

今日のメニュー <秋を味わう!~和の献立>

- ・秋のおこわ
- ・鮭の紅葉揚げ
- ・五目豆
- ・まいたけとごぼうのみそ汁

・秋のおこわ

材 料	4人分
もち米 (米用)	2カップ
↑ 水+帆立缶汁	150ml
A 酒	大さじ2
↓ 塩	小さじ1/3
栗 (皮むき)	12粒 (60g)
帆立缶詰 (身)	小1缶 (65g)
しめじ	1/2パック

(作り方)

- 1、もち米——洗って、たっぷりの水に1時間以上つける。
ザルに上げて、水気を十分にきる。
- 2、栗——皮をむいて、2~4つに割り、水にさらす。
(熱湯に10~15分つけると、鬼皮がむきやすくなる!)
帆立 (身) ——粗くほぐす。
しめじ——根元を除き、小房にほぐす。
- 3、もち米を釜に入れて、A、帆立、栗、しめじを入れてひと混ぜして炊く。

<エネルギー307kcal 塩分0.8g>

・鮭の紅葉揚げ

材 料	4人分
鮭	60g × 4切
↑ みりん	小さじ1
A 酒	小さじ1
↓ しょうゆ	大さじ1
小麦粉	適量
<衣>	
↑ にんじん	150g
卵白	1個分
↓ かたくり粉	小さじ2
揚げ油	適量
柚子 (カボス)	適量

(作り方)

- 1、鮭——1切れを2つに切る。A混ぜた液につけ10分位おく。
- 2、衣をつくる。
 - ① にんじん——皮はむいて、すりおろす。
 - ② ポウルに卵白を入れて角がたつまで泡立てる。
 - ③ ②ににんじんとかたくり粉を加えてさっくり混ぜる。
- 3、鮭の汁気をペーパーでふき小麦粉をまぶし2の衣をつけて170℃位の揚げ油で色よく揚げる。
- 4、器に盛り、柚子を添える。

<エネルギー195kcal 塩分0.5g>

・五目豆（常備菜）

材 料	4人分
大豆水煮	80g
にんじん	40g
れんこん	40g
ごぼう	40g
こんにゃく	1/2 枚
昆布	5cm
水	1カップ
酒	大さじ1、1/2
A 砂糖	大さじ1、1/2
しょうゆ	大さじ1、1/2

（作り方）

- 1、大豆——熱湯をかける。
にんじん——1cm角に切る。
れんこん——皮をむいて、縦に6～8つに切り1cm厚さに切る。
ごぼう——皮をこそげて、1cm角に切り、水にさらす。
こんにゃく——茹でて、アクを除き1cm角に切る。
昆布——1cm角に切る。
- 2、鍋に分量の水を入れて、1を加えて煮る。煮立ってきたらAを加えて弱火で、落し蓋をして煮汁がほぼなくなるまで煮る。

<エネルギー73kcal 塩分0.6g>

・まいたけとごぼうのみそ汁

材 料	4人分
まいたけ	1/2パック
ごぼう	1/4本
春菊	適量
だし汁	3カップ
みそ	大さじ2

（作り方）

- 1、まいたけ——石づきを除き、一口大に裂く。
ごぼう——皮をこそげてさがきにして、水にさらす。
春菊——葉をとり、茎は切る。
- 2、鍋にだし汁、ごぼうを入れて煮る。ごぼうに火が通ったら火を止めてみそを溶く。
- 3、まいたけを加えてひと煮して、椀に盛る。春菊を添える。

<エネルギー28kcal 塩分0.8g>

フッキングメモ

「畑の肉」・大豆パワーを食卓に！

- ・主成分はたんぱく質で、他に食物繊維、ビタミンB1、葉酸、カルシウム、マグネシウム、鉄なども体の働きを調えるために必要な栄養素が豊富に含まれます。また、大豆イソフラボンは抗酸化作用やコレステロールの上昇を抑える働き、女性ホルモン・エストロゲンと似た働きも持ち、骨粗しょう症、高血圧、動脈硬化、がんなど生活習慣病予防への効果が認められています。
- ・和食に欠かせない、豆腐、豆乳、納豆、油揚げ、茹で大豆、味噌、しょうゆなど大豆製品を、上手に毎日の食卓にとりいれましょう。