



第43回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

●<揚げ豚と秋野菜のポン酢しょうゆ仕立て>

材料食材(4人分)	
豚ローススライス(240g)	れんこん100g 玉ねぎ1/2個(100g)
まいたけ1/2パック(50g)	しめじ1/2パック(100g) ししとう8本
調味料	
片栗粉適量 サラダ油適量	A【しょうゆ小さじ2、こしょう少々】
	B【ナリタヤお料理酢大さじ1、しょうゆ大さじ1・1/2】
みりん小さじ1/2	

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、【A】の下味をつけて片栗粉を軽くまぶす。
- ② ボウルに【B】の調味料を混ぜ合わせておく。ししとうはへたを取り、つま楊枝などで数か所穴をあける。れんこんは5mm幅の輪切りか半月切りまたはいちよう切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてから水けをしっかりとる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ししとう、れんこん、舞茸としめじの順にそれぞれ焼いて取り出しておく。きれいにしたフライパンに多めのサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れてカラリと揚げ焼きにする。
- ⑤ ②に豚肉、玉ねぎ、れんこん、舞茸、しめじ、ししとうを加えて混ぜ、器に盛りつける。

●<小松菜と人参のピーナッツ和え>

材料食材(4人分)	
篠崎さんの有機小松菜(200g)	人参 1/3本(70g)
えのき1/2袋(50g)	
調味料	
A【ナリタヤピーナッツペースト(無糖)大さじ1・1/2】	
しょうゆ小さじ1・1/2、 砂糖小さじ1・1/2	
塩適宜	

<作り方>

- ① 小松菜は、塩を入れた熱湯でゆで、水にとって水けをしぼり、3cm長さに切る。
- ② 人参はせん切りにし、ゆでる。やわらかくなったらざるにあげて水けをきる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、小松菜、人参、えのきを加えて和え、器に盛る。

献立	SV・栄養価(1人分)					
	SV	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯	主食:2	252	3.8	0.5	55.7	0.0
揚げ豚と秋野菜のポン酢しょうゆ仕立て	主食:2、副菜:1.5	309	14.4	21.8	13.8	1.6
小松菜と人参のピーナッツ和え	副菜:1	111	5.8	4.8	15.7	0.5
根菜たっぷりコクまる味噌汁	副菜:1	100	3.8	3.3	14.4	1.2
柿	果物:1	60	0.4	0.2	15.9	0.0
	(計)	832	28.0	30.4	115.3	3.3
	主食:1.5					
	副菜:3.5					
	主食:2					
	牛乳・乳類品:0					
	果物:1					



※画像はイメージです

2019/9月



10月テーマ 『きのこ根菜の秋色献立』

●<根菜たっぷりコクまる味噌汁>

材料食材(4人分)	
さつまいも1/2本(100g)	れんこん50g 大根約3cm(100g)
人参1/3本(70g)	こんにやく(佐藤商店)1/8枚(50g)
調味料	米油をつかったあぶら揚げ1枚 長ねぎ10cm
だし汁(だし名人)600ml	佐倉のおみそ白大さじ2弱
ナリタヤピーナッツペースト(無糖)小さじ2~	

<作り方>

- ① さつまいもはよく洗って皮付きのまま7mm幅の半月切りにし、れんこんは薄めのいちよう切りにし、それぞれ水にさらしてアクを抜く。
 - ② 大根と人参は3~4mmのいちよう切りにする。こんにやくは、5mm幅程度の食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
 - ③ 鍋にだし汁と①②を入れて沸騰させ、アクを除いてから野菜がやわらかくなるまでフタをして、約10分弱めの火加減で煮る。
 - ④ 味噌を溶き入れてねぎを加え、最後にピーナッツペーストを溶き入れて仕上げる。
- * 根菜たっぷりの味噌汁にピーナッツペーストを加えてコクを出し、おいしくまるやかに仕上げます。
* ピーナッツペーストを入れることにより、味噌の量を減らすことができ、減塩につながります。

~ナリタヤピーナッツペーストを使ったアレンジメニュー~

●<基本のピーナッツみそ>

材料食材(作りやすい分量)	
【ナリタヤピーナッツペースト(無糖)30g】	みそ小さじ2
みりん大さじ1 砂糖大さじ1/2	

<作り方>

- ・鍋にピーナッツペースト、みそ、みりん、砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、弱火にかけて練る。
※<基本のピーナッツみそ>を使って、こんにやくや豆腐のみそ田楽 ほうれん草のピーナッツみそ和えなど、いろいろ楽しむことができます。