

秋の和風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

かつおの生姜焼き

材料(2人分)

- かつお…140g
- (A)・酒…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・ポン酢醤油…大さじ1
 - ・しょうが おろし…小さじ1
- たまねぎ…1/4個
- カリフラワー…80g
- 油…小さじ1
- ベビーリーフ…20g
- ミニトマト…2個
- ゆずドレッシング…大さじ2

作り方

- ① かつおはキッチンペーパーで水気を拭き取り、1cm幅に切る。
- ② (A)をあわせて①のかつおを15～20分漬ける。
- ③ たまねぎは縦に薄くスライスし、水にさらす。
- ④ カリフラワーは、丸ごと茹でて子房に分けておく。
- ⑤ フライパンに油を入れ加熱し、②のかつおの両面に焼き目をつける。②の漬けダレを戻し入れ、タレに火が通ったらすぐに火を消し、よく水切りした③のたまねぎ、カリフラワーを入れ全体を和える。
- ⑥ 皿に⑤のかつお、たまねぎ、カリフラワーを盛り付け、フライパンに残ったタレをかける。
- ⑦ ベビーリーフ、1/4に切ったミニトマトを飾り、ゆずドレッシングを添える。

<ゆずドレッシングの作り方(作りやすい量)>

材料

- 柚子…10個(果汁90～100g)
- 昆布茶粉末+温湯…5g+大さじ1
- (A)・酒…60g
 - ・みりん…60g
 - ・薄口醤油…50g
 - ・オリーブオイル…90g

作り方

- ① 柚子の果汁を絞る(柚子1個で約10cc絞れる。※大きさによる)。
- ② 大さじ1の温湯に昆布茶を溶かす。
- ③ 熱湯殺菌した容器に①②(A)を入れ、よく振る。

カレー風味の南瓜サラダ

材料(2人分)

- かぼちゃ…140g
- カレー粉…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2
- マヨネーズ…大さじ1+1/3

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で3~4分やわらかくなるまで加熱し、粗熱が取れたらマッシャーでつぶす。
- ② カレー粉、砂糖、マヨネーズを加えよく混ぜる。

青梗菜のおひたし

材料(2人分)

- ちんげんさい…中1株
- めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1
- きざみのり…1つまみ

作り方

- ① ちんげんさいは約3cm幅に切り、葉と軸に分ける。根元の太いところは太さにより、4~8等分にする。
- ② お湯を沸かし、軸の部分を先に入れて茹で、次に葉も投入して1分ほど茹で、ザルにあげ、流水で冷やし、よく絞る。
- ③ ボウルに②を入れ、めんつゆと和えて浸しておく。
- ④ 小鉢に盛り付け、きざみのりを天盛りする。

きのこの味噌汁

材料(2人分)

- ・まいたけ…1/2袋
- ・しめじ…1/2袋
- ・にんじん…20g
- ・油揚げ…すし揚げ1枚
- ・だし汁…240cc
- ・淡色辛味噌…小さじ2

作り方

- ① きのこと類は石づきを取り、ほぐしておく。
- ② 油揚げは油抜きをし、半分に切ってから5mm幅の短冊切りにする。
- ③ にんじんは皮をむき、油揚げと同じ長さで、5mm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、①②③の具材を入れる。火が通ったら火を止め、味噌を溶いて器に盛る。

栄養成分(1食分)

熱量…667kcal たんぱく質…24.8g
食塩相当量…2.8g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

脂質…20.6g 炭水化物…84.5g(食物繊維…10.1g)

※ごはん お茶碗1杯(150g)を含みます。