

エネルギー
(1人分)
約**657**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.4g**

食事
バランス
チェック!

主食

主菜

【作り方】

- ① さんまは頭、内臓をとり、塩を軽く振り焼き、骨を外しほぐしておく。
- ② お米は洗って30分水に浸しザルにあげ、水、Aの調味料を入れて炊く。
- ③ ごはんが炊き上がったら、さんまを入れて蒸らす。
- ④ しょうがと白ごまを入れさっくりと混ぜ、器に盛り万能ねぎを散らす。

※写真はイメージです。

さんまの 炊き込み ごはん

材料(4人分)

- さんま…………… 2尾
- 塩…………… 少々
- お米…………… 3カップ
- 水…………… 3カップ
- | | |
|---|-------------------|
| A | ●こいくちしょうゆ …… 大さじ2 |
| | ●料理酒…………… 大さじ1 |
- しょうが(干切り)…………… 1片
- 万能ねぎ(小口切り)…… 3~4本
- 白ごま…………… 大さじ1/2

ワンポイントアドバイス

生さんまの開きを使うと、骨を外す手間が省けてラクチン!

具たくさん 秋おこわ



エネルギー
(1人分)
約**572**
Kcal

塩分
(1人分)
約**0.7**
g

食卓
バランス
チェック!

主食 副菜 主菜

栗やまつたけを
一緒に炊き込んで、
贅沢秋おこわもオススメ!



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- お米……………1カップ
- もち米……………2カップ
- だし汁……………2カップ
- 〔
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- さとう……………大さじ1
- 鶏もも肉(1cmくらいに切る)
……………200g
- 生しいたけ(千切り)……………3枚
- しめじ……………1袋
- たけのこ・小(いちょう切り)1/2個
- にんじん・小(千切り)……………1/3本
- こんにゃく・小(千切り)……………1/2枚
- 大葉(千切り)……………5枚

【作り方】

- ① もち米、お米を合わせ、とぎ水に30分浸し、ザルにあげておく。
- ② 炊飯器にだし汁、Aの調味料、材料を入れて炊き、器に盛り大葉を天盛りする。



※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 大根は皮をむき4等分に切り、にんじんは皮をむき1cmくらいの輪切りにし、下ゆでしておく。ほうれん草は固めにゆで、7~8cm長さに切る。
- ② おでん種は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にAを煮立て、にんじん、大根、むすび昆布、こんにやく、ちくわぶなど固めのおでん種を加え弱火で約15分煮る。
- ④ ③に、ちくわ、つみれ、魚河岸あげ、餅巾着、ごぼう巻き、がんもどき、肉団子など柔らかめのおでん種を加え、汁をかけながら弱火で約10分煮る。
- ⑤ 最後にほうれん草を加え、汁をかけながら2~3分温めて火を止める。
※はんぺんを入れた場合は、はんぺんがふっくらしてきたら火を止める。

豆乳 おでん

材料(4人分)

- お好みのおでん種
(ちくわぶ、こんにやく、ちくわ、
つみれ、魚河岸あげ、餅巾着、
むすび昆布、はんぺん、ごぼう巻き、
がんもどき、肉団子など)
- 大根 400g
- にんじん 1本
- ほうれん草 1束
- ┌ ● おでんの素 1袋
- A ● 水 1ℓ
- └ ● 調製豆乳 600cc

ワンポイントアドバイス

豆乳は煮こぼれしやすいため、火加減に気をつけて弱火でコトコトと煮込みましょう!