶏むね肉	80g×2枚	A にんにく	1/2 かけ
小麦粉	小さじ 1/2	A しょうが	1/2 かけ
しめじ	75g	A 長ねぎ	1/4 本
えのきたけ	25g	B オイスターソース	大さじ 1/2
エリンギ	50g	B 酒	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2	B しょうゆ	小さじ 1
油	小さじ 1	B さとう	1/2 小さじ
豆板醤	小さじ 1/3	B 水	1/2 カップ

### ＜作り方＞

- ① 鶏肉はそぎ切りで二等分にし、小麦粉をまぶす。
- ② きのこは石づきを除き、しめじ、えのきたけはほぐし、エリンギは縦に薄切りにする。フライパンに入れ、酒をふり中火にかけ、ふたをし蒸す。蒸気が上がってきたらふたをとり、水気がなくなるまで混ぜながら加熱する。一旦取り出す。
- ③ フライパンに油小さじ 1/2 を熱し、①を両面こんがり焼き、一旦取り出す。
- ④ フライパンに油小さじ 1/2 を熱し、みじん切りにした A を炒め、香りがでたら豆板醤を加え炒め、混ぜ合わせた B を加えて②と③を戻し入れ、2～3分煮る。

**Point** きのこを蒸すことで、かさが減り、旨味が凝縮します。

## 副菜(汁物) かぼちゃと小松菜の味噌汁

カロテンたっぷり味噌汁

＜材料＞2人分		エネルギー87kcal 塩分 1.1g	
かぼちゃ	100g	だし	1と1/2 カップ
小松菜	50g	味噌	15g

### ＜作り方＞

- ① かぼちゃは種を除き、皮はついたまま薄切りにする。小松菜はざく切りにする。
- ② 鍋にだしを入れ、①を加え、柔らかくなるまで煮て、そこに味噌を溶き入れ沸騰直前で火を止める。

**Point** かぼちゃは煮過ぎない。

## 副菜(デザート) 栗の甘露煮寒天

旬の栗をつかった簡単おやつ

＜材料＞2人分		エネルギー81kcal 塩分微量	
粉寒天	2g	栗の甘露煮	2粒
水	1と1/4 カップ	甘納豆	10g
さとう	大さじ 1		

### ＜作り方＞

**Point** 粉寒天はしっかり火にかける。

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、よくかき混ぜてから火にかけ、沸騰したら火を弱めさらに2分ほどかき混ぜて、さとうを入れ溶かし火を止める。
- ② 栗と甘納豆を等分に分けた器に、①も等分にそそぎ、冷やし固める。