

おいしく食べて 生活習慣病予防

ほっとする味 秋の和定食

主食	ごはん	
材料	1人分	2人分
ごはん	150g	300g



主菜	魚のみぞれ煮	
材料	1人分	2人分
さば(切り身)	1切	2切
片栗粉	3g	大さじ1
サラダ油	2g	小さじ1
大根	60g	120g
砂糖	3g	小さじ2
こいくちしょうゆ	9g	大さじ1
みりん	3g	小さじ1

【作り方】

- ① 大根は皮をむいてすりおろす（汁も使用する）。
- ② さばは骨を除き、表面に片栗粉を薄くまぶす。
- ③ サラダ油をフライパンに熱し、②の表面を焼く。
- ④ 鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、①の大根おろしを入れて煮立て、さばを加えて中火で5～6分煮る。途中、スプーンで煮汁をかけながら味をしみこませる。



先に片栗粉をまぶして焼くことで、魚がやわらかく仕上がります。
大根おろしのやさしい煮汁と合わさり、ほっこりする味わいです。

副菜	ごぼうサラダ	
材料	1人分	2人分
ごぼう	20g	40g
人参	15g	30g
きゅうり	25g	50g
ツナ缶	10g	20g
コーン缶	7g	14g
マヨネーズ	6g	大さじ1
砂糖	0.75g	小さじ1/2
薄口しょうゆ	0.75g	1.5g
すりごま	1g	小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうは皮をこそいで除いて細切りまたはさがきにし、人参は3cm長さのせん切りにする。
- ② ①を熱湯で茹でて、水にさらして絞る。
- ③ きゅうりはせん切りにし、キッチンペーパーに包み水気をよく絞る。
- ④ ボウルに砂糖、マヨネーズを混ぜ合わせ②、③、油分・水分を切ったツナ、コーンを入れて、最後にしょうゆ、すりごまを加えて和える。

ゆっくりよくかんで食べよう！



副菜(汁物) 汁ビーフン		
材料	1人分	2人分
ビーフン(乾)	5g	10g
豚肉	10g	20g
小松菜	15g	30g
人参	10g	20g
玉ねぎ	20g	40g
生椎茸	5g	10g
薄口しょうゆ	2g	小さじ2/3
塩	0.3g	少々
いりこ	2g	4g
水	120cc	240cc

【作り方】

- ① 鍋に分量の水を入れ、いりこを浸しておく。(30分以上置く)
- ② ビーフンは袋の表示時間より少し短めに茹でる。(熱湯に浸して戻す商品もある。) 小松菜は熱湯でさっと下茹でし、3cm程度の長さに切る。
- ③ 人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りに切る。生椎茸は石づきをのぞいて、薄切りにする。
- ④ ①の鍋を火にかけ、沸騰して1～2分したらいりこを取り出す。
- ⑤ ④に豚肉、③の人参、玉ねぎ、椎茸を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、しょうゆ、塩で味付けをする。仕上げに①のビーフンと小松菜を入れてひと煮立ちしたら火を止める。

栄養価(1食分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	g
ごはん	234	3.0	0.3	51.9	2.3	0.0
魚のみぞれ煮	210	13.2	10.9	8.3	0.8	1.5
ごぼうサラダ	104	2.5	7.3	3.3	2.2	0.4
汁ビーフン	57	2.4	2.0	5.7	1.0	0.7
合計	605	21.1	20.5	69.2	6.3	2.6

おやつ クラッカーモンブラン		
材料	1人分	作りやすい量 (4-5人分)
クラッカー	4枚	16-20枚
さつまいも	30g	150g
生クリーム	10cc	50cc
砂糖	3g	15g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて、竹串が刺さる程度まで茹でる。
- ② ①の湯を切り、熱いうちにつぶし、砂糖と生クリームを入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②のクリームをクラッカーに添えディップしながら食べる。



栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	g
おやつ:クラッカーモンブラン	146	1.6	6.6	11.7	0.9	0.2