



# 第91回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY 10月テーマ

「秋野菜 満点メニュー」



## <おかずになるさつまいもメニュー：さつまいもと豚肉の甘辛煮>

**材料食材 (2人分)** / 豚ロース160g、さつまいも小1本(200g)、  
万能ねぎ1本、白ごま一つまみ

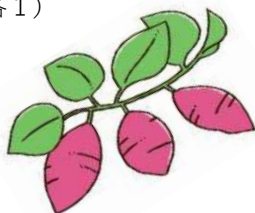
A (しょうゆ、酒、水各大さじ2、みりん、砂糖大さじ各1)

<作り方>

- ①さつまいもは一口大の乱切りにして水にさらす。
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③さつまいもは電子レンジ600wで3分加熱する。
- ④鍋に豚肉を入れて中火で炒める。  
火が通ってきたら、さつまいもを加えてサッと炒める。
- ⑤Aの調味料を加えてふたをし、弱火で5分～6分蒸し煮にする。時々上下を返す。
- ⑥器に盛付け、万能ねぎと白ゴマを飾る。

※お好みでみりん、砂糖を加えてください。

※鍋はステンレスまたは樹脂加工したものをお使いください。



材料食材は  
2人分です

## <大根と水菜のキツネサラダ>

**材料食材 (2人分)** / 大根5cm(200g)、水菜2束(30g)、油揚げ1/2枚、しょうゆ少々(油揚げ用)  
A (しょうゆ大さじ1/2, お料理酢大さじ1, ごま油大さじ1/2)

<作り方>

- ①大根は皮をむいてスライサーで薄いちょう切りにして氷水につけてぱりっとさせてから、  
水気をしっかりきる。水菜は1cmぐらいの長さに切って洗って水気を切っておく。
- ②油揚げはキッチンペーパーで油をふき、5mm幅の短冊切りにして、  
フライパンで表面をカリッと焼き、しょうゆをまぶす。
- ③ボウルにAを合わせ、1と2を加えて和える。



大根と水菜の  
キツネサラダ

さつまいもと豚肉  
の甘辛煮

きのこのお  
味噌汁

## <きのこの味噌汁>

**材料食材 (2人分)** / 生しいたけ5個(60g)、えのきだけ50g、ぶなしめじ50g、  
水大さじ1(きのこ用)、木綿豆腐50g、和風だし小さじ1/2、味噌大さじ1、  
万能ねぎ2本、水1と1/2カップ

<作り方>

- ①しいたけは石づきを切って薄切りにし、えのきだけは根元を切って3cm幅に切る。  
ぶなしめじは食べやすい大きさにさいておく。
- ②鍋に①を広げ、水大さじ1を加えてふたをして中火にかける。  
ふつふつとしたら軽く混ぜ、鍋底に少しはりつくくらいまでそのまま炒る。  
水1と1/2カップを注ぎ入れる。
- ③煮立ったら和風だしを入れて弱火にし、ふたをして1～2分煮る。  
さいの目に切った豆腐を入れ味噌を溶き入れる。
- ④ねぎを入れて器によそる。



| 献立           | SV          | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 塩分(g) |
|--------------|-------------|-------------|----------|-------|---------|-------|
| ご飯           | 主食 1SV      | 252.0       | 3.8      | 0.5   | 55.7    | 0.0   |
| 豚肉とさつまいもの甘辛煮 | 主食2SV・副菜1SV | 424.0       | 18.0     | 16.4  | 44.3    | 2.6   |
| 大根と水菜のキツネサラダ | 副菜1SV       | 107.0       | 3.5      | 7.1   | 7.6     | 1.0   |
| きのこの味噌汁      | 副菜1SV       | 51.0        | 5.1      | 1.8   | 7.3     | 1.2   |
| 柿            | 果物0.5SV     | 42.0        | 0.3      | 0.1   | 11.1    | 0.0   |
|              | (計)         | 876.0       | 30.7     | 25.9  | 126.0   | 4.8   |

※SV・栄養価 (1人分)

※画像はイメージです

