

旬を味わう  
大人の秋メニュー



カロリー(1人分)

424kcal

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

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 白米……………2合
- はくばく 胚芽押麦……………1本(45g)
- 〔
- うま味調味料……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 〕
- 秋鮭切身……………2切れ
- いくら……………1パック(30g)
- みつば(長さ1cmに切る)……………1束

## 作り方

- ① 白米をとぎ、炊飯器の釜に入れ、炊飯器の目盛に合わせた水加減にする。
- ② ①に胚芽押麦と水90mlを加える。  
※時間があるときは30分ほど吸水させる。
- ③ ②にAを入れて軽く混ぜ、上に秋鮭をのせ炊飯する。
- ④ 炊飯が出来たら2分ほど蒸らし、秋鮭の身をほぐして、全体を混ぜたら器に取り分けていくら・みつばを散らす。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.0  
♣ 3群0.0

♥ 2群1.3  
♦ 4群4.0

合計  
5.3点

旬を味わう  
大人の秋メニュー



カロリー(1人分)

157 kcal

塩分(1人分)

0.8g

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

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- ぶなしめじ(ほぐす)..... 50g
- まいたけ(ほぐす)..... 50g
- 生しいたけ(薄切り)..... 3個
- 塩..... 小さじ1/3
- こしょう..... 少々
- ペビーリーフ..... 40g
- ミニトマト(半分に切る)..... 8個
- 絹豆腐(食べやすい大きさに切る)..... 1/2丁(150g)
- はくばく 胚芽押麦(中火で20分茹でる)・1/2本(約23g)

## 〈バルサミコ酢ドレッシング〉

- バルサミコ酢..... 大さじ2
- オリーブオイル..... 大さじ3
- 塩・こしょう..... 少々

※お好みではちみつ(小さじ1)、すりおろしにんにく(少々)を足すとさらにおいしさが増します。

## 作り方

- ① きのこ類は塩・こしょうをして耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② バルサミコ酢ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③ 器に絹豆腐・ペビーリーフ・ミニトマト・①を盛り、胚芽押麦をちらし、②をかける。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.0  
♣ 3群0.2

♥ 2群0.3  
♦ 4群1.5

合計  
2.0点

旬を味わう  
大人の秋メニュー



カロリー(1人分)

235kcal

塩分(1人分)

0.9g

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

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- さんま(頭としっぽを切り落とす)……………2尾
- 「●塩……………小さじ1/3
- A「●こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1
- トマト(厚さ約8mmの輪切り)……………2個
- 「●塩……………小さじ1/4
- B「●こしょう……………少々
- Mizkan フェデルツォニ バルサミコ……………大さじ2
- にんにく(薄切り)……………1片
- イタリアンパセリ……………適量

## 作り方

- ①さんまは腹わたを取って洗い、半分に切ったら水分をふき取り、Aを振る。
- ②フライパンでオリーブオイル大さじ1/2を中火で熱し、トマトを入れ約30秒焼き、裏返して約20秒焼いたら、B・バルサミコ酢大さじ1を振りかけお皿に盛る。
- ③フライパンでオリーブオイル大さじ1/2・にんにくを熱し、香りがたったらにんにくを取り出し、①を両面焼いたらバルサミコ酢大さじ1を振りかけ、少し煮詰める。
- ④②に③を盛り、イタリアンパセリを添える。

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.0  
♣3群0.8

♥2群2.3  
♦4群0.4

合計  
3.5点