



第42回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

2019/9月



9月テーマ
『収穫の秋を楽しもう』

●<さつまいもごはん>

材料食材(4人分)		
米2合	さつまいも1本(約250g)	
調味料		
酒大さじ2	塩小さじ1/2	お好みでごま塩少々

<作り方>

- 炊飯器の内釜に洗った米を入れ、2合炊きの分量の水を入れて約30分おく。
- さつまいもは皮をむき、約1.5cm大に切って水にさらす。
- ①に酒、塩、水けをきった②を加え、炊飯器で普通に炊く。
- ご飯が炊き上がったら、釜の底からさっくり混ぜる。
- 茶碗に盛り、お好みでごま塩を散らす。

●< 鮭の塩麹 ホイル蒸し焼き >

材料食材(4人分)	
鮭80g×4切れ	玉ねぎ1/2個(100g)
しめじ1/2パック(100g)	
ブロッコリー8房(80g)	パプリカ(赤)1/2個(75g)
かぼちゃ(スライス)4切れ(80g)	
調味料	
液体塩麹60cc	酒大さじ2

<作り方>

※ 鮭は、甘塩鮭を使うと、また違った旨みが出ます。
野菜は、季節の野菜を使うと一年中楽しめる一品です。

- 鮭と液体塩麹をビニール袋に入れ、一晚漬け込む。
- 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。ブロッコリーはさっとゆでる。パプリカは乱切りにする。スライスしたかぼちゃは、1切れを3等分にする。
- アルミホイルを大きめに切って広げ(4枚)、玉ねぎ、鮭の順に置き、周りにしめじ、ブロッコリー、パプリカ、かぼちゃを置き酒大さじ1/2ずつをふりかけ、ホイルの上を折り返して閉じる。
- ③をフライパンに並べ、水30ccを入れ、蓋をして弱火で15~20分蒸し焼きにする。

献立	SV	SV・栄養価(1人分)			
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
さつまいもごはん	主食:1.6、副菜:1	349	5.3	0.8	75.8
鮭の塩麹ホイル蒸し焼き	主菜2、副菜2	166	20.2	3.6	12.5
里芋とこんにゃくのピリ辛炒め	副菜:1	98	1.5	4.2	14.0
豆腐のすり流し汁	主菜:0.5	46	3.3	1.3	3.9
粥	果物:1	43	0.3	0.1	11.3
	(計)	702	30.6	10.0	117.5
	主食:1.6				
	副菜:4				
	主菜:2.5				
	牛乳・乳製品:0				
	果物:1				



※画像はイメージです

●< 里芋とこんにゃくのピリ辛炒め >

材料食材(4人分)	
里芋4個(200g)	パタ練りこんにゃく1枚(200g)
純国産とうがらし輪切り(1本分)	小ねぎ10cm長さ
調味料	
サラダ油大さじ1	【酒大さじ1・1/2、砂糖大さじ1・1/2、しょうゆ大さじ1・1/2
みりん大さじ1	、鶏ガラスープの素(顆粒)小さじ1/2、水200cc】
ごま油少々	

<作り方>

- 里芋は皮をむき、一口大に切り、かために下茹でする。
- こんにゃくは食べやすい大きさに切り、さっと茹でする。
- 小ねぎは小口切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、①②、輪切りとうがらしを入れて、中火で炒める。
- ④に【 】の調味料を加え、ふたをして弱火で煮る。
- 煮汁が1/3ぐらいになったら、ごま油を加え、汁がなくなるまで木じゃくしで混ぜる。
- ⑥を器に盛り、③の小ねぎを散らす。

●< 豆腐のすり流し汁 >

材料食材(4人分)		
ナリタヤオリジナル絹豆腐175g	長ねぎみじん切り大さじ2	三つ葉4本
すりおろししょうが小さじ1/2		
調味料		
だし汁600ml(だし名人使用)		
A【酒大さじ1・1/2、塩小さじ2/3、しょうゆ大さじ1】		
水溶き片栗粉【片栗粉大さじ1、水大さじ2】		

<作り方>

- 三つ葉は3cm長さに切る。豆腐はボウルに入れて泡だて器で混ぜる。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら長ねぎのみじん切り、豆腐、しょうがを入れ、Aで味を調える。三つ葉の茎を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に三つ葉の葉を飾る。