

9月テーマ 「秋のお彼岸」



●<栗ご飯>

材料食材 (作りやすい分量)	栗(むいたもの) 200g、米 2合、いりごま(黒) 適宜
調味料	酒大さじ1、醤油小さじ1、塩小さじ3/4

<作り方>

- ① 米はといで、水気をきる。
- ② 炊飯釜に1を入れて2合の目盛りまで水を入れ、大さじ1分の水を減らす。調味料を入れてよく混ぜ、栗をのせて普通に炊く。
- ③ 器によそい、お好みでごまをふる。

●<揚げ出し豆腐>

材料食材 (4人分)	木綿豆腐1丁(350g)、大根200g、蓮根スライス4枚(16g)、しし唐4本(20g)
調味料	A【だし汁200ml、醤油大さじ2、みりん大さじ1、片栗粉適量、揚げ油適量】

<作り方>

- ① 豆腐を8等分に切る。キッチンペーパーに包んで、30分ほど水切りする。
(レンジの場合は、600wで約1分加熱し、ペーパーで水気を切る)
- ② 鍋にAの調味料を入れて、ひと煮たちさせる。
- ③ 大根はおろして、キッチンペーパーに包んで水気を絞る。しし唐は包丁で1cm切れ込みを入れる。
蓮根としし唐の水分をペーパーでふき取る。
- ④ 豆腐に片栗粉をまぶし、160℃に熱した油にそっと入れ、時々上から油をかけながら表面がカリッとするまで揚げる。
- ⑤ 蓮根としし唐をさっと素揚げする。
- ⑥ 器に揚げだし豆腐、大根おろし、素揚げした野菜を盛り付け

* 豆腐は水切りしすぎてしまうとぼそぼそとした食感になるため、注意しましょう。

* 豆腐に片栗粉をまぶすときは、揚げる直前がおすすめ。

粉をまぶしておいておく、粉が水分を吸ってべたついてしまいます。

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) 塩分相当量(L)	
栗ご飯	主食:1.5、副菜:1	339	6.2	1.3	77.1	1.2
揚げ出し豆腐	主食:1、副菜:1	183	6.9	12.3	12.0	0.8
根菜のごま煮	副菜:3	115	3.0	1.9	21.6	0.9
里芋きのこ汁	副菜:1	65	4.7	1.9	9.9	1.3
梨	果物:1	29	0.2	0.1	8.5	0.0
	(計)	731	21.0	17.5	129.1	4.2

※この献立で野菜420g摂れる計算です。



※画像はイメージです

●<根菜のごま煮>

材料食材 (4人分)	大根10cm(400g)、蓮根7cm(150g)、人参2/3本(80g) 里芋6個(120g)、こんにやく1/2枚(120g)、絹さや4枚(12g)
調味料	だし汁600ml、すりごま大さじ2、 A【酒大さじ2、みりん大さじ2、醤油大さじ1、砂糖小さじ2、塩小さじ1/2】 水溶き片栗粉【水小さじ2、片栗粉小さじ1】

<作り方>

- ① 大根は2cm幅で四つ割りにする。蓮根は大根の大きさに合わせた乱切りにし酢水につけてアクを抜く。
人参は1cm幅の半月切りにする。絹さやは筋を除き、斜め半分に切る。
 - ② 里芋はレンジで2~3分加熱し、皮をむき、半分に切る。
こんにやくは一口大にちぎって、水から下茹でする。
 - ③ 鍋にだし汁と大根を入れて煮立て、弱火で大根に火が通るまで煮る。絹さや以外の野菜類を加え、煮立ったらアクをとる。Aの調味料を加えて10~15分煮、絹さやを加えて軽く煮る。
 - ④ 煮汁を100mlほど鍋に残し、器に盛る。
 - ⑤ 醬汁に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、すりごまを加えて混ぜる。器に盛った野菜の上から回しかける。
- ※彩の絹さやはインゲン等でもOKです。
※根菜のおいしさが引き立つ一品ですが、お好みで厚揚げ、油揚げ等と一緒に煮込むとコクが出ます。

●<里芋きのこ汁>

材料食材 (4人分)	しめじ1p(100g)、舞茸1p(100g)、椎茸3個(60g)、里芋6個(120g)
	油揚げ1/2枚(15g)、刻み葱適量
調味料	だし汁650ml、味噌大さじ2

<作り方>

- ① しめじと舞茸は、石づきを切り落として手でほぐす。
椎茸は、石づきを切り落とし薄切りにする。
- ② 里芋はレンジで2~3分加熱し、皮をむき、半分に切る。
油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて煮立て、きのこ類、里芋を入れて加熱する。
- ④ 材料がしんなりしたら油揚げを加えて弱火で軽く煮、味噌を溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り付け、刻み葱をちらす。

* きのこはお好みのきのこに置き換えてもよいでしょう。

何種類かを組み合わせる方が、旨味と香りが豊かになります。