

今日のメニュー <秋を味わう!~きのこづくし>

- ・焼きしめじの柚子風味ご飯
- ・豆腐ハンバーグ・きのこあん
- ・きのこことれんこんのサラダ
- ◇かぼちゃケーキ

・焼きしめじの柚子風味ご飯

材 料	4人分
米(米用)	2カップ
└水	360ml
└酒	大さじ1
昆布	3~4cm
しめじ	1パック
└だし汁	大さじ2
└しょうゆ	大さじ1/2
Aみりん	小さじ2
└塩	小さじ1
柚子	1個

(作り方)

- 1、米——洗ってザルに上げる。
釜入れて、分量の水、酒、昆布を加えて炊く。
- 2、しめじ——根元を除き、小房に分ける。
柚子——半分に切って、果汁は絞る。皮はのこしておく。
- 3、Aを小鍋に入れて煮立てる。ポウルに入れて冷ます。
- 4、アルミホイルにしめじを包み、グリルで6~7分焼いて、3の汁に浸ける。柚子の果汁も加えて混ぜる。
- 5、ご飯が炊けたら昆布を除き、4のしめじを加えて混ぜる。
器に盛り、柚子皮をすりおろして散らす。

<エネルギー282kcal 塩分1.6g>

○きのこことれんこんのサラダ

材 料	4人分
<ピクルス> (エリンギ、しめじ、 マッシュルーム、しめ じなど)	200g位
れんこん	60g
サニーレタス	3~4枚
└酢	大さじ3
└サラダ油	大さじ2
A塩	小さじ1/4
└こしょう	少々
└たまねぎ	大さじ2
└パセリ	大さじ1

(作り方)

- 1、きのこ類——石づきを除き、食べやすく切る、小房分ける。
れんこん——皮をむいて、いちよう切りにする。
サニーレタス——食べやすい大きさに手でちぎる。
たまねぎ・パセリ——みじん切りにする。
- 2、湯を沸かして、きのこ類、れんこんをさっと湯通しをする。
- 3、Aの調味料混ぜ合わせて、玉ねぎ、パセリを加えたドレッシングに2を和える。
- 4、レタスを器にしき、上に3のサラダを盛る。

<エネルギー68kcal 塩分0.3g>

・豆腐ハンバーグ・きのこあん

材 料	4人分
木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	200g
たまねぎ	1/2個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ2
ナラダ油	大さじ1
＜きのこあん＞	
生しいたけ	2個
えのきだけ	1/2袋
しめじ	1/4パック
だし汁	1カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
Aみりん	大さじ1
塩	少々
かたくり粉	小さじ1
水	小さじ2
しょうが	適量

(作り方)

1、豆腐ハンバーグをつくる。

① 豆腐——ペーパーで包み、重しをして15分位おき水切りをする。

たまねぎ——みじん切りをする。

② ボウルに豆腐、ひき肉を入れて全体がなじむまで混ぜる。玉ねぎ、塩、こしょう、かたくり粉を加えて粘りがでるまで混ぜる。

③ 4個に分けて、小判型に丸める。

2、フライパンに油を熱し、ハンバーグを入れて鍋蓋をして6分ほど中火で焼いて、返して裏側も6分ほど焼く。

3、きのこあんをつくる。

① 生しいたけ——石づきを除き、薄切りにする。

えのきだけ——根元を切り、半分に、切る。

しめじ——根元を切り、小房にほぐす。

しょうが——せん切りにする。

② 鍋にだし汁、きのこを入れて煮立てAの調味料を加える。ひと煮立ちさせて、水溶きかたくり粉でとろみつける。

3、器にハンバーグを盛り、きのこあんをかける。しょうがを天盛りにする。

<エネルギー216kcal 塩分0.8g>

◇ かぼちゃのケーキ

材 料	18cm型
かぼちゃ	300g
卵	3個
砂糖	100g
プレーンヨーグルト	1カップ
薄力粉	大さじ3
レモン汁	大さじ1

(作り方)

1、かぼちゃ——種とわたをとり1cm位の厚さに切る、ラップをかけて6分加熱する。

2、ミキサーに、かぼちゃ、卵、砂糖、ヨーグルト、薄力粉、レモン汁を加えて回す。

3、敷き紙をしいた、型に流す。

4、180℃に予熱したオーブンで30～35分焼く。

<1/8切あたりエネルギー169kcal>