



第30回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

< 赤飯 >

材料食材(炊きやすい分量)／米3合、赤飯の素1袋(200g)

① 白米をとぎ、赤飯の素を入れて、白米と同じ水加減にし、よくかき混ぜて炊飯する。

※ 好みで、ごま塩適宜

< 鮭の塩麹 ホイル蒸し焼き >

材料食材(4人分)／ 鮭80g×4切れ、玉ねぎ1/2個(100g)、しめじ1/2パック(100g)、ブロッコリー8房(80g)、パプリカ(赤)1/2個(75g)、かぼちゃスライス4切れ(80g)

調味料／液体塩麹60cc、酒大さじ2

< 作り方 >

- ① 鮭と液体塩麹をビニール袋に入れ、1晩漬け込む。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。ブロッコリーはさっとゆでる。パプリカは乱切りにする。スライスしたかぼちゃは、1切れを3等分にする。
- ③ アルミホイルを大きめに切って広げ(4枚)、玉ねぎ、鮭の順に置き、周りにしめじ、ブロッコリー、パプリカ、かぼちゃを置き、酒大さじ1/2ずつをふりかけ、ホイルの上を折り返して閉じる。
- ④ ③をフライパンに並べ、水30ccを入れ、蓋をして弱火で15～20分蒸し焼きにする。



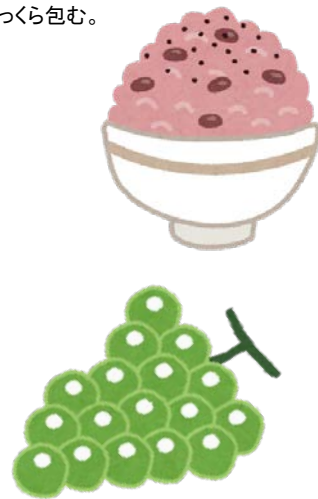
★鮭は、甘塩鮭を使うと、また違った旨みが出ます。

生鮭の場合、そのままでもおいしいですが、ポン酢しょうゆなど、好みのものを添えるとよいです。

野菜は、季節の野菜を使うと一年中楽しめる一品です。

★③のアルミホイルの器は、上部に空間を作るようにして折り返し、ふっくら包む。

鮭は中まで火が通っているか、ホイルを開けて確認しましょう。



※画像はイメージです

9月テーマ

「敬老の日 彩り献立」



< 里芋とこんにゃくのピリ辛炒め >

材料食材(4人分)／ 里芋4個(200g)、バタ練り蒟蒻1枚(200g)、純国産とうがらし輪切り(1本分)、小ねぎ10cm長さ

調味料／サラダ油大さじ1、[酒大さじ1・1/2、砂糖大さじ1・1/2、しょうゆ大さじ1・1/2、みりん大さじ1、鶏ガラスープの素(顆粒)小さじ1/2、水200cc]、ごま油少々

< 作り方 >

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切り、かために下茹でする。
- ② こんにゃくは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ③ 小ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①②、輪切りとうがらしを入れて、中火で炒める。
- ⑤ ④に[]の調味料を加え、ふたをして弱火で煮る。
- ⑥ 煮汁が1/3ぐらいになったら、ごま油を加え、汁がなくなるまで木じゃくしで混ぜる。
- ⑦ ⑥を器に盛り、③の小ねぎを散らす。



< 豆腐となめこの味噌汁 >

材料食材(4人分)／ なめこ(100g)、地豆腐きぬ1/2丁(175g)、長ねぎ1/2本(60g)、米油をつかったあぶら揚げ1/2枚、三つ葉 適宜

調味料／佐倉のおみそ赤大さじ2、だし汁600ml

< 作り方 >

- ① 長ねぎは、5mmの斜め切りにする。豆腐は1cm角に切る。
- ② 油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、なめこ、長ねぎを加えて煮る。さらに豆腐を加えて煮る。
- ④ 油揚げと味噌の2/3量を入れて煮込み、残りの味噌を入れて味をととのえる。
- ⑤ ④を椀によそい、上に三つ葉を飾る。



献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
赤飯	主食:1.5	285	6.5	0.9	62.9	0.0
鮭の塩麹ホイル蒸し焼き	主菜2、副菜2	166	20.2	3.6	12.5	1.3
里芋とこんにゃくのピリ辛炒め	副菜:1	98	1.5	4.2	14.0	0.7
豆腐となめこの味噌汁	主菜:1副菜:1	126	8.4	8.4	5.0	0.8
シャインマスカット	果物:1	64	0.6	0.2	16.9	0.0
	(計)	739	37.2	17.3	111.3	2.8
	主食:1.5 副菜:4 主菜:3 牛乳・乳製品:0 果物:1					