

# 旬の食材を使った秋レシピ

## ■夕焼けごはん（2人分）

### <材料>

精白米・・・100g  
人参・・・40g  
しらす・・・10g  
いりごま・・・4g  
ごま油・・・2g  
三つ葉・・・2枚

### <作り方>

- ①ご飯を炊く。
- ②人参をみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を敷き、人参としらすを炒める。
- ④炊いた白米に②と白ごまを混ぜ合わせる。
- ④お椀に盛り付けたら、最後に三つ葉をのせる。

### <調理のポイント>

- ★人参のみじん切りはより細かい方が色鮮やかなご飯になります。
- ★人参の代わりにごぼうや大根の葉でも代用できます。
- ★しらすがカリッとするぐらいよく炒めると香ばしく美味しくできます。



| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄     | 飽和脂肪酸 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|
| 206kcal | 5.0g  | 2.6g | 59mg  | 0.3mg | 0.43g | 1.1g | 0.3g  |

## ■長いもと豆腐の和風グラタン（2人分）

### <材料>

長芋・・・150g  
絹ごし豆腐  
・・・1/2丁（150g）  
長ネギ・・・10cm程度  
卵・・・1個  
3倍濃縮めんつゆ  
・・・大さじ1  
ごま油・・・2g  
チーズ（ピザ用）  
・・・30g  
刻みのり・・・適量

### <作り方>

- ①豆腐をキッチンペーパーにくるんでお皿にのせ、そのままレンジで4分加熱する。
- ②長芋の皮をむき、おろし金や干切りピーラー等ですりおろす。長ネギは2mm程度の輪切りにする。
- ③ボウルにすりおろした長芋と切ったネギを入れ、★をすべて入れよく混ぜ合わせる。
- ④①の水切りした豆腐を一口大に切り、グラタン皿に入れる。
- ⑤③を豆腐の上から流しいれ、その上からチーズをのせ 220℃のオーブントースターで10～15分焼き色がつくまで焼く。最後に刻みのりを上から散らす。

### <調理のポイント>

- ★豆腐の水切りはしっかり行いましょう。水分を多く含んだままだと味が薄くなってしまいます。

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄     | 飽和脂肪酸 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|
| 174kcal | 10.9g | 8.5g | 124mg | 1.5mg | 2.81g | 1.4g | 0.9g  |

## ■ さつまいものきんぴら (2人分)

### <材料>

さつまいも・・・100g  
 サラダ油・・・大さじ1/2  
 はちみつ・・・大さじ1/2  
 みりん・・・大さじ1/2  
 ★ 酒・・・大さじ1/2  
 水・・・大さじ1/2  
 醤油・・・小さじ1/2  
 黒ゴマ・・・少々

### <作り方>

- ①★の調味料を合わせておく。
- ②さつまいもは5ミリ角の細切りにし、水にさらす。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、よく水を切ったさつまいもを入れ弱めの中火でじっくり炒める。
- ④さつまいもの色が濃い黄色に変わり中まで火が通ったら弱火にし、①を全体に絡めながら炒める。
- ⑤煮詰まってきたら火を止め、黒ゴマを加えて混ぜる。

★甘くておやつにもぴったり！

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄     | 飽和脂肪酸 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|
| 111kcal | 0.9g  | 4.2g | 36mg  | 0.4mg | 0.47g | 1.0g | 0.1g  |

## ■ 鶏肉ときこの生姜スープ (2人分)

### <材料>

鶏ささみ・・・1本  
 しめじ・・・40g  
 えのき・・・40g  
 チンゲン菜・・・60g  
 ねぎ・・・10g  
 生姜チューブ・・・2cm  
 ごま油・・・2g  
 鶏ガラスープの素  
 ★・・・小さじ1  
 オイスターソース  
 ・・・・小さじ1  
 酢・・・小さじ1  
 水・・・360ml

### <作り方>

- ①ささみは筋を取り除いてそぎ切りに、ねぎは輪切りに、きのこ類は石づきを切り落とし、えのきを半分に切る。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、ささみを入れて中火で2～3分茹でながらアクをとる。
- ③②にきのこ類と、★をすべて入れ味を調える。
- ④最後にねぎをのせる。

★季節の野菜、きのこ類をたくさん入れて食物繊維豊富なスープに！

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄     | 飽和脂肪酸 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|
| 44kcal | 6.9g  | 0.5g | 35mg  | 0.7mg | 0.07g | 2.8g | 1.0g  |

### <1食あたり栄養価計算>

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質エネルギー比 | 飽和脂肪酸比 | カルシウム | 鉄    | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|----------|--------|-------|------|------|-------|
| 535kcal | 23.7g | 26.2%    | 6.3%   | 254mg | 2.9g | 6.3g | 2.3g  |