



【2種のおにぎり】

エネルギー(1人分):475kcal
塩分(1人分):2.3g

【秋野菜の味噌汁】

エネルギー(1人分):94kcal
塩分(1人分):2.3g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

【鮭のおにぎり】

- ご飯……………400g
- 焼鮭フレーク……………30g
- 白ごま……………大さじ1/2

【肉巻きおにぎり】

- ご飯……………400g
- 牛肉薄切り……………4枚(160g)
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- 白ごま……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1/2

【秋野菜の味噌汁】

- 大根(厚さ5mmのいちよう切り)……………100g
- さつまいも(1cm角に切る)……………1本(150g)
- にんじん(厚さ5mmのいちよう切り)……………1/4本
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほくす)……………1パック(100g)
- 薬味ねぎ(小口切り)……………4本
- 水……………4・1/2カップ(900ml)
- 和風だしの素(顆粒)……………小さじ1(2g)
- 味噌……………大さじ3・1/2

【漬け物】

- たくあん……………お好みで
- 青じその漬け物……………お好みで

作り方

【鮭のおにぎり】

- ① 温かいご飯400gに、焼鮭フレークと白ごまを混ぜ合わせおにぎりを4個握る。

【肉巻きおにぎり】

- ① 牛肉はaに約10分つける。
- ② 温かいご飯400gに白ごま、塩を混ぜ合わせおにぎりを4個俵型に握る。
- ③ フライパンでサラダ油を中火で熱しておく。
- ④ ②に①をしっかり巻きつけ、巻き終わりを下にして③に並べる。裏表、側面も焼き目が付くまで焼き、一旦お皿に移す。
- ⑤ ①のつけ汁をフライパンに入れ、中火で約30秒煮詰めたらそこへ④を戻し、転がしながらタレをからめる。

【秋野菜の味噌汁】

- ① 鍋に水と和風だしの素を加え、大根・さつまいも・にんじんを入れ煮立て、火が通ったらぶなしめじを加える。
- ② ①の野菜に火が通ったら味噌を加え、沸騰する寸前に火を止める。
- ③ 器に盛り、薬味ねぎを散らす。



エネルギー(1人分) **326kcal**
塩分(1人分) **3.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス

普段、照り焼きなど
和風料理に使うことが多い
ぶりを洋風に仕上げました。

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- ぶり…………… 4切れ
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 大さじ1
- かぶ…………… 3個
- にんじん(1cm角の拍子切り)…………… 1/2本
- オリーブ油…………… 大さじ1・1/2
- にんにく(みじん切り)…………… 1片
- バルサミコ酢…………… 大さじ3
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 水…………… 1・1/2カップ(300ml)
- コンソメスープの素(顆粒)…………… 小さじ1(2g)
- 塩…………… 小さじ1/4

作り方

- ① ぶりは両面に塩、こしょうをし、薄く小麦粉をふる。
- ② フライパンでオリーブ油大さじ1を中火で熱し、①を片面約3分焼き、裏返して約2分焼き、器に移す。
- ③ ②のフライパンにオリーブ油大さじ1/2を加えて熱し、にんにくを炒め、香りが出たらaを加え、さっと合わせたらすぐ火を止める。
- ④ ②に③をかけ、つけ合わせを添える。

【つけ合わせ】

- ① かぶは葉と根に切り分け、葉は2等分、根は縦に4つ切りにする。
- ② 鍋にbを入れ沸騰したらかぶの根、にんじんを入れ中火で約10分煮て、かぶの葉を加えさらに約3分煮る。



エネルギー(1人分)

274kcal

塩分(1人分)

1.9g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

ワンポイントアドバイス

オイスターソースの香りが
食欲をそそる一品。
炊きたての新米にも
ピッタリ!

材料(4人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)…………… 1枚(300g)
 - 大根(一口大に切る)…………… 1/4本(300g)
 - れんこん(一口大に切る)…………… 1本(150g)
 - にんじん(一口大に切る)…………… 1/2本
 - きくらげ(ぬるま湯でどし根を切る)…………… 2g
 - ごま油…………… 小さじ2
 - にんにく(薄切り)…………… 1片
 - 薬味ねぎ(小口切り)…………… 4本
 - 松の実…………… 20g
- 〔
- がらスープの素(顆粒)…………… 小さじ1(2g)
 - 水…………… 2カップ(400ml)
- 〕
- オイスターソース…………… 大さじ1
 - しょうゆ…………… 大さじ1・1/2
 - みりん…………… 大さじ1
 - 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ① 鍋でごま油を弱火で熱し、にんにくを炒め、香りが出たら強火にして、鶏もも肉、大根、れんこん、にんじん、きくらげを炒める。
- ② ①にそれぞれ先に合わせておいたa、bを加え、中火で約15分煮る。
- ③ 器に盛りつけ、薬味ねぎ、松の実を散らす。