

# 秋を感じる！本格和食

場所：働く婦人の家

## ～本日のメニュー～

- ◆ きのこの炊き込みご飯
- ◆ サバの味噌煮
- ◆ れんこんとピーマンの甘辛炒め
- ◆ 豆腐蒸しパン

### 栄養量（1人分）

エネルギー： 785kcal  
たんぱく質： 31.1g  
脂質： 22.6g  
炭水化物： 108.5g  
塩分： 2.6g

## ◆ 昆布とかつおの合わせだし

### 【材料（1.5カップ分）】

水・・・2カップ（400ml）  
昆布・・・1切（3g）  
かつお節・ひとつかみ（10g）

### 【作り方】

- ① 片手鍋に水と昆布を入れ、10～30分おく。
- ② 弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③ 鍋の周囲が沸騰し始めたらすぐ火を消す。
- ④ 1～2分おいてからザルでこす。

- ・ 一番だしは、お吸い物や薄味の煮物によく合います。
- ・ 一番だしをとった後の昆布とかつお節に半量の水を加え、弱火で3～4分煮出すと二番だしができます。
- ・ 二番だしは、具沢山の汁物や煮物などに合います。



## ◆きのこの炊き込みご飯

### 【材料（4人分）】

米・・・・・・・・2合  
まいたけ・・・・1/2パック  
しめじ・・・・1/2房  
にんじん・・・・1/2本  
鶏肉・・・・1/2枚  
だし・・・・・・・・310ml  
酒・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・2つまみ

} (A)

### 【作り方】

- ① 米は洗って水に漬けておく。
- ② まいたけ・しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ にんじんは細切りにする。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。
- ⑤ 炊飯釜に米と(A)を入れて軽く混ぜる。具材を入れて炊飯する。

※ 古米を使用する場合は、だしの量を330~350ml程度に増やしてください。

1人分：346kcal

## ◆サバの味噌煮

### 【材料（4人分）】

サバ・・・・・・・・半身2枚  
生姜・・・・・・・・10g  
水・・・・・・・・100ml  
酒・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・大さじ1  
味噌・・・・・・・・大さじ1  
すりごま・・・・大さじ1  
水溶き片栗粉・適量

### 【作り方】

- ① サバは4人分に切り分け、背に十字の切り込みを入れる。ザルにのせて熱湯をかけ臭みを取る。
- ② 生姜は千切りにする。
- ③ 片手鍋に水・酒を入れて煮立たせ、サバ・生姜を入れる。砂糖・味噌・すりごまを加えて、落とし蓋をして5分程度煮る。
- ④ 煮汁が多ければ、水溶き片栗粉で調節して完成。

1人分：188kcal

## ◆ れんこんとピーマンの甘辛炒め

### 【材料（4人分）】

れんこん・・・1節  
ピーマン・・・3個  
鷹の爪・・・少々  
ごま油・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1

### 【作り方】

- ① れんこんは皮を剥き、縦4等分にしてスライスする。
- ② ピーマンはヘタと種を取り、輪切りにする。
- ③ フライパンにごま油を引き、鷹の爪を入れて中火で熱する。
- ④ れんこんを入れて炒める。火が通ってきたらピーマンを入れて炒める。
- ⑤ 砂糖・しょうゆを入れて味が全体になじんだら完成。

1人分：74kcal

## ◆ 豆腐蒸しパン

### 【材料（アルミカップ8個分）】

絹ごし豆腐・・・1/2丁  
卵・・・・・・・・・・1個  
ホットケーキの素・150g

### 【作り方】

- ① ボウルに絹ごし豆腐・卵を入れ、泡だて器で混ぜる。
- ② ①にホットケーキの素を入れ、軽く混ぜる。
- ③ ②をアルミカップに注ぎ入れ、蒸し器で蒸して完成。

2個分：176kcal