



第78回ナリタヤ旬彩キッチンDAY

9月テーマ

『小さい秋見つけた！食欲の秋！』



< 鶏と里芋の豆乳グラタン >

材料(4人分) / 鶏もも肉280g、里芋600g、玉ねぎ1個(160g)、豆乳3カップ(600ml)、
とろけるチーズ40~50g、パセリ適量
調味料 / バター30g、塩こしょう少々

<作り方>

- ① 里芋は洗って濡れたままラップで包み、レンジ600wで7~8分加熱する。
竹串がスッと通れば、ペーパーに包んで皮をむく。大きいものは半分に切る。
 - ② 鶏肉は塩こしょうを振っておく。玉ねぎは薄切りにする。
 - ③ 鍋にバターを入れて弱火でじっくりと2を炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、
里芋と豆乳を加えて煮詰める。とろみが出てきたら、お好みの粘度のところで火を止め、
塩こしょうで味をととのえる。
 - ④ バター(分量外)を塗った耐熱容器に3を移し、チーズを散らして、230℃のオーブンで
10分ほど焼き色がつくまで焼く。食べる前に、刻んだパセリを散らす。
- ★里芋のとろみを活かして、小麦粉不使用で作ることができます。
★お好みで、味噌を加えると、またひと味違った感じに仕上がります。
★トースターで焼いてもOKです。

< 豆腐ときのこの塩糎スープ >

材料(4人分) / 豆腐2/3丁(200g)、トマト1個(150g)、しめじ1/2p(50g)、えのき1/2p(50g)、エリンギ1本(40g)
調味料 / 水800ml、塩糎大さじ1強、顆粒コンソメ小さじ2強、塩こしょう少々

<作り方>

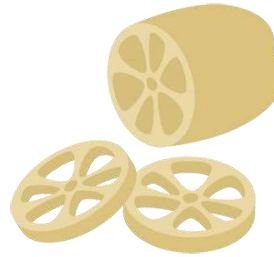
- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る。トマトは1.5cm角に切る。
 - ② しめじは石づきを落としてほぐす。えのきは石づきを落として半分に切る。
エリンギは縦半分に切ってから、食べやすい大きさに切る。
 - ③ 鍋に水とコンソメを入れて沸かし、豆腐、きのこ類を加えて煮る。
 - ④ トマト、塩麴を加えて、さっと煮、塩こしょうで味をととのえる。
- ★お好みで、刻み葱やブラックペッパーなどを散らしてもよいでしょう。

< 牛乳寒天のキウイソースかけ >

材料(4人分) / 牛乳寒天2p(300g)、キウイ2個(200g)、あればミントの葉適量
調味料 / 砂糖大さじ4、レモン汁小さじ2

<作り方>

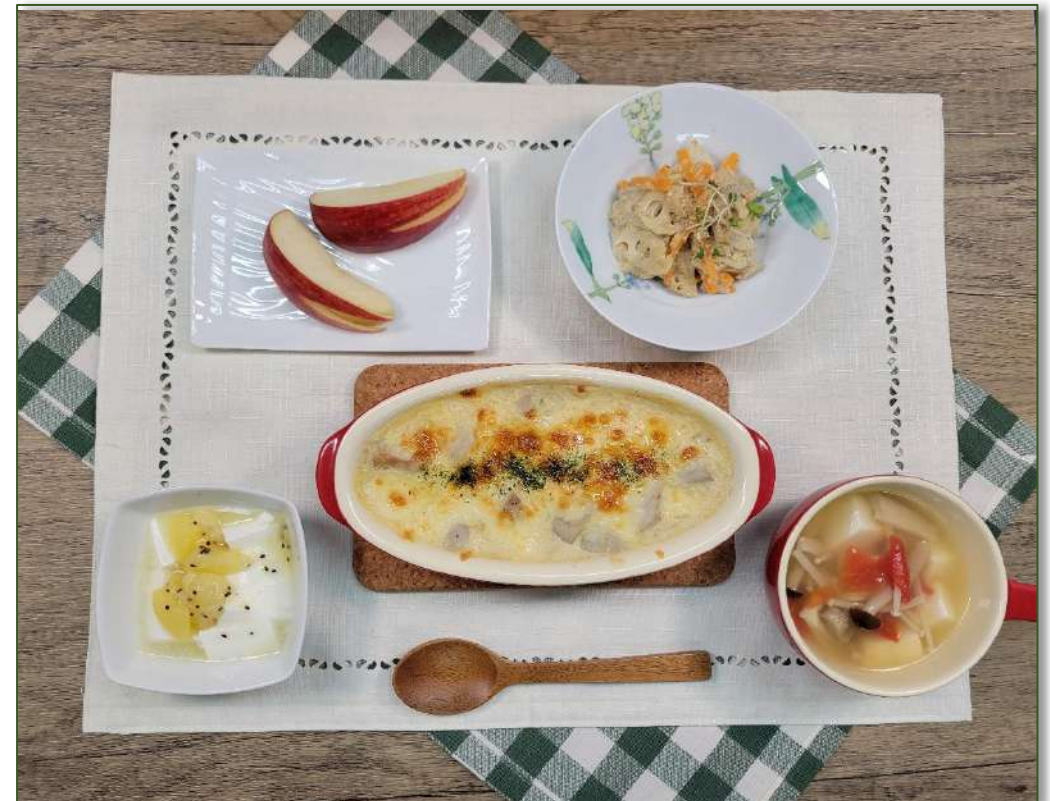
- ① キウイは皮をむいて1cm角に刻む。
- ② 鍋にキウイ、砂糖、レモン汁を入れて、とろみがつくまで弱火で煮る。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 食べやすい大きさに切った牛乳寒天を器に盛り、2のキウイソースをかけて、ミントの葉を飾る。



< 蓮根と人参のごまマヨサラダ >

材料(4人分) / 蓮根2節(200g)、人参1/2本(60g)、ブロッコリースプラウト適量
調味料 / マヨネーズ大さじ3、白すりごま大さじ3、醤油小さじ2/3、砂糖少々、塩こしょう少々
<作り方>

- ① 蓮根は皮をむいて薄めのいちよう切りに、人参は細切りにする。
 - ② 鍋に湯を沸かし、酢(分量外)を少々加え、1をさっとゆでる。ザルにあげて、粗熱をとる。
 - ③ ボウルに調味料を混ぜあわせ、2を加えて和える。
 - ④ 器に盛り、スプラウトを散らす。
- ★野菜をゆでたあと、水にさらすと水っぽく仕上がってしまうため、そのまま粗熱をとることがポイントです。
★お好みで、ツナやハムなどを加えてもおいしいでしょう。



※画像はイメージです

S V ・栄養価 (1人分)

| 献立 | S V | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食物繊維(g) | 塩分(g) |
|-------------------|---------------|-------------|----------|-------|---------|---------|-------|
| ごはん | 主食：1.5 | 248 | 3.9 | 1.8 | 53.3 | 0.6 | 0.0 |
| 鶏と里芋の 豆乳グラタン | 主菜：3、副菜：3、乳：1 | 386 | 23.3 | 22.2 | 28.2 | 4.5 | 0.9 |
| 蓮根と人参の ごまマヨサラダ | 副菜：1 | 133 | 2.4 | 9.6 | 11.3 | 2.1 | 0.6 |
| 豆腐ときのこの 塩糍スープ | 副菜：1 | 56 | 4.1 | 2.0 | 7.1 | 2.1 | 1.3 |
| りんご | 果物：1 | 42 | 0.2 | 0.2 | 12.2 | 1.4 | 0.0 |
| (計) | | 865 | 33.9 | 35.8 | 112.1 | 10.7 | 2.8 |

主食：1.5
副菜：5
主菜：3
牛乳・乳製品：1
果物：1

食物繊維の目標量は、男性21g以上、女性18g以上/日（成人）

| | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食物繊維(g) | 塩分(g) |
|-------------------|------|-------------|----------|-------|---------|---------|-------|
| 牛乳寒天のキウイ ソースかけ | svなし | 126 | 2.2 | 2.1 | 26.9 | 1.3 | 0.1 |