

今日のメニュー <秋の香りいっぱい☆和風料理>

- ・さといもまんじゅう
- ・石狩汁
- ・かぶと柿の和え物

○さといもまんじゅう

材 料	4人分
さといも(正味)	300g
かたくり粉	大さじ2
塩	小さじ1/4
えび	4尾
A酒	小さじ1/2
└塩	少々
生しいたけ	2個
三つ葉	4本
<くずあん>	
┌だし汁	1カップ
Bしょうゆ	小さじ1
┌みりん	小さじ2
└塩	少々
┌かたくり粉	小さじ2
└水	大さじ1
練りわさび	少々

(作り方)

- 1、さといも一皮をむいて、米のとぎ汁でゆでる。
(竹串がすっと通るまで!)
えび——殻と背ワタを取り、2~3つに切り、Aで下味をつける。
生しいたけ——石づきをとり、薄切りにする。
三つ葉——葉と茎に分けて、茎は2cm位の長さに切る。
- 2、軟らかくなったさといもは、ザルに上げて水気をきり、熱い内につぶす。かたくり粉、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3、2にえび、生しいたけ、三つ葉の茎を加えて混ぜる。
4等分に丸めてそれぞれラップで包み、口をしっかりねじる。
- 4、3を深さのある器に入れて、蒸す。(7~8分)
*電子レンジ(500W)で4~5分かけてもよい!
- 5、くずあんをつくる。
鍋にBを合わせて、中火にかけ煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 6、4のラップを外して器に盛る。くずあんをはる。
練りわさびと飾り用の三つ葉の葉を添える。

< エネルギー80kcal 塩分0.6g >

○石狩汁

材 料	4人分
生鮭	2切れ
さつまいも (じゃがいも)	300g
にんじん	100g
大根	100g
白ねぎ	1本
しめじ	1/2袋
だし汁	4カップ
みりん	大さじ2
みそ	大さじ2~3
黒こしょう	少々

(作り方)

- 1、生鮭——一口大に切り、塩小さじ1をふり、10分位おいて水気をしっかりふく。
さつまいも——一口大に切り、水にさらす。
にんじん——輪切りか半月切りにする。
大根——いちょう切りにする。
白ねぎ——2cm位の長さに切る。青い部分は小口切り。
しめじ——根元を切り、小房にほぐす。
- 2、鍋にだし汁、みりんを入れて、さつまいも、にんじん、大根、を入れて煮る。野菜が煮えたら、白ねぎ、鮭、しめじを加えてアクをとりながら3~4分煮る。
味をみて、みそをとく。

- 3、器に盛り、小口切りのねぎを散らす。好みで黒こしょうをふる。
<エネルギー275kcal 塩分1.0g>

○かぶと柿の和え物

材 料	4人分
かぶ	150g
柿	1/2個
かいわれ菜	1/2袋
酢	大さじ2
A砂糖	大さじ1
だし汁(水)	大さじ1
塩	少々
ごま	少々

(作り方)

- 1、かぶ——薄切りにして、塩水につける。
*立て塩・水1カップ:塩小さじ1
柿——皮、種を除いて、薄切りにする。
かいわれ菜——根元を除き、2~3つに切る。
- 2、Aを混ぜ合わせて、水気をしぼったかぶ、柿、かいわれ菜を加えてさっくり和える。
- 3、器に盛り、ごまをふる。

<エネルギー34kcal 塩分0g>

クッキングメモ

☆ 秋の味覚を食卓に!

- ☆ さといも・・・主成分はでんぷん質。カリウム、ビタミンB群、C、食物繊維が多い。
水分も多く意外に低エネルギー：中1個(40g)58kcal
- ☆ さつまいも・・・食物繊維、加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。：中1個200g265kcal
- ☆ きのこと類・・・食物繊維豊富で、低エネルギー食品。
- ☆ 柿・りんごなどの果物・・・ビタミンCで風邪予防。
- ☆ 鮭・・・ビタミンDが豊富。カルシウムの吸収を促進。良質たんぱく質で身体づくり。