

# 時にはこんなおかずはいかがでしょう

生涯骨太クッキング！～秋の味覚を満喫しよう！～

## <鮭とまいたけのみそ照り焼き>

(材料：4人分)

鮭(生)	4切れ	
まいたけ	1パック(100g)	
長ねぎ	1/2本	
サラダ油	大さじ1	
A	みそ	大さじ1
	酒	大さじ1
	すり白ごま	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1

1人分 熱量：166kcal  
塩分：0.9g

(作り方)

- ① 鮭はそれぞれ4等分に切る。まいたけは石づきを除いて小房に分ける。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①の鮭の両面をこんがり焼く。
- ③ フライパンの空いている所で①のまいたけと長ネギを炒め焼く。
- ④ たれの材料を混ぜ合わせて加え、全体に煮からめる。



## <長芋と小松菜のとろーりぽかぽかスープ>

(材料：4人分)

長芋	1/4本(100g)	
小松菜	2株(100g)	
ねぎ	1/4本	
だし汁	500ml	
A	塩	少々
	しょうゆ	大さじ1と1/3
	しょうが	ひとかけ

1人分 熱量：27kcal  
塩分：1.1g

(作り方)

- ① 長芋はすりおろす。小松菜は3cmの長さに切る。ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② だし汁を煮立てて、小松菜とねぎを加える。具材が煮えたら、Aとしょうがを加える。
- ③ ①の長芋はお椀に盛り、②を入れてできあがり。



## <麦ごはん>

(材料：5人分)

米	2合
押し麦	大さじ2

1人分 熱量：235kcal

## <小松菜とチーズのわさびヨーグルト和え>

(材料：4人分)

小松菜	1束(200g)	
プロセスチーズ	30g	
A	ツナ(缶詰)	1/2缶
	ヨーグルト(無糖)	大さじ2
	わさび	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1

1人分 熱量：74kcal  
塩分：0.5g

(作り方)

- ① 小松菜は沸騰した湯でゆでて、水にとる。3cmの長さに切り、水気をきる。プロセスチーズは角切りにする。
- ② Aの材料を混ぜる。
- ③ ①と②を和えて、器に盛り付ける。



## <フライパンで簡単！スイートポテト>

(材料：4人分)

さつまいも	1/2本(150g)
砂糖	大さじ1と1/2
バター	15g
牛乳	大さじ1/2
アルミカップ	4個

1人分 熱量：143kcal

(作り方)

- ① さつまいもは皮をむき、ゆでやすい大きさに切り、ゆでて、水気を切っておく。バターは室温において、やわらかくしておく。
- ② ボウルにゆでたさつまいもを入れてフォークでつぶす。バター、砂糖、牛乳を加えてなめらかなるまで混ぜ、スイートポテトの形に成形する。
- ③ フライパンで②の表面を中火で熱し、きつね色に焼く。
- ④ ③をアルミカップにのせ、できあがり。



(献立の栄養価)

*エネルギー	645kcal	*たんぱく質	28.9g
*野菜類	約110g	*脂質	22.2g
*塩分	2.5g		