

秋の献立 ①



- ・ごはん
- ・鮭のロールキャベツ
- ・さつまいものサラダ
- ・りんごのコンポート

主食

ごはん (2人分) 米 1合

エネルギー 269キロカロリー
塩 分 0グラム

副菜

さつまいものサラダ

エネルギー 119キロカロリー
塩 分 0.4グラム

材料 (2人分)

さつまいも 1/2本 (100g)
にんじん 小 2/3本 (20g)
ちりめんじゃこ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
ねりからし 適量

作り方

- ① さつまいも、にんじんは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする。ちりめんじゃこは乾煎りする。
- ② 水気を取らずにさつまいもとにんじんを皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③ マヨネーズとねりからしを混ぜ合わせ、ちりめんじゃここと②を和える。

<食品目安量>

さつまいも1本:中200g大300g
にんじん1本:中150g大250g

レンジ加熱はつまようじでさしてすっと通れば良い。
さつまいもは水気がないとからからになるので、水につけてレンジにかける。



鮭のロールキャベツ

エネルギー 166 ｷｯｶﾘｰ
塩 分 1.1ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

キャベツ	小4枚 または大2枚
生鮭切り身	2切れ
〔塩	少々
〔こしょう	少々
たまねぎ	30g
にんにく	1/4片
オリーブ油	小さじ1
白ワインまたは酒	大さじ1
水	100cc
ローリエ	1/2枚
赤唐辛子	1/2本
トマト缶(カット)	100g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適量

作り方

- ① キャベツをゆで、大きい葉の場合は縦半分に切る。皮を除いた鮭は長さを半分に切って塩、こしょうを振り、キャベツで巻く。巻き終わりをつまようじでとめる。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくとたまねぎを入れて炒め、しんなりとしたら白ワイン又は酒を加える。煮立ったら①、水、ローリエ、小口切りした赤唐辛子を加えてふたをし、10分くらい煮る。
- ③ トマト缶と塩こしょうを加え、さらに5分くらい煮る。器に盛りパセリをふる。

- 切った鮭を入れて巻くだけなので簡単！
切ると中からピンク色がのぞく、彩り豊かな煮込み料理。
- ハーブ入りの塩を使ったり、タイム等を加えると味に深みが出ます。
- お好みで最後に粉チーズ（適量）を加えてもおいしい。



りんごのコンポート

エネルギー 69 ｷｯｶﾘｰ
塩 分 0.1ｸﾞﾗﾑ

材料（2人分）

りんご	1/4個
加糖ヨーグルト	大さじ3

作り方

- ① りんごを食べやすく切り、ラップをして電子レンジ（600W）で1～2分加熱する。
- ② りんごを器に盛り、ヨーグルトを添える。

皮付きは食べにくいという方は、皮をむきいちょう切りでも良い。