

秋の献立



きのこオムライスの和風おろしあん
キャベツのサラダ
さつまいものレモン煮
もやしの中華スープ

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：599kcal
たんぱく質：19.5g
脂 質：15.5g
炭水化物：93.2g
塩 分：2.8g
野菜の使用量：142g

主食&主菜

きのこオムライスの和風おろしあん

材 料(2人分)

精白米	1カップ
しいたけ	中1個
しめじ	小1/4パック
マッシュルーム	中2個
たまねぎ	小1/6個
鶏むね肉	20g
塩	軽く一つまみ
こしょう	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/3
和風だしの素	小さじ1/3
油	大さじ1弱
卵	2個
油	小さじ1
だいこんおろし	1/3カップ
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1強
みりん	小さじ2/3
だし汁	大さじ4
水溶き片栗粉	大さじ1と1/3
青ねぎ	2本
きざみのり	全型2/3枚分

作り方

- ① しいたけ、しめじ、マッシュルーム、たまねぎ、鶏肉は粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し油をひき、①を炒め、ご飯を加え炒め、調味料で味をつける。
- ③ 薄焼き卵を作る。
- ④ だいこんおろしと調味料を加えて加熱し、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ⑤ 器に、②のピラフを盛り、薄焼き卵をかぶせ、あんをかけ、小口切りにした青ねぎ、きざみのりを飾る。

あんかけにすることで、塩分を抑えても、味をしっかりと感じることができます。また、だいこんおろしを加えることで、野菜の摂取量もアップ!!



副 菜

キャベツのサラダ

材 料(2人分)

キャベツ	1枚
かいわれだいこん	1/8パック
カットわかめ	少々
コーン	小さじ2弱
ポン酢	小さじ2弱

作り方

- ① キャベツは千切り、かいわれだいこんは食べやすい長さに切る。
- ② わかめは戻してコーンとともにさっとゆでる。
- ③ 器に盛り付け、ポン酢をかける。

副 菜

さつまいものレモン煮

材 料(2人分)

さつまいも	小1本
レモン	薄切り2枚
砂糖	大さじ1強
水	適宜

作り方

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にさつまいもと砂糖を入れ、ひたひたの水を入れて煮る。
- ③ 最後にレモンを加え、水気がなくなるまで煮る。

汁 物

もやしの中華スープ

材 料(2人分)

にら	3本
カニ風味かまぼこ	1/3本
もやし	1/4袋
水	1カップ
中華だしの素	小さじ2/3
薄口しょうゆ	10滴
塩	軽く一つまみ
こしょう	少々
ごま油	5滴

作り方

- ① にらは食べやすい長さに切り、カニ風味かまぼこは裂いておく。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら調味料ともやし、にら、カニ風味かまぼこを入れ、火が通ったらごま油を加える。

にらやごま油の風味で、減塩でもおいしい!



季節野菜の一品

れんこんのごま煮

一人分 エネルギー:60kcal 塩分:0.5g 野菜の使用量:65g

材 料(2人分)

れんこん	小1節
にんじん	1cm厚さ
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
すりごま	小さじ1
水	適宜

作り方

- ① れんこんとにんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、れんこんとにんじんを入れ、ひたひたの水を入れて煮立ったら、しょうゆとみりんを入れ煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ 煮えたら器に盛り、すりごまを振る。

ごまは、すりつぶすことによって風味が増し、消化吸収もよくなります。風味の良い食材と組み合わせることで、味に変化が出て、薄味でもおいしく食べることができます。

