

weekly **FoodNote** 秋を味わう! **3種のきのこのこのたきこみご飯**



【作り方】

- ① お米はといで30分水につけザルに上げておく。
- ② 鶏ささみは筋を取り2cm位の大きさに切り、塩・酒を振っておく。
- ③ きのこ類はいしづきを切り、手でほくす。
- ④ 炊飯器にaと①②③を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、混ぜてお茶碗に盛り、三つ葉をのせる。

材料 (4人分)

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ●まいたけ……………1パック | —[a]— |
| ●えのき
(半分に切る)……………1パック | ●水……………3カップ (540ml) |
| ●しめじ……………1パック | ●和風だしの素……………5g |
| ●鶏ささみ……………3本 (150g) | ●塩……………小さじ1/2 |
| ●塩・酒……………各少々 | ●しょうゆ……………大さじ1 |
| ●お米……………3合 | ●みりん……………小さじ2 |
| ●三つ葉 (2cmに切る) ……1束 | ●酒……………大さじ2 |

エネルギー
(1人分)
476
kcal

塩分
(1人分)
2.3g



※写真は1人前のイメージです。



エネルギー
(1人分)
99
kcal

塩分
(1人分)
1.3g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特製食品 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ①さんまは腹側のうろこを取ってから水で洗い、ペーパータオルで水気を拭く。
- ②塩を両面に振りお皿に並べ10分ほど置く。
(しっぽにも塩をつけ、こげるのを防ぐ)
- ③②から出た水気をよく拭き、頭を左にし胴を半分に切り、半身の真ん中あたりに斜めに切れ目を入れる。
- ④魚焼きグリルで両面焼く。
(切れ目を入れた面を上にして中火で約3分、裏返して約5分)
- ⑤器にさんまを盛り、大葉、大根おろし、すだちを添え、しょうゆをかけてどうぞ。

材料 (4人分)

- さんま……………4尾
- 塩……………小さじ1
- 【付合せ】—
- 大根おろし……………1カップ
- 大葉……………4枚
- すだち(半分に切る)……………2個
- しょうゆ……………適量

梅を使って さっぱりと 焼きなすの梅肉ソースかけ



エネルギー
(1人分)
43
kcal

塩分
(1人分)
0.9
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・大豆 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① なすの皮に縦3~4本の切れ目を入れる。
- ② 魚焼きグリルで、なすを転がしながら6~7分焼く。
焼き上がったら取り出し、縦半分に切る。
- ③ 器に大葉を敷き、なすを盛りつけ、梅肉ソースをかける。

材料 (4人分)

- なす (縦半分に切る).....8本
- 大葉.....4枚
- [梅肉ソース]—
- めんつゆ (2倍).....大さじ2
- 梅肉.....小さじ1
- 酢.....大さじ1
- かつお節.....小1パック
- しょうが汁.....小さじ1