



# 第79回 ナリタヤ 旬彩キッチンDAY

## 10月テーマ

「新米を美味しく食べよう」



### < ごはん >

材料食材／ごはん茶碗4杯分(600g)



### < 鯖の香草パン粉焼き >

材料食材(4人分)／ 鯖4切(320g)、ミニトマト6個(70g)、ペビーリーフ1p(40g)、レモン1/2個(40g)  
調味料／塩こしょう少々、A【パン粉1cup(約40g)、パセリみじん切り大さじ6(18g)、  
にんにくみじん切り小さじ2(4~5g)、粉チーズ大さじ4(24g)、塩こしょう少々、オリーブ油大さじ5】

#### < 作り方 >

- ① 鯖に塩こしょうを振る。ミニトマトは半分に、レモンはくし切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、香草パン粉を作る。
- ③ グリルにホイルを敷き、鯖を並べ、2をかける。焼き色がつくまで、10~12分焼く。  
(途中焦げそうな場合は、上にアルミホイルをかぶせて焼くとよいでしょう。)
- ④ 器に盛り、野菜類を添える。

\* パン粉にオリーブ油を加えることでカリカリになり、にんにくの香りも立ちやすくなります。  
\* オープンやトースターなどで焼いても可。



### < さつまいもと南瓜のモッツアレラサラダ >

材料食材(4人分)／ さつまいも1本(120g)、南瓜1/8個(200g)、モッツアレラチーズ1個(100g)、レーズン30g、サニーレタス適量  
調味料／マヨネーズ大さじ3、塩こしょう少々、シナモン少々、お好みでナッツやブラックペッパー適量  
< 作り方 >

- ① さつまいもと南瓜は、皮付きのまま2cm角に切り、耐熱容器に入れて、濡れたキッチンペーパーをかぶせる。  
ラップをし、レンジ600wで4~5分加熱する。
- ② モッツアレラチーズを食べやすい大きさに切り、1に加える。
- ③ 2にレーズン、マヨネーズ、塩こしょう、シナモンを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器にレタスを敷き、3を盛る。お好みで、刻んだナッツやブラックペッパーを散らす。

\* 芋や南瓜を加熱する際、濡れたキッチンペーパーをかぶせることで、ホクホクに仕上がります。

### < 牛蒡のコンソメスープ >

材料食材(4人分)／ 牛蒡1/3本(65g)、人参1/3本(40g)、玉ねぎ1/4個(50g)、ほうれん草1/3束(65g)  
調味料／水700ml、固形コンソメ1個、塩こしょう少々

#### < 作り方 >

- ① 牛蒡は斜め薄切りにして水に放ち、ザルにあげる。人参は牛蒡の大きさに合わせて切る。  
ほうれん草は3cm幅に切る。
- ② 鍋に水、コンソメ、牛蒡、人参、玉ねぎを入れて中火にかける。  
牛蒡がやわらかくなったら塩こしょうで味をととのえる。
- ③ ほうれん草を加えて、さっと火を通し、器に注ぐ。



※画像はイメージです

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)	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
鯖の香草パン粉焼き	主菜: 3、乳: 1	376	21.2	30.9	9.3	1.7	0.7
さつまいもと南瓜のモッツアレラサラダ	副菜: 1、乳: 1	211	6.0	12.1	23.2	2.6	0.6
牛蒡のコンソメスープ	副菜: 1	23	1.0	0.2	5.5	1.8	0.8
柿	果物: 1	47	0.3	0.2	11.9	1.2	0.0
	(計)	905	32.4	45.2	103.2	7.9	2.1