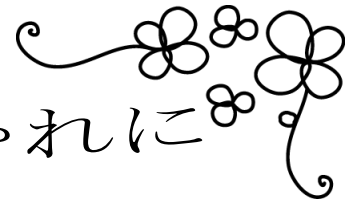


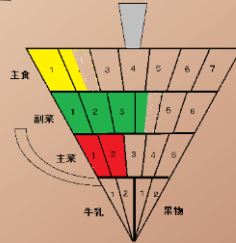


秋野菜をおしゃれに



本日のメニュー

- ・ごはん
- ・秋の彩り汁
- ・大根のえび詰め
- ・ヘルシー青椒肉絲
- ・さつまいものココアボールと抹茶ボール



カロリー	脂質	塩分
646kcal	9.3g	3.7g



ごはん 主食 1.5つ



カロリー	脂質	塩分
252kcal	0.5g	—

★材料★ (2人分)

ごはん 300g

秋の彩り汁 副菜 0.5つ 主菜 0.5つ



カロリー	脂質	塩分
87kcal	4.0g	1.2g

★材料★ (2人分)

生揚げ (絹)	60g	小ねぎ	2本
なめこ	35g	だし汁	260ml
大根の皮	40g	味噌	大さじ1
さつまいもの皮	20g		

(デザート用のさつまいものむいた皮を使用)

■作り方

- ①生揚げは熱湯に通して一口大に切る。
- ②大根の皮は縦3cmに切る。さつまいもの皮も同じように切る。
- ③なめこはさっと水洗いする。小ねぎは1cmに切る。
- ④②の大根とさつまいもを3~4分茹で、ざるにあけておく。
- ⑤鍋にだし汁を入れ④の野菜と①の生揚げとなめこを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤に味噌を加えおわんによそう。④の大根とさつまいもをうえから散らし、最後に小ねぎを散らす。

大根のえび詰め 副菜 2つ 主菜 1.5つ



カロリー	脂質	塩分
136kcal	2.1g	1.7g



★材料★ (2人分)

大根	260g
冷凍むきえび	80g
長ネギ	40g
片栗粉	小さじ1
水	400ml
チキンコンソメ(固形)	1個
桜えび	3g
冷凍ミックスベジタブル	25g
卵黄(L)	1/3個分

≪調味料A≫

塩	0.5g
	(小さじ1/10弱)
こしょう	少々
卵白(L)	1/3個分
片栗粉	小さじ1
酒	小さじ1

◎水溶き片栗粉

片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

■作り方

- ①大根は3cm厚さの輪切にして皮をむく。
- ②大根は、米のとぎ汁でサッと茹で、アク抜きをする。水洗いし、15~20分下茹でする。
- ③大根のふちを5mm位残してナイフで切り込みを入れてスプーンで中をくり抜き、器状にする。
くり抜いた大根は細かく切る。
- ④むきえびは解凍後さっと洗い、水切りして一尾を2~3個に切り分ける。
- ⑤長ネギは粗いみじん切にする
- ⑥卵は卵白と卵黄に分ける。
- ⑦ボールに④のえびを入れAの調味料を加え、もむようにしてよく混ぜ合わせ、⑤の長ねぎも加えさらに混ぜ、二等分する。
- ⑧大根のくり抜いた部分に片栗粉を茶こし等でふり、⑦の具を詰める。
- ⑨鍋に水、コンソメ、桜えびを入れ、煮立て、⑧を入れる。中火よりやや弱火で15~20分煮る。
- ⑩10分経過した頃、細かく切った大根を加える。
- ⑪えびを詰めた大根が柔らかく煮えたら皿に取り出す。
- ⑫鍋に残った煮汁にミックスベジタブルを加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶いた卵黄を回し入れる。皿に盛った大根にあんをかける。

ヘルシー青椒肉絲 副菜 0.5 つ

カロリー	脂質	塩分
71kcal	2.4g	0.7g



★材料★ (2人分)

板麩 (カットしたもの)	13g
ピーマン (大1と1/3)	66g
ゆでたけのこ	40g
ごま油	小さじ

《調味料A》

甘酒 (缶)	大さじ1と1/3
オイスターソース	小さじ2
豆板醤	小さじ1/6
酒	小さじ1



■ 作り方

- ①板麩は水で戻し、軽くしぼってAの調味料に10分浸ける。
- ②ピーマン、たけのこは縦に4~5cmの細切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマン、たけのこを炒める。次に軽く絞った板麩を加えて炒め、味を調える。

さつまいものココアボールと抹茶ボール 副菜 0.5 つ

カロリー	脂質	塩分
100kcal	0.3g	—



★材料★ (2人分)

さつまいも	100g (正味)
砂糖	大さじ1
スキムミルク	大さじ1
ピュアココア	小さじ2/3
抹茶	小さじ1/3

■ 作り方

- ①さつまいもは厚めに皮をむき、一口大に切って水に浸け、アクを抜く。
- ②鍋にさつまいもを入れ、ひたひたの水と砂糖を加え軟らかくなるまで煮る。
- ③煮汁がなくなったら熱いうちにつぶし、スキムミルクを加えて練りあげる
- ④③を四等分に丸める。茶こしで、半分にココアをまぶし、残りは抹茶をまぶす。