

# 秋の献立 ②



- ・きのこごはん
- ・鮭のマヨネーズホイル焼き
- ・大豆とさつまいもの  
おろし和え
- ・あべかわ麩

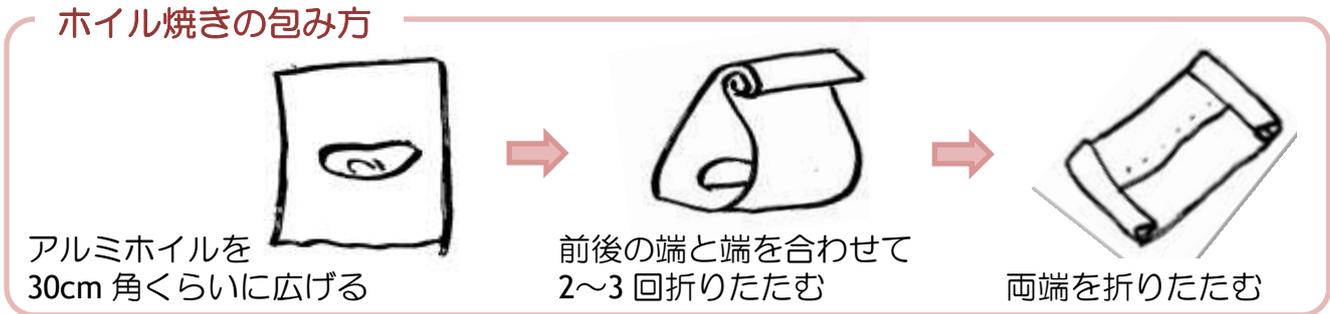
## 主食 きのこごはん

エネルギー 326キロカロリー  
塩分 1.2グラム

**材料 (2人分)**

米	1合	
だし昆布	5cm角1枚	
しめじ	1/2パック	
生しいたけ	1枚	
にんじん	中1/8本(20g)	
油揚げ	1/4枚	
★	みりん	小さじ1
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/4
ゆずの皮	少々	

- 作り方**
- ① 米を洗って普通に水加減し、だし昆布を入れる。
  - ② しめじ、生しいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。にんじんは細めのせん切り、油揚げは2cmくらいのせん切り。
  - ③ ①に★を加えて②を入れて炊く。
  - ④ 炊き上がった茶碗に盛り、ゆずの皮のせん切りをのせる。





## 鮭のマヨネーズホイル焼き

エネルギー 235 千カロリー  
塩 分 1.1 グラム

### 材料 (2人分)

鮭	2切れ
塩・こしょう	少々
たまねぎ	中1/2個(100g)
★ マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

キャベツのせん切りやほぐしたしめじを一緒に包んでもおいしい。鮭の代わりに鶏肉でも良い。

### 作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをする。
  - ② たまねぎを薄切りにし、★と混ぜる。
  - ③ アルミホイルに鮭をのせ、②をかけて包む。  
(包み方は17ページ)
  - ④ ③をトースター又は230℃のオーブンで10～15分焼く。
- ※ フライパンに1cm程度水をはり、蓋をして弱火で20分程度蒸し焼きにしても良い。



## 大豆とさつまいものおろし和え

エネルギー 82 千カロリー  
塩 分 0.6 グラム

### 材料 (2人分)

ゆで大豆	35g
乾燥わかめ	1g
大根	3cm (約80g)
こねぎ	1～2本
さつまいも	中1/4本(50g)
油	適量
三杯酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/8
塩	小さじ1/8
砂糖	小さじ1

### 作り方

- ① 乾燥わかめは水で戻して、水気を切る。
- ② 大根をおろす。こねぎは小口切りにする。
- ③ さつまいもはきれいに洗って皮付きのまま1cm角くらいに切り、フライパンに多めの油を入れて転がすように炒める。
- ④ 調味料を合わせて三杯酢をつくり、食べる直前に大根おろしを混ぜ、ゆで大豆、さつまいも、わかめを和える。
- ⑤ 器に盛り、こねぎを散らす。

<食品目安量> さつまいも 1本:小 100g 中 200g 大 300g



## あべかわ麩

エネルギー 81 千カロリー  
塩 分 0 グラム

### 材料 (2人分)

麩(一口大のもの)	8g
牛乳	60cc
きな粉	大さじ1～適量
メープルシロップ (又ははちみつ)	大さじ1～適量

### 作り方

- ① 麩を牛乳に浸して戻す。
- ② ①にきな粉とシロップをかける。

ビニール袋にきな粉と戻した麩を入れると簡単にきな粉をまぶすことができます。