

おいしく食べて生活習慣病予防

～秋の味覚を楽しもう～



主食	ご飯	
材料	1人分	2人分
ごはん	150g	300g



主菜	秋鮭のガーリックムニエル	
材料	1人分	2人分
生鮭	1切れ65g	2切れ
酒	適宜	大さじ1
粗挽きこしょう	少々	少々
小麦粉	大さじ1/2	大さじ1
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1/2
きのこソース		
しめじ	20g	40g
椎茸	10g	1枚
バター	5g	10g
にんにく	少々	1/2かけ
ぼん酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2
みりん	小さじ1	小さじ2
リーフレタス	1/2枚	1枚
ミニトマト	2個	4個

【作り方】

- ① 鮭に酒をふって3分ほど置く。表面の水気を切って、両面に粗挽きこしょうと小麦粉をふる。
- ② しめじは石づきを除いて小房に分ける。椎茸は石づきを除いて薄くスライスする。にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を皮目から中弱火で焼く。3分ほど焼いたら、返して裏面も焼く。
- ④ 焼き終わりにバターを加え、鮭にからめていったん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに、にんにくを入れて弱火でバターに香りを移す。②のきのこを入れて蓋をして1分ほど蒸し焼きにする。火が通ったら、ぼん酢しょうゆ、みりんを加え、軽くとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑥ 器に鮭を盛り付け、リーフレタス、ミニトマトを添えて、⑤のソースをかける。

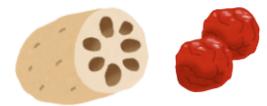


副菜 れんこんの梅サラダ

材料	1人分	2人分
れんこん	40g	80g
水菜	20g	40g
鶏ささみ	20g	1本
梅肉	2.5g	小さじ1
酢	4g	大さじ1/2
サラダ油	3g	大さじ1/2
濃口しょうゆ	2.3g	小さじ1弱
砂糖	適宜	小さじ1/2
かつお節	小袋1/2P	小袋1P

【作り方】

- 鍋に500m程度の水、酒（分量外）、鶏ささみを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて1分加熱し、火を止めて20分ほど置いておく（蒸し鶏）。
- れんこんは皮をむいて、いちょう切りにして水にさらす。熱湯で2～3分茹で、ざるに取り水気を切る。
- 水菜は3～4cm長さに切り、水気を切っておく。
- Aを混ぜ合わせ梅ドレッシングを作り、ほぐした①、②、③を合わせて和える。（食べる直前に和えるとよい）
- 最後にかつお節を加えふわっと混ぜる。



汁物 海苔と卵のスープ

材料	1人分	2人分
玉ねぎ	25g	1/4個
人参	10g	20g
蒸し鶏のゆで汁	150cc	300cc
鶏ガラ（顆粒）	小さじ3/4	小さじ1と1/2
水溶き片栗粉	少々	少々
卵	1/2個	1個
焼きのり	全形1/4枚	全形1/2枚
いりごま	適宜	適宜

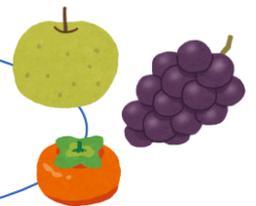
【作り方】

- 玉ねぎは薄切りに、人参は3～4cmの細切りにする。
- 鍋に蒸し鶏のゆで汁（アクを除いて300ccを計量する）と①、鶏ガラ（顆粒）を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 水溶き片栗粉で軽くとろみをつけたら、溶き卵を細く流しいれ、ふんわりかき混ぜる。
- 火を止めて、ちぎった焼きのりを入れてひと混ぜし、器に盛っていりごまをふる。

果物 季節の果物

材料	1人分	2人分
なし	70g	1/2個

秋は果物の美味しい季節♪
ぶどう、りんご、柿など
季節に合わせて組み合わせ



栄養価（1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal			g	g	
ご飯	234	3.0	0.3	51.9	2.3	0.00
秋鮭のガーリックムニエル	192	13.7	9.2	6.0	1.9	0.57
れんこんの梅サラダ	89	5.8	3.1	6.0	1.5	0.86
海苔と卵のスープ	59	3.7	2.9	2.4	1.1	1.01
季節の果物	27	0.1	0.1	5.7	0.6	0.00
合計	600	26.3	15.6	72.0	7.3	2.5