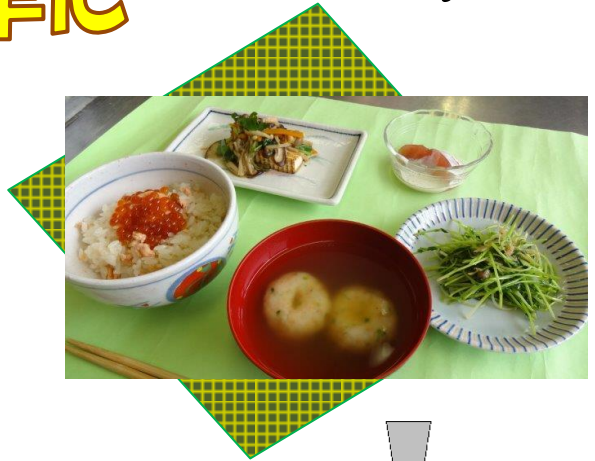


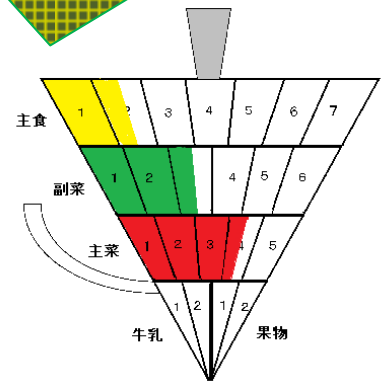
# 秋をまるごと食卓に



## 本日のメニュー

- はらこめし
- 豆腐ときのこの吉野仕立て
- 豆苗のサッと炒め
- 大根餅のすまし汁
- りんごのコンポート

カロリー	脂質	塩分
685kcal	15.9g	3.1g



## はらこ飯 主食 1.5つ 主菜 3つ

カロリー	脂質	塩分
380kcal	5.4g	1.3g



### ★材料★ (2人分)

米 140g  
生鮭 1切  
生すじこ 40g

A { 砂糖 小さじ1弱  
みりん 小さじ1  
酒 小さじ1.5  
醤油 小さじ1

### <漬け込み調味料>

B { 酒 小さじ1/2  
醤油 小さじ1弱  
みりん 小さじ1/3



### ■作り方

- ①米を洗って水に浸しておく
- ②ぬるま湯に塩を加えて混ぜる。その中で生すじこを洗ってばらばらにしたら、ザルにあげる
- ③ばらした生すじこを漬け込み調味料 B に漬けておく
- ④生鮭は皮を取り除き、5~7mm位の厚さに削ぎ切りにする
- ⑤④を調味料 A でさっと煮る。煮汁と身を分けておく
- ⑥煮汁に水を加えて180mlにする。水を切った米に煮汁を加えて炊く
- ⑦炊き上がったご飯に鮭を加えて軽く混ぜる。お茶碗にご飯をよそい、上に③を乗せる



## 豆腐ときのこの吉野仕立て 副菜 0.5つ 主菜 0.5つ

カロリー	脂質	塩分
77kcal	4.5g	0.3g



### ★材料★（2人分）

焼き豆腐	100g	}	＜合わせ調味料＞	
生しいたけ	10g		醤油	小さじ1弱
しめじ	25g		酒	小さじ1
えのきだけ	25g		砂糖	小さじ1
人参	15g		＜水溶き片栗粉＞	
三つ葉	7g		片栗粉	小さじ1弱
水	50ml		水	小さじ2
油	小さじ1			

### ■作り方

- ①焼き豆腐は1枚を2等分に切る
- ②生しいたけは薄切りにする。しめじは石づきを除き小房に分ける。えのきだけは石づきを取って1/3の長さに切る
- ③人参は千切りにする。三つ葉は1.5cmに切る
- ④焼き豆腐をフライパンに並べ、分量の油をふりかけて両面を色よく焼く
- ⑤鍋に生しいたけ、しめじ、えのきだけ、人参を入れ、水50mlと合わせ調味料を加えて火にかける
- ⑥5分ほど煮たら水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけ、切った三つ葉の2/3の量を入れてまぜる
- ⑦皿に焼いた焼き豆腐をのせ、上からきのこあんをかける
- ⑧最後に残りの三つ葉を飾る



## 豆苗のサッと炒め 副菜 1つ

カロリー	脂質	塩分
36kcal	2.3g	0.2g



### ★材料★（2人分）

豆苗	100g（1/2パック）
しょうが	小1/2片
だし醤油	小さじ1.5強
ごま油	小さじ1
ラー油	小さじ1/2

### ■作り方

- ①豆苗は、パックから出しスポンジをつけたまま水洗いする。根の部分を切り除き、1/3の長さにする
- ②フライパンにごま油を入れて火にかける、香りがたったらしょうがを入れてさっと炒める
- ③豆苗を加えて10秒程炒め、だし醤油を入れたら火を止める。ラー油を回し入れ、盛り付ける

## 大根餅のすまし汁 副菜 1つ



カロリー	脂質	塩分
90kcal	0.4g	1.3g

### ★材料★ (2人分)

大根	100g	水	350ml
白玉粉	40g	顆粒だし	小さじ1弱
塩	小さじ1/3	醤油	小さじ1/2
干しえび	4g	塩	小さじ1/3
小ねぎ	1本 (10g)	しょうが	小1/2片



### ■ 作り方

- ①大根は粗めにすりおろす。干しえびは水に戻して粗く刻む。小ねぎは小口切りにする
- ②すりおろした大根に干しえび、小ねぎ、塩を加えて混ぜる
- ③②に白玉粉を加えて混ぜる。4等分にわけて形を整える
- ④鍋に水、顆粒だし、塩、しょうゆを入れて中火にかける。沸騰したら③の大根餅を入れ、火を通す。おろし生姜を搾り入れる
- ⑤椀に盛る

## りんごのコンポート



カロリー	脂質	塩分
102kcal	3.3g	0g

### ★材料★ (2人分)

りんご	100g (1/2個)
砂糖	大さじ2弱
赤ワイン	20ml
水	適宜
レモン汁	1/3個
生クリーム	15g

### ■ 作り方

- ①りんごは1個を縦に4等分するに切り、皮をむく
- ②りんごを鍋に入れ、砂糖、赤ワイン、水（ひたひたより少なめに）を加えて火にかける
- ③りんごに竹串がスーッと通るようになったら、レモン汁を加えて一煮立ちさせる
- ④粗熱をとって冷蔵庫で冷やす
- ⑤りんごを器に盛りつけて、生クリームをかける

