

# 秋の献立 ③ 「お月見ランチ」



- ・ごはん
- ・お月見ハンバーグ
- ・かぼちゃのサラダ
- ・キャベツときのこのコンソメスープ
- ・白玉フルーツポンチ



## ごはん (2人分) 米 1合

エネルギー 269 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 0 ｸﾞﾗﾑ



## お月見ハンバーグ

エネルギー 267 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 1.5 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

合いびき肉	120g
たまねぎ	小1/2個 (60g)
卵	1/3個 (20g)
〔パン粉	1/2カップ (20g)
牛乳	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1
うずら卵	2個
★〔ケチャップ	大さじ1
お好みソース	大さじ1
ブロッコリー	40g
にんじん	20g
塩	適量

### 作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 合いびき肉に、牛乳に浸したパン粉と①、卵、塩、こしょうを加えて混ぜ、2つに分けて小判型に成形する。
- ③ 油を熱したフライパンに②を並べ、最初 30 秒強火で焼き、中弱火で約3分、裏返して蓋をして3～4分じっくり焼く。
- ④ うずら卵の目玉焼きをつくる。
- ⑤ ハンバーグの上に★を合わせたソースをかけ、④をのせる。
- ⑥ ブロッコリーとにんじんを塩ゆでにして添える。

うずら卵の代わりにゆで卵をスライスしてのせても良い。



## かぼちゃのサラダ

エネルギー 110キロカロリー  
塩 分 0.4グラム

### 材料 (2人分)

かぼちゃ	120g
らっきょう漬け	2個(20g)
マヨネーズ	大さじ1
レタス	2枚(10g)
ミニトマト	2個(14g)

### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。ラップをして、やわらかくなるまで3～4分程度電子レンジ(600W)で加熱し、フォークでつぶす。
- ② らっきょうをみじん切りにし、マヨネーズで和える。
- ③ 皿にちぎったレタスをしき、かぼちゃサラダを盛り付け、ミニトマトを添える。



## キャベツときのこのコンソメスープ

エネルギー 10キロカロリー  
塩 分 0.8グラム

### 材料 (2人分)

キャベツ	1/2枚(40g)
しめじ	1/3パック
顆粒コンソメ	小さじ1
水	300cc
塩・こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

### 作り方

- ① キャベツは1cm幅の短冊切り。しめじは、石づきを取り除き、食べやすい大きさにさく。
- ② 鍋に水、顆粒コンソメを入れて沸かし、キャベツとしめじを入れ、やわらかくなるまで加熱する。塩・こしょうで味を整える。
- ③ スープ皿に盛り付けて、パセリをふる。



## 白玉フルーツポンチ

エネルギー 98キロカロリー  
塩 分 0グラム

### 材料 (2人分)

白玉粉	20g
豆腐	20g
フルーツミックス缶	120g
サイダー	40g

### 作り方

- ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れてよく混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるようにこねる。一口大の大きさに丸める。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の団子をゆでる。浮き上がってきたら冷水にとって冷ます。
- ③ 器にフルーツミックス、白玉団子を盛り付け、サイダーを加える。