

秋メニュー



- おさつのみそごはん
- お花の形のれんこん餃子
- 小松菜のおろしかけ
- きのこのけんちん汁
- りんごのコンポート

エネルギー：614kcal
たんぱく質：23.8g
脂 質：17.3g
炭 水 化 物：95.3g
塩 分：2.6g
野菜の使用量：132g

主食 おさつのみそごはん (調理時間1時間 (浸水時間含む))

1人分：エネルギー240kcal たんぱく質4.3g
脂質0.9g 炭水化物54.1g
塩分0.5g

材料(2人分)
米 …………… 120g
水 …………… 200ml
さつまいも …………… 40g
酒 …………… 小さじ1
みそ …………… 小さじ1
だし昆布 …………… 1g
黒ごま …………… 少々

作り方

- ① 米を洗い、200mlの水で浸水させる。
- ② さつまいも40gを1cm角に切って水にさらし、水気をきる。
- ③ ①に②を入れ、酒、みそ、だし昆布を入れて炊く。
- ④ 茶椀に盛り、黒ごまをふる。

さつまいもは食物繊維が多いので、便秘予防に効果的です。



主 菜 お花の形のれんこん餃子 (調理時間30分)

1人分：エネルギー202kcal たんぱく質11.3g
脂質7.8g 炭水化物18.0g
塩分0.9g 野菜の使用量34g

材料(2人分)
鶏ひき肉 …………… 50g
えび …………… 40g
れんこん …………… 25g
にら …………… 45g
餃子の皮 …………… 10枚
油 …………… 大さじ1/2
塩 …………… 小さじ1/6
しょうゆ …… 小さじ1/2
酒 …………… 大さじ1/2
④ にんにく(おろし) …… 小さじ1/2
こしょう …………… 少々
ごま油 …………… 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏ひき肉とえび(殻と背わたを除いて刻んだもの)を練る。れんこん(皮をむいてみじん切り)、にら(小口切り)、④を加え全体を混ぜる。
- ② 餃子の皮の中央に①のをせ、皮のまわりを水でぬらし中央でひだを作りながら具を包む。
- ③ フライパンに油を熱し、包んだ側から焼く。焼き目がついたら裏返し、高さ1/3量の湯を注ぎ、蓋をして蒸す。

にら(香味野菜)の風味がアクセントになり、美味しさがアップします。



副 菜 小松菜のおろしかけ (調理時間15分)

1人分：エネルギー24kcal たんぱく質0.9g
脂質 0.2g 炭水化物5.5g
塩分0g 野菜の使用量 80g

材料(2人分)

小松菜 …………… 80g
にんじん …………… 20g
だいこん …………… 60g
④ 酢 …………… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1と1/3

作り方

- ① 小松菜はゆでて3cm幅に切り、にんじんは3cm幅の短冊切りにしてゆでる。
- ② だいこんをおろし、軽く水気をきる。①を器に盛り、だいこんおろしのをせ④をかける。

小松菜は茹でてから切った方が栄養の損失が少ないです。



副 菜 きのこのけんちん汁 (調理時間20分)

1人分：エネルギー104kcal たんぱく質7.2g
脂質8.3g 炭水化物7.3g
塩分1.2g 野菜の使用量18g

材料(2人分)

しめじ …………… 50g
えのきたけ …………… 50g
豆腐 …………… 100g
油揚げ …………… 15g
生わかめ …………… 20g
長ねぎ …………… 5cm
煮干しだし …………… 300ml
ごま油 …………… 大さじ3/4
④ しょうゆ …… 大さじ3/4
みりん …… 大さじ1/2

作り方

- ① しめじとえのきたけは石づきを取り3cm幅に切る。油揚げは短冊切りに、生わかめはざく切りにする。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、豆腐を適当な大きさにくずしながら炒め、しめじ、えのきたけを加えて炒める。
- ③ だしを入れて沸騰したら油揚げ、④を入れ、最後に生わかめと長ねぎを入れる。

汁物に、食物繊維が豊富に含まれるきのこや海藻を加えると、高血圧の予防に効果的です。



りんごのコンポート (調理時間5分)

1人分：エネルギー44kcal
たんぱく質0.1g 脂質 0.1g
炭水化物10.4g

材料(2人分)

りんご …………… 1/2個
④ 砂糖・水 …… 各大さじ1/2
レモン汁 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 芯を除いたりんごを4等分し、耐熱容器に並べる。
- ② ④をかけ、ラップをして電子レンジで3分程度加熱し、粗熱が取れたら冷やす。

皮にも栄養があるので、皮つきのまま調理するのもおすすめです。



クイズ③ 何の花かわかりますか？

ヒント：秋メニューの中にあります。答えは、栄養コラム(p15)にあります。

