



第92回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY 11月テーマ

「パンのある夜にワインを」

<ワインに良く合うごちそうメニュー：ミートローフ>

レシピ参照：敷島製パン株式会社様 (PASCO様)

材料食材 (4人分) / 合挽き肉400g、玉ねぎ中1個、卵1個、塩小さじ1/2、こしょう少々、ナツメグ適量、シュレッドチーズ適量、パセリ適量、A (パン粉大きじ2、牛乳大きじ2)

<作り方>

- ① 玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。パン粉は牛乳に浸す。
- ② 玉ねぎは電子レンジ600Wで2分程加熱し冷ましておく。
- ③ ボウルに合挽き肉、玉ねぎ、A、卵、ナツメグ、塩、こしょうを合わせてよくこねる。
- ④ 耐熱皿に③を敷き詰め、180℃に余熱したオーブンで30分から35分焼く。
- ⑤ 一旦取り出し、シュレッドチーズを散らして再度オーブンで5分程焼き、パセリを散らす。

※切り分けてバケットの上に乗せていただく。お好みでケチャップをかけてもおいしい。

<ブルスケッタの具>

材料食材 (4人分) / バジル4枚、プチトマト4個、アボカド1/4個、レモン2枚、スモークサーモン2枚、エキストラ・バージン・オリーブオイル適量、アンチョビ2枚、黒こしょう少々、窯焼きパスコ国産小麦のバゲット1cm幅で16枚

<作り方>

- ① バゲットは約1センチ幅にスライスして、トースターで温めオリーブオイルを塗っておく。
- ② ボウルにプチトマト・アンチョビ・黒こしょうを混ぜ、バジルを敷いて①の半量にのせる。
- ③ 残りのバゲットにスモークサーモン・アボカド・レモンをのせオリーブオイルをかけて出来上がり。

<かぶのスープ>

材料食材 (4人分) / かぶ600g、豆乳200cc、水200cc、コンソメキューブ2個、オリーブオイル大きじ2、塩こしょう少々、にんにく1片 (チューブでも可)

<作り方>

- ① かぶは厚めに皮をむき、薄くイチョウ切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが立ったらかぶを炒め、大体火が通ったら、水・コンソメを加え、ふたをして弱火で20分程煮る。
- ③ かぶを粗めにつぶして、豆乳を加え、弱火で温め、細かく刻んだかぶの葉を入れ、塩こしょうで味を整える。

11月は千葉県食育月間🍷
かぶ・ミニトマト・ベビーミックスは千葉県産です♪

<グリーンサラダ>

材料食材 (4人分) / ベビーリーフ40g、トマト1個、アボカド1/2個、レタス4枚、人参40g、ブロッコリー1/2株 (約160g)

<作り方>

- ① ベビーリーフ、レタスは洗って水気を切り冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 人参は千切り、トマトはくし形に、アボカドは縦半分にしてスライスする。
- ③ ブロッコリーはゆでて冷ましておく。
- ④ 器に彩りよくよそる。

※お好みでドレッシングをかけても、バケットに具と一緒に乗せてもOK。



ミートローフ
ブルスケッタ
グリーンサラダ

りんご
かぶの
スープ

※画像はイメージです
食べ方の一例です😊

バケットにミートローフやブルスケッタの具等をおせたり、バケットをスープに浸したり、いろいろな食べ方をお楽しみください♪

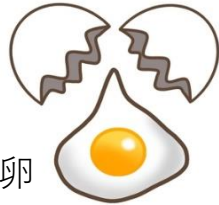
献立	SV	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
国産小麦のバケット	主食 1s v	161.0	5.4	0.8	33.1	0.9
ミートローフ	主菜 2.5s v 副菜 1s v	302.0	19.9	20.8	6.1	1.0
ブルスケッタの具	主菜 0.2s v 副菜 0.5s v	34.5	1.5	2.5	1.9	0.3
かぶのスープ	主菜 0.5s v 副菜 2s v	86.1	3.2	3.6	10.7	1.3
グリーンサラダ	副菜 2s v	37.4	2.4	1.4	5.4	0.1
りんご	果物 0.5s v	34.8	0.1	0.1	9.5	0.0
SV・栄養価(1人分)	(計)	655.8	32.5	29.2	66.7	3.6

免疫力を高める食品で健康づくりを！

1. 良質たんぱく質で免疫細胞を強化！



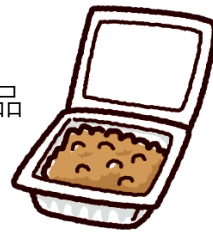
肉類



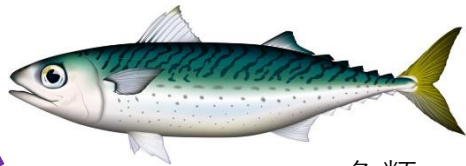
卵



乳製品



大豆製品



魚類

2. 腸を元気に！食物繊維で善玉菌を増やそう！



ごぼう



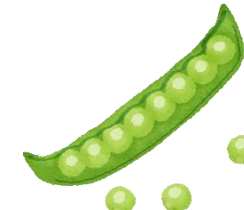
ブロッコリー



大葉

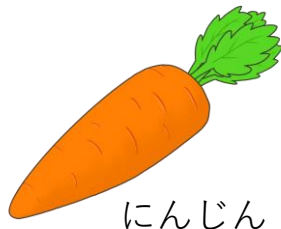


らっきょう



グリーンピース

3. ビタミンA、β-カロテンでのどや鼻の粘膜を強化！



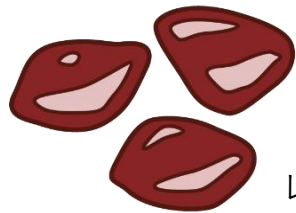
にんじん



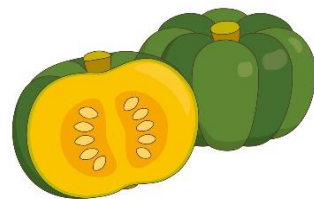
ほうれん草



バター



レバー



かぼちゃ

4. ファイトケミカルを摂取し、免疫細胞をサポート



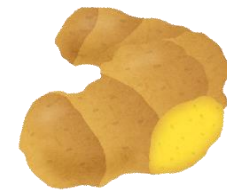
キャベツ



にんにく



大豆



しょうが



トマト

ナリタヤ管理栄養士 安田真菜 監修

