

秋の献立



ちらしずし さばの塩焼き 根菜のみそ汁

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：569kcal
たんぱく質：24.6g
脂 質：14.1g
炭水化物：74.5g
塩 分：3.0g
野菜の使用量：103g

主 食 ちらしずし

材 料(2人分)	
精白米	1カップ
すし酢	大さじ1弱
高野豆腐	1/4個
にんじん	1cm厚さ
ごぼう	5cm長さ
濃口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
和風だしの素	軽く一つまみ
水	
卵	1/2個
油	小さじ1/2
干しいたけ	大1枚
濃口しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
戻し汁	
絹さや	10枚
さくらでんぶ	小さじ1
きざみのり	全型2/3枚分

作り方

- ① 高野豆腐は戻して小さめの拍子木切り、ごぼうは笹がき、にんじんは型抜きにする。
- ② 鍋に、①と調味料、水を入れて煮る。
- ③ 干しいたけは戻し、薄切りにし戻し汁と調味料で煮る。
- ④ ご飯とすし酢を混ぜ、高野豆腐とごぼうを合わせる。
- ⑤ 錦糸卵を作る。
- ⑥ すし飯を器に盛り、にんじん、しいたけ、ゆでた絹さや、さくらでんぶ、きざみのりを飾る。

主 菜 さばの塩焼き

材 料(2人分)	
さば切り身	2切
塩	軽く一つまみ
小松菜	1/3束
赤ピーマン	大1/3個
紅しょうが	適宜

作り方

- ① さばに塩を振り、焼く。
- ② 小松菜と赤ピーマンは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ さばを器に盛り、紅しょうが、野菜を添える。

汁 物 根菜のみそ汁

材 料(2人分)	
だいこん	2cm厚さ
にんじん	1cm厚さ
たまねぎ	小1/6個
青ねぎ	1本
みそ	大さじ1弱
だし汁	1カップ

作り方

- ① だいこん、にんじん、たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に野菜を入れ、火が通ったらみそを溶き、小口切りにした青ねぎを加える。

冬の献立



豆腐ステーキのオニオンソース カリフラワーとツナのサラダ コンソメスープ

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：593kcal
たんぱく質：22.0g
脂 質：19.1g
炭水化物：81.0g
塩 分：2.4g
野菜の使用量：176g

主 食 ごはん (2人分) 精白米 1カップ(160g)

主 菜 豆腐ステーキのオニオンソース

材 料(2人分)	
木綿豆腐	大1丁
小麦粉	大さじ1弱
油	小さじ1
たまねぎ	小2/3個
濃口しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/3
かつお節	小1/3パック
ブロッコリー	中1/2個
にんじん	中1/3本

作り方

- ① 豆腐は半分に切り、水気をしっかり切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ にんじんは食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ④ 豆腐に小麦粉をふり、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 鍋に、調味料を煮立てて、たまねぎを加えて加熱する。
- ⑥ 豆腐を器に盛り、⑤のオニオンソースをかけ、かつお節をのせ、野菜を添える。

副 菜 カリフラワーとツナのサラダ

材 料(2人分)	
カリフラワー	中1/8個
コーン	小さじ1
かいわれだいこん	1/8パック
ツナ缶	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1と1/2
塩	軽く一つまみ
こしょう	少々

作り方

- ① カリフラワーは小房に分けてゆでて、冷ます。
- ② コーンはさっとゆで、かいわれだいこんは食べやすい長さに切る。
- ③ ツナ缶は汁気をきる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、材料を和える。

汁 物 コンソメスープ

材 料(2人分)	
キャベツ	小1枚
にんじん	1cm厚さ
チンゲンサイ	1/4株
コンソメ	小さじ1
水	1カップ

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメと野菜を加え、野菜に火が通ったら、器に盛る。