



# 10月テーマ でが



#### 鯖のソテー 調理時間 30 分

## 材料 /2 人分

- ・鯖(切り身)2切れ・まいたけ100g・ふわふわやわらかレタス70g
- ・ミニトマト6個・にんにく一片・小麦粉大さじ1/2

#### 【調味料】

・オリーブオイル大さじ1 ・A(しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1)



※イメージ



- 1. 鯖は水気をふきとり、薄力粉をまぶす。まいたけは小房に分ける。ミニトマトは横半分に 切る。にんにくは薄くスライスする。やわらかレタスは洗って水気を切っておく。
- 2. フライパンにオリーブオイル大さじ 1/2 を弱火で熱し、にんにくを入れカリカリになった ら取り出し、オリーブオイル 1/2 を足し、鯖を皮目から焼き色がつくように焼き、両面焼 けたら皿に取り出しておく。
- 3. 同じフライパンにまいたけを入れてしんなりしてきたら、ミニトマトを入れサッと炒め、 A の調味料を入れて少し煮詰める。
- 4. 器にやわらかレタス、2の鯖を盛付け、3をかけて、最後にカリカリのにんにくを上にち らす。

### 大根と柿のさっぱりサラダ 調理時間 10分

### 材料/2人分

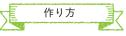
・大根 1/8(100g)・柿 3/4 個(80g)・レタス 1 枚

### 【調味料】

A(米油大さじ1/2、ナリタヤお料理酢大さじ1、塩ひとつまみ)



※イメージ

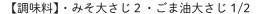


- 1. 大根は半月の薄切り、柿は薄くスライスする。レタスはちぎる。
- 2.1の大根は塩(分量外)で揉んでしんなりさせて水気を切っておく。
- 3. ボウルに A の材料を入れて混ぜ、2 の大根と柿を入れてよく和える。
- 4.全体がなじんだら、お皿にレタスをよそり、その上に3を盛る。

### 根菜ときのこ汁 調理時間30分

### 材料 /4 人分

- ・豚こま 100g・大根 1/5 本(210g)・ごぼう 1/2 本(75g)
- ・にんじん 1/4 本 (55g)・しいたけ 2 枚・しめじ 1/2 p・ねぎ 1/4 本
- ・だしパック1袋・水700ml



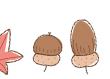




- 1.ごぼうは皮をこそげ落とし、幅4~5mmの斜め切りにして水にさらす。
- 2. 大根、にんじんは厚さ 8 mmのいちょう切り、しいたけ、長ねぎは、幅 5 mm程に切る。しめ じは小房に分ける。豚肉は幅5~6cmに切る。
- 3.鍋に、ごま油を入れて、豚肉を炒め少し脂が出て来たらごぼう、大根、にんじんを加えて 炒め、しいたけ、しめじを加えさらに炒める。
- 4.3の鍋に水を入れて煮立ったらアクを取る。
- 5. アクが取れたらだしパックを入れて材料を10分ぐらい煮込む。
- 6. 材料に火がとおったら、だしパックは取り出し、味噌を溶き入れ一煮立ちしたら火を止め てねぎをちらし、器によそる。











栄養価 (一人分)

	エネルギー(k cal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	55.7	0
鯖のソテー	236	23.1	11.0	13.3	1.5
大根と柿のさっぱりサラダ	69	0.5	3.1	10.9	0.5
根菜ときのこ汁	161	6.1	12.0	10.0	1.2
合計	700	33.5	26.6	89.9	3.2

