



11月のテーマ 見てよし！食べてよし！ 秋の味わいの彩り弁当

※2024年11月のメニューから紹介しています

鮭の幽庵焼き 調理時間 20分

材料 / 2人分

- ・生鮭（切り身）2切れ・長いも（54g）・ゆず（皮、せん切り）
- ・ゆず（果汁・絞り汁小さじ1）

【調味料】

A（しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、お酒大さじ1）・しょうゆ少々

作り方

1. ジップロックなどの密閉できるビニール袋に鮭とAとゆずの絞り汁を入れ、冷蔵庫で1～2時間漬ける。（生鮭で作る場合は一晩漬けると味がしっかり入ります）
2. 長いもは長さ4～5cm、1cm角の棒状に切る。
3. 1の鮭を3等分して、グリルを2分余熱後、5～6分焼き、返して5分焼く。2の長いもは鮭の脇に入れて焼く。
4. 器に3を盛付け、長いもにしょうゆをかけ、鮭にゆずの皮を飾る。



※イメージ

さつまいもご飯 調理時間 40分

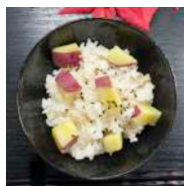
材料 / 4人分

- ・米2合・さつまいも1本（210g）・黒ごま適量

【調味料】・白だし80ml

作り方

1. 米はといでザルに上げて20分～30分おく（洗い米という）。さつまいもは1.5cmの角切りにして水にさらし、ザルに上げて水気を切る。
2. 炊飯器に1の米、白だしを入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜ、さつまいもをのせて炊飯する。
3. 炊きあがったら全体を混ぜて器に盛り、黒ごまをちらす。



※イメージ

秋の吹き寄せ煮 調理時間 25分

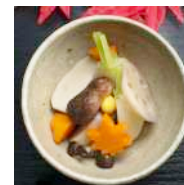
材料 / 4人分

- ・かぶ2個・にんじん1/4本・里芋4個・レンコン小1/2節
- ・しめじ1/4パック・干ししたけ4枚・ぎんなん4個：缶詰のもの
- ・だし汁400ml

【調味料】A（薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、塩小さじ1/4）

作り方

1. かぶは葉の根元を少し残し一口大に切る。にんじんは一口大に切る。（にんじんモミジはモミジ型の型抜きで作りますが、今回は飾りとして分量外になっています）里芋は皮をむき、塩（分量外）でもんでぬめりをとる。
レンコンは約2センチの輪切りか半月切りにして水にさらしておく。しめじは石づきを取り、小房に分ける。しいたけは水でもどし石づきを切る。
2. 鍋にだし汁を煮立て火の通りにくいものから入れて、10分程度弱火で煮たら、Aの調味料を入れ、落としづたをしてさらに弱火で5分～10分煮る。
3. 最後にぎんなんを入れて温める。



※イメージ

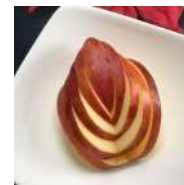
木の葉りんご 調理時間 3分

材料 / 1人分

- ・りんご1/4個

作り方

1. りんごを皮付きのまま4等分にカットし、芯を真っ直ぐに切り落とす。
2. りんごの上下に割り箸をセットし、5mm幅に垂直に切り込みを入れます。
3. 箸が包丁に当たった時点で包丁を抜き取り、反対側も同じ様に切り込みを入れます。
4. りんごがV字型に切り取られるので、切れなくなるまで繰り返します。
5. 複数個できたV字型のりんごを重ねると木の葉りんごになります。



※イメージ

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)
さつまいもご飯	316	4.8	1.4	74.9	2.7
鮭の幽庵焼き	151	23.3	4.2	5.1	0.9
秋の吹き寄せ煮	102	3.1	0.3	23.7	1.2
木の葉りんご	25	0.1	0.1	7.3	0
合計	594	31.3	6.0	111.0	4.8



旬彩キッチン DAY