

旬の野菜と タンパク質たっぷりメニュー



最初は野菜から。ゆっくりよく噛んで

春菊ごはん



材 料	1人分	4人分
春菊	30 g	120 g
ごま油	3 g	12 g
ちりめんじゃこ	6 g	24 g
めんつゆ	6.5 g	26 g
ごはん	120 g	480 g

作 り 方

1. 春菊はきれいに洗って、5mm程度に細かく切る。
2. フライパンにごま油を入れて春菊を炒める。
3. めんつゆとちりめんじゃこを加え、火を強めて水分をとばすように炒める。
4. ごはんに混ぜる。

ポイント

- 春菊は歯ごたえが残る程度にさっと炒めたほうがおいしく仕上がります。
- 春菊から水分が出るので、焦げないように注意しながら強火で炒めます。



鮭ときのこのホイル包み焼き

作 り 方

材 料	1人分	4人分
しめじ	15 g	60 g
まいたけ	15 g	60 g
しいたけ	15 g	60 g
★みそ	6 g	24 g
★砂糖	3 g	12 g
生鮭切り身(60g)	1切	4切
こしょう	適量	
さつま芋	20 g	80 g
きざみ味付けのり	1.5 g	6 g
バター	3 g	12 g
アルミホイル		

1. しめじは石づきを除き、小房に分ける。
2. まいたけは、しめじくらいの大きさに手で裂く。
3. しいたけは5mm幅に切る。石づきは薄い輪切りにする。
4. ボウルに★を入れてゴムベラでよく練り合わせ1、2、3を加えて和える。
5. 鮭はキッチンペーパーで水分をふき取り、両面にこしょうを振る。
6. さつま芋はきれいに洗って皮つきのまま7mmの厚さの輪切りにして、1cm幅の短冊切りする。
7. アルミホイルを長めに切り取り、刻みのり、鮭、バター、4のきのこ、さつま芋の順に重ね、アルミホイルを隙間がないようにしっかりと包む。
8. フライパンに7を並べ、アルミホイルが1/3程度かぶるくらいの水を加え、蓋をして強火にかける。沸騰したら中火にして20分~25分程度加熱する。※途中で水がなくならないように注ぎ足しながら焼く。
9. アルミホイルに包んだまま皿に盛り付ける。

ポイント

- 塩分を控えるために鮭に振り塩をしていません。余分な水分はしっかりふき取りましょう。
- 鮭やきのこから出る水分を吸わせるために一番下に刻みのりを敷きます。
- アルミホイルは、焼く時に加える水が中に入り込まないように隙間なくしっかりと閉じましょう。

秋野菜とチキンの甘酢ごま和え



材 料	1人分	4人分
にんにく	1.5 g	6 g
みょうが	7.5 g	30 g
鶏むね肉	20 g	80 g
人参	10 g	40 g
ごぼう	10 g	40 g
玉ねぎ	20 g	80 g
なす	30 g	120 g
★ 酢	5 g	20 g
★ しょうゆ	4 g	16 g
★ マヨネーズ	7 g	28 g
★ トウバンジャン	0.5 g	2 g
★ 砂糖	3 g	12 g
★ すりごま	4 g	16 g

作 り 方

1. にんにくはみじん切り、みょうがは輪切りにする。※切った後に加熱しないため、まな板、包丁はきれいに洗浄したものを使う。
2. 鶏むね肉は薄いそぎ切りにして茹でる。しっかり火を通し、ザルにあげて冷ます。※茹で汁はとっておく。
3. 人参とごぼうはさがき、玉ねぎは薄いスライスにする。鶏肉を茹でた汁に人参とごぼうを入れて茹でる。やわらかくなったら玉ねぎを加えてさっと混ぜ、すぐにザルにとって水にさらす。冷えたら、しっかり絞ってほぐす。
4. なすは縦半分にして、2cm幅くらいの厚めに切る。※焼く直前に切って、水にさらさない。フライパンに並べ、全面に焼き色がつく程度にしっかり焼く。
5. ボウルに1と★を入れてよく混ぜる。2、3、4を加えてさっと和える。食べるまで冷蔵庫で冷やしておく。

ポイント

- 茹でた鶏肉や野菜の水分をしっかり切ることで調味液が食材に絡みます。
- 秋なすは皮がやわらかく水分が多めで肉質もやわらかいのが特徴です。焼き色がつく程度までしっかり焼くと他の食材と和えた時にこわれ難いです。



きな粉棒

作 り 方

1. ボウルにきな粉とはちみつを入れてよく混ぜ、一つにまとめる。
2. 分量外のきな粉を振りながら、棒状に形作る。

ポイント

青きな粉は焙煎温度を低く、焙煎時間を短く製造しています。そのため、香ばしさは少なく、甘みがあるのが特徴です。はちみつの自然な甘さと合わせることで、きな粉本来の甘みが味わえます。

まとめにくい場合はきな粉を足すとまとめやすくなりますが、形作るときにひび割れやすくなります。

※材料にはちみつを使用しているため、一歳未満のお子さんには食べさせないでください。

材 料	1人分	4人分
青きな粉	7.5 g	30 g
はちみつ	5 g	20 g

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・海藻・ きのこ類 (g)
春菊ごはん	236	46.7	6.3	3.7	0.9	30
鮭ときのこのホイル包み焼き	149	12.0	15.9	5.4	0.6	65
秋野菜とチキンの甘酢ごま和え	132	10.7	6.8	8.0	0.8	75
きな粉棒	48	6.3	2.8	1.7	0.0	0
合計	565	75.7	31.8	18.8	2.3	170