

エネルギー  
(1皿分)  
**約405**  
Kcal

塩分  
(1皿分)  
**約2.4g**

食卓  
バランス  
チェック

副菜

主菜



※写真はイメージです。

# ゴロっと具材の ビーフ シチュー

## 材料(5皿分)

- ビーフシチューの素 …… 110g
- 牛肉(角切り) …… 400g
- 小たまねぎ(10個) …… 250g
- じゃがいも(中2個) …… 300g
- にんじん(中1/2本) …… 100g
- 水(3カップ) …… 600ml
- サラダ油 …… 大さじ1

## 【作り方】

- ① 厚手の鍋にサラダ油を熱し、牛肉、小たまねぎ、一口大に切ったにんじんをよくいためる。
- ② 水を加え、沸騰したらあくを取り、牛肉が柔らかくなるまで弱火～中火で煮込む。
- ③ 一口大に切ったじゃがいもを加え、約10分煮込む。
- ④ いったん火を止めて、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。

## ワンポイントアドバイス

フライパンで牛肉の表面に焼き色をつけ、小たまねぎ・にんじんをじっくりいためてから煮込んでもおいしく召しあがれます。

エネルギー  
(1皿分)  
**約300**  
Kcal

塩分  
(1皿分)  
**約2.0g**



※写真はイメージです。

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、生鮭の両面を焼き、皮と骨を取り除いて一口大にする。
- ② 厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、一口大に切ったたまねぎ、にんじんをいためる。
- ③ 水を加え、沸騰したらあくを取り、一口大に切ったかぼちゃを入れて、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
- ④ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑤ 仕上げに、①の鮭と牛乳を加えて、ひと煮立ちさせる。

# 秋鮭と かぼちゃの シチュー

## 材料(5皿分)

- シチューの素 …………… 95g
- 生鮭(3切れ) …………… 300g
- にんじん …………… 100g
- たまねぎ …………… 300g
- かぼちゃ …………… 250g
- 水 …………… 700ml
- 牛乳 …………… 100ml
- サラダ油 …………… 大さじ1・1/2

## ワンポイントアドバイス

かぼちゃの煮くずれを防ぐには電子レンジで加熱してから最後に加えてもOK!

エネルギー  
(1人分)  
約**334**  
Kcal

塩分  
(1人分)  
約**4g**  
(スープを全部  
飲んだ場合)

食卓  
バランス  
チェック!

副菜 主菜



※写真はイメージです。

# さつまいもの ポトフ

## 材料(3~4人分)

- さつまいも…………… 2本
- たまねぎ…………… 2個
- にんじん…………… 1本
- キャベツ…………… 1/4個
- ウィナー…………… 6~8本
- ベーコン…………… 4枚
- ポトフスープ…………… 1袋

## 【作り方】

- ① たまねぎは皮をむき半分に、さつまいも・にんじんは大きめに切る。  
ベーコンは食べやすい大きさにカット。
- ② さつまいも・たまねぎ・にんじんを鍋に並べ、よく振ったスープを加える。
- ③ 沸騰したらふたをし、火を弱めて煮込み、ある程度具材がやわらかくなったら、残りの具材を加え、さらに煮込む。材料がやわらかくなったら出来上がり。

**ワンポイントアドバイス**  
具は切れ目を入れると  
よく火が通ります!



エネルギー  
(1人分)

約**256**  
Kcal

塩分  
(1人分)

約**0.2**g

食  
バランス  
チェック

副菜

※写真はイメージです。

# ほくほく手作り 秋スイーツ

# 大学いも

## 材料(4人分)

- さつまいも…………… 300g
- はちみつ…………… 大さじ3
- 黒ごま…………… 大さじ1
- バター…………… 20g

## 【作り方】

- ① さつまいもは洗って乱切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし 低い温度でさつまいもをゆっくり炒め焼にする。
- ③ ボールに②を移しはちみつをからめ黒ごまを振る。

## ワンポイントアドバイス

シナモンパウダーを  
かけたり、  
はちみつの代わりに  
黒みつときな粉を  
かけても美味しい!