

10月号
第14回

10月テーマ 秋の味覚を美味しく料理しよう!!



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 1パック・やわらかいレタス 2~3枚
- ・ミニトマト 6個・にんにく 1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

作り方

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。やわらかい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. 器にやわらかいレタス、2の鯖を盛り付け、3をかけて、最後にカリカリのにんにくを上に乗らす。

※2024年10月のメニューから紹介しています

豚汁 調理時間 30分

材料 / 4人分

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

【調味料】・みそ 大さじ 2 ・ごま油 大さじ 1/2



※イメージ

作り方

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8mmのちよう切り、しいたけ、長ねぎは、幅5mm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。

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本・柿 3/4個・やわらかいレタス 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)



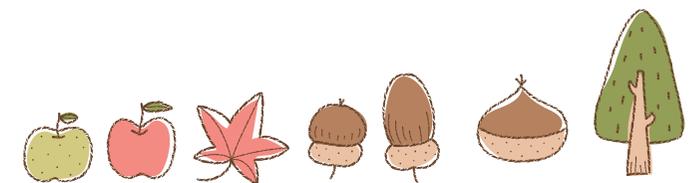
※イメージ

作り方

1. 大根は半月の薄切り、柿は薄くスライスする。やわらかいレタスはちぎる。
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、お皿にやわらかいレタスをよそり、その上に3を盛る。



※イメージ画像



栄養価 (一人分)

	エネルギー (kcal)	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
豚汁	161	6.1	12.0	10.0	1.2
合計	700	33.5	26.6	89.9	3.2