

鶏とさつま芋のごま味噌煮

食塩0.7g 食物繊維1.4g

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味料
鶏もも肉	60		1.5			
さつま芋(皮つき)	30	0.4				
いんげん	30				○	
サラダ油	2			0.2		
だし汁	30					
練りごま	5			0.3		
みそ	6					0.2
砂糖	2					0.1
合計		0.4	1.5	0.5	0.1	0.3

調味料

- ①さつま芋は1cm幅の輪切りにして、水につけておきます。
- ②いんげんは筋を取って、3cmの長さに切って茹でます。
- ③鶏もも肉は一口大に切ります。
- ④サラダ油を熱して鶏もも肉とさつまいもを焼きます。
- ⑤表面に軽く色がついたら、だし汁と調味料を加えさつまいもが柔らかくなるまで煮込みます。
- ⑥最後に②を加えます。

ご飯を20g減らしましょう

鮭のホイル焼き

食塩1.0g 食物繊維1.3g

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味料
鮭	90		1.5			
塩	0.5					
こしょう	少々					
玉ねぎ	15				○	
人参	5				○	
ピーマン	10				○	
えのきだけ	20				○	
バター	5			0.5		
濃口醤油	3					
合計			1.5	0.5	0.2	

調味料

- ①鮭は塩・こしょうで下味を付けておきます。
- ②玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは細切りにします。えのきは細かく割いておきます。
- ③アルミホイルに鮭を敷き②の野菜を乗せ、その上にバターを乗せ濃口醤油を垂らします。
- ④ホイルを閉じて、180度のオーブンで10~15分焼きます。

なめこのふわとろ卵汁

食塩0.8g 食物繊維0.8g

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味料
なめこ	10				○	
おくら	5				○	
白ねぎ	5				○	
絹ごし豆腐	30		0.2			
卵	15		0.3			
だし汁	100					
薄口醤油	2					
塩	0.5					
合計			0.5		0.1	

調味料

- ①かつおと昆布でだしをとっておきます。
- ②おくら、白ねぎは小口切りにします。絹ごし豆腐は1cm角に切ります。
- ③だし汁を煮立て、なめこ絹ごし豆腐を入れます。火が通ったら、おくらと白ねぎを加えます。
- ④調味料を加えて味をつけます。
- ⑤最後に卵を溶かし入れます。

厚揚げと大根の中華風煮込み

食塩0.7g 食物繊維1.0g

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味料
厚揚げ	30		0.5			
大根	40				○	
しいたけ	10				○	
青梗菜	10				○	
生姜	1				○	
鶏ガラスープ	50					
濃口醤油	2					
オイスターソース	2					○
豆板醤	0.5					
中華味	0.5					
合計			0.5		0.2	○

調味料

- ①くず野菜と鶏ガラでだしをとっておきます。
- ②厚揚げは油抜きをして短冊切りにします。
- ③大根としいたけはいちょう切りにします。青梗菜は1cmの長さに切り、生姜は千切りにします。
- ④①の鶏がらスープに調味料、青梗菜以外の具材を入れ、柔らかくなるまで煮込み、最後に青梗菜を入れます。

切干大根の酢の物

食塩0.5g 食物繊維1.4g

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味料
切干大根	5				○	
人参	5				○	
乾燥わかめ	2				○	
だし汁	5					
酢	6					
薄口醤油	1					
塩	0.3					
砂糖	0.5					○
合計					0.4	○

調味料

- ①切干大根と乾燥わかめは水で戻します。人参は千切りにして、①の切干大根と一緒に茹でます。
- ②具材の水気をよく切って調味料と混ぜ合わせます。

秋なすとしめじの生姜和え

食塩0.5g 食物繊維1.4g

材料	分量	表1	表3	表5	表6	調味料
なす	50				○	
しめじ	20				○	
生姜	5				○	
濃口醤油	4					
みりん	2					○
かつお節	0.5					
合計					0.4	○

調味料

- ①なすは拍子木切りにします。しめじは割いておきます。
- ②なすとしめじを蒸します。
- ③すりおろした生姜と調味料を合わせます。
- ④②が蒸し上がった熱いうちに③と混ぜ合わせます。
- ⑤かつお節を散らします。

りんご・ゴールドキウイ 0.5単位

なし・ぶどう 0.5単位

今回のテーマは、「秋を感じるメニュー」です。

「鮭やきのこ、さつま芋、りんご、なし」

秋に美味しくなる食材をたくさん取り入れました。

秋に旬を迎えるきのこには食物繊維が豊富に含まれます。

食物繊維は食後の血糖上昇を抑えたり、便通を改善する作用があります。

「実りの秋」「食欲の秋」というほど秋は美味しい味覚が盛りだくさんですが、適度な量を守っておいしく楽しく食べましょう！

さつま芋は表1の仲間です。さつま芋などの芋類を副菜で食べるときは、ご飯を減らして調整しましょう！

