

おいしい秋ごはんを作ろう



秋野菜のシチュー《4人分》

ベーコン(ブロック)	40g
里芋	100g
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	70g
エリンギ	75g(1本)
生シイタケ	40g(2枚)
しめじ	50g(1/2p)
ブロッコリー	40g(1/4株)
バター	8g
白ワイン	大さじ3
水	1カップ
コンソメ	1個
牛乳	300ml
こしょう	少々
◎とろみ用	
米粉	大さじ1.5
牛乳	100ml

<下準備>

- ベーコン …5ミリ厚さの拍子切り
- 玉ねぎ …5ミリのスライス
- にんじん …小さめの乱切り
- 里芋 …皮を向き乱切り、塩(分量外)少々をふり水で洗いぬめりをとる
- エリンギ …縦半分になり、斜め薄切り
- しめじ …子房に分ける
- 生シイタケ …スライス
- ブロッコリー …子房に分け、固ゆでする

<作り方>

- 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。次にベーコンを炒める。
- ①の鍋に里芋、にんじんを加えて炒める。次にエリンギ、しめじ、生シイタケを加えて、炒め、白ワインを入れて弱火にし、蓋をして5分蒸し煮にする。
- ③5分後水とコンソメを加え野菜と里芋が柔らかくなるまで中火で煮る。
- ④③に牛乳を加えて温める。こしょうで味を調える。とろみ用の米粉・牛乳を加え、混ぜながら煮る。とろみがついたら火を止めて、器に盛り、ブロッコリーを飾る。



【イメージ】

鮭の和風ムニエル《4人分》

生鮭の切り身	70g×4
塩	小さじ1/2(3g)
じゃがいも	100g
キャベツ	100g
レモン	1/2個
小麦粉	大さじ1
粗びき黒コショウ	少々
しょう油	小さじ4
サラダ油	大さじ3
葉ネギ	10g

<作り方>

- じゃがいもは皮をむき5ミリ幅の輪切りにする。鮭は薄く塩をふる。
- 鮭、じゃがいもに薄く小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れて焼く。鮭に香ばしい焼き色がついたら、裏返し出てきた脂をペーパータオルできれいにふく。途中じゃがいもを裏返す。完全に火が通る手前で、しょう油を入れて香りを立たせ、器に盛る。黒コショウ、葉ネギを振り、せん切りキャベツ、レモンを添える。



【イメージ】

カリフラワーの柚子漬け《4人分》

マ ツ ト フ	カリフラワー	160g (1/2株)
	柚子	1個
	赤パプリカ	1/2個
	柚子汁	小さじ2
	だし	大さじ3
	酢、砂糖	各大さじ2
	塩	小さじ2/3

＜作り方＞

- ①カリフラワーは子房に分け、ゆでる。
- ②赤パプリカは皮を焼いて取り除き、太めのせん切りにする。
- ③カリフラワー、赤パプリカを盛り合わせ酢をかける。



【イメージ】

柿ゼリー《4人分》

柿	3個 (600グラム)
粉ゼラチン	10グラム
湯	50CC
砂糖	30グラム
レモン汁	大さじ2
生クリーム	少々
ミント	適宜

＜作り方＞

- ①柿は皮をむきミキサーでピューレ状にする。
 - ②湯にゼラチンをよく溶かしてから砂糖、レモン汁を加える。
①を合わせ器に入れ冷やし固める。生クリーム、ミントを飾る。
- ※硬い柿は、すりおろしてから使うか、またはラップでくるみレンジで2分位加熱するとよい。



【イメージ】

ごはん 《4人分》 600グラム (1人当たり150グラム)

1人当りの栄養価

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	食事バランスガイド(SV)				
						主食	副菜	主菜	乳製品	果物
ごはん	252	3.8	0.5	5	0	1.5				
秋野菜 のシ 轟の和 風ムニ エル	197	8.7	9.8	140	1.2		1	2	1	
カリッ ワールの 柚子漬	220	17.1	12.1	34	0.8		1	1		
柿ゼ リー	41	2.2	0.1	18	0.8		1			
柿ゼ リー	95	1.5	0.2	10	0					1
合計	805	33.3	22.7	207	2.8	1.5	3	3	1	1