

秋の和風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

おむすび

材料(2人分)

- ・ごはん…300g
- ・梅干し…1個
- ・赤しそ梅酢漬け…4枚

作り方

- ① 梅干しの種を除く。
- ② ラップにごはん1/4をのせ、①の梅肉を中央に置き、ふんわりとにぎる。同様に全部で4個つくる。
- ③ 梅酢で漬けた赤紫蘇を巻く。

<赤紫蘇の梅酢漬けの作り方>

材料 赤しそ…100g、塩…重量の約20%、水…～200cc、★塩…小さじ1、★白梅酢…100cc

作り方

- ① 赤しその葉は、薄い軟らかいものを選んで摘み、流水で土などの汚れをよく洗い流し、水を切る。
- ② 容器に葉と塩を交互に重ね最後は塩で終わるようにする。葉がひたひたに浸かる程度の水を入れる。軽く重石をし、冷蔵庫で2～3日漬ける。
- ③ 漬けた塩水を捨て、破かないよう気を付けながら、両手で挟むように葉の水気を絞り保存容器(袋)に入れる。
- ④ ③に★を混ぜ合わせ、ひたひたに浸かる程度を注ぎ入れ、冷蔵庫に一晩置き赤くなったら完成。そのまま保存する。

だし巻き卵

材料(2人分)

- 卵…2個
- (A)・白醤油…小さじ1
- ・だし汁…大さじ2
- ・油…大さじ1

作り方

- ① 卵を泡立てないようにしっかりと混ぜ、醤油、だし汁を入れ卵液を作る。
- ② 玉子焼き用フライパンを熱して油をしき、強めの中火で熱し、1/3の量の卵液を流し全体に広げる。
- ③ 8割固まったら向こう側から箸またはフライ返しで巻く。
- ④ 形を整えたら油をしき、向こう側に寄せてまた1/3流し入れる。その際、卵焼きを軽く持ち上げて下に卵液を入れる。焦げないように素早く巻き上げる。
- ⑤ 同様の工程を繰り返す。

ブロッコリーの落花生和え

材料(2人分)

- ・ブロッコリー…100g
- ・らっかせい(乾)…6g
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、お好みの固さにゆでる。
- ② らっかせいはすり鉢に入れて滑らかになるまですりつぶし、めんつゆを加えてさらにすりつぶす。
- ③ ①を加えて和える。

赤紫蘇ゼリー

材料(6個)

- ・赤紫蘇シロップ…300cc
- ・水…400cc
- ・アガー…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1

作り方

- ① アガーはダマになりやすいので砂糖とよく混ぜておく。
- ② 鍋に赤紫蘇シロップと水を入れ加熱し、ダマにならないようにかき混ぜながら①を少しずつ入れる。軽く沸騰させ、完全に溶けたら火を止める。
- ③ ②を型やカップに流し込む。固まったら完成。

<赤紫蘇シロップ(出来上がり1500cc)>

材料 赤しその葉…400g、水…2000cc、きび糖(砂糖)…500g、クエン酸…25g

作り方

- ① 赤しそは葉を摘み、流水で土などの汚れをよく洗い流す。
- ② 鍋に水を沸騰させ、①の赤しそを入れる。一度に入りきらない場合は、数回に分けて押し入れる。再度沸騰したら、中火で15分ほど煮出す。
- ③ 粗熱が取れたら別の鍋にザルで②をこし、さらにザルの上からゴムベラなどで押しつけるように絞る。
- ④ ③に、きび糖を加えて弱火にかけ、きび糖が完全に溶けたら火を止め、クエン酸を加え、よく混ぜたら完成(色が鮮やかに変化する)。粗熱が取れたら冷蔵後で保存する。

さつまいもと秋野菜の味噌汁

材料(2人分)

- ・さつまいも…60g
- ・だいこん…40g
- ・にんじん…20g
- ・ごぼう…20g
- ・ひらたけ…20g
- ・豚もも肉…40g
- ・長ねぎ…6g
- ・だし汁…240cc
- ・淡色辛味噌…大さじ1

作り方

- ① 豚もも肉は一口大に切る。だいこん、にんじんは5mm幅のいちよう切り、ごぼうはささがきにしてさっと水で洗い、ザルにあげて水気を切る。さつまいもはよく洗い、皮ごと1cm厚さの半月切りにする。長ねぎは小口切りにする。ひらたけは石づきをとり、小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁、豚もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう、ひらたけを入れて強火にかけ、煮立ったらアクを除き、中火にして15分ほど煮る。次にさつまいもを加え、さらに10分ほど煮る。
- ③ ②に味噌を加えて、最後に長ねぎを加えて火を止める。
- ④ 器に盛りつける。

栄養成分(1人分)

熱量…590kcal たんぱく質…16.2g 脂質…15.9g 炭水化物…90.2g (食物繊維…7.7g)
食塩相当量…2.9g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※赤紫蘇の成分は含まれていません。