

2018年



秋冬メニュー



* ごま油香るきのこたっぷり丼

* つくねとゴロゴロ野菜の食べるスープ

* かぼちゃと鯖のマリアージュグラタン

* きなこと黒ゴマの和ボーロ



ごま油香るきのこたっぷり丼

(1人分あたり)

カロリー
260
Kcal

糖質
49
g

【材 料】 6人分

米	2合
しめじ	2株
エリンギ	1パック (2〜3本)
しいたけ	6〜8枚
まいたけ	1パック
長ネギ	1本
●酒	大さじ3
●塩	小さじ1
●ごま油	大さじ2



【作り方】

- ① 米2合は洗って、炊飯機能で炊きます。
- ② しめじ、まいたけは石づきを取り、適当な大きさに切ります。エリンギは長ければ半分にして適当な大きさに手で裂きます。しいたけは1/2または1/4に切ります。
長ネギの白い部分の4cm位を細く切って白髪ねぎを作り、残りはみじん切りにします。
- ③ 大きめのボウルに入れた②のきのこに、酒・塩を入れて混ぜ、みじん切りにした長ネギも加えて混ぜます。
- ④ ごま油を入れたフライパンに③を入れ、蓋をして点火します。
- ⑤ 蒸気が出てきたら弱火にしてタイマー3分にします。
- ⑥ 軽くまぜ、丼ぶりに盛ったあたたかいご飯の上に乗せ、最後に白髪ねぎを乗せたら完成です。



- 1 長時間加熱すると栄養が損なわれる。
- 2 油はきのこの栄養を効率よく摂れるようにするが、油を吸いやすいので少量で調理する。
- 3 冷凍保存可。解凍せずそのまま調理ができる。
- 4 水分に弱いので風味を大切にするためには湿気厳禁。
- 5 キッチンペーパーで包んで保存袋に入れて保存すると良い。

洗わない

しいたけ…濡らした布巾、キッチンペーパーでカサの部分だけ拭く
えのき…束のまま根本を持って先端を水を張ったボウルで洗う

つくねとゴロゴロ野菜の食べるスープ

(1人分あたり)

カロリー
137
Kcal

糖質
6
g

【材 料】 6人分

鶏ミンチ	300g
ごぼう	1本(70g)
大根	150g
人参	50g
板こんにゃく	1/2枚(1枚250gのもの)
ゆずこしょう	小さじ1/2
しょうが	1片
ミツバ	1束(5本程度)
サラダ油	大さじ1
コンソメ	1個
水	1L
薄口しょうゆ	小さじ1
昆布茶	大さじ1
酒	大さじ1



【作り方】

- ① **ごぼう・大根・人参**は皮をむいて1cm程度の角切りにします。
板こんにゃくも1cm程度の角切りにします。
三つ葉は3cm幅に、**しょうが**は細いせん切にします。
- ② **鶏ミンチ**をボウルに入れ、**ゆずこしょう**を加えて練り、12等分にして丸めてつくねにします。
- ③ お鍋に**サラダ油**を熱し、**弱火**にして②の**つくね**を入れて焼き、ときどき転がして表面がきつね色になったら取り出します。
- ④ そのままの鍋に**こんにゃく**、**根菜**を入れて**弱火**でじっくり炒めたら、**水・コンソメ・昆布茶**をいれて蓋をし、**中火**にして**タイマー10分**に設定し煮込みます。
- ⑤ ③の**つくね**も戻し入れて、さらに5分ほど煮込んだら最後に**三つ葉のくき**の部分を入れ、**薄口しょうゆ・酒**で味を整えます。
- ⑥ 器に盛り、**しょうが・三つ葉**を乗せたら完成です。

もう迷わない！

おいしい根菜の選び方、保存方法

牛蒡 ✿ ゴボウ

食物繊維たっぷりで
便秘の特効薬！！

選び方

- ◎泥付き
- ◎太さが均一
- ×ぐにゃぐにゃ柔らかい
- ×太過ぎる

保存方法

泥付きごぼうは新聞紙に
包んで風通しの良い冷暗所で
土に斜めに埋めておくのも◎

大根 ✿ ダイコン

熱に弱いけど消化酵素の
働きで腸内環境改善にも！

選び方

- ◎ずっしり重い
- ◎ひげ根の毛穴が少ない
- ×葉の茎に"す"が入っている
- ×表面がでこぼこ

保存方法

葉を切り落とし、根と葉を
別々に乾燥しないよう保存
生のまますりおろして冷凍も◎

人参 ✿ ニンジン

Bカロテン豊富で
癌や老化防止に効果的！

選び方

- ◎色鮮やか
- ◎表皮がなめらか
- ×茎が太い
- ×首回りが黒ずんでいる

保存方法

野菜保存袋やポリ袋、新聞
ラップに包んで野菜室で
下ゆでして冷凍保存で便利◎

かぼちゃと鯖のマリアージュグラタン

(1人分あたり)

カロリー
333
Kcal

糖質
15
g

【材 料】 6人分

鯖の水煮缶	1缶(190g)
かぼちゃ(種、綿ぬき)	250g(約1/5コ分)
リンゴ	80g(約1/4コ分)
生クリーム	150cc
牛乳	150cc
塩	適量
コショウ	適量
ナツメグ	少々
ピザ用チーズ	100~120g



【作り方】

- ① 鯖の水煮缶は水分をきり、大きな骨は外し、ザックリほぐします。かぼちゃは7~8mm、リンゴは5mm程度の厚さにスライスします。
- ② ソースを作ります。生クリームと牛乳を合わせ、塩、コショウで軽く調味したら、ナツメグを加えてよく混ぜ合わせておきます。
- ③ ココットダッチオーブンに①のかぼちゃ、鯖、リンゴを少し重ねるように(1列ずつ)並べていきます。この時、ピザ用チーズの半量をとこところに挟んでいきます。②のソースを全体にまわしかけ、残りのピザ用チーズをのせたら【ココットダッチオーブンモード/タイマー20分】に設定し、点火します。
- ④ 焼き上がったら器に盛り付けて出来上がりです。

(1個あたり)

きなこ黒ゴマの和ボーロ

【材 料】 24個分

カロリー
55
Kcal

糖質
7
g

●薄力粉	90g
●きなこ	30g
●片栗粉	30g
●砂糖	30g
サラダ油	60ml
黒ごま	小さじ1
塩	2つまみ

(仕上げ用)

きなこ	大さじ1.5~2
粉糖	大さじ1.5~2



【作り方】

- ① ボウルに●印の材料を入れよく混ぜます。サラダ油を加え、ゴムべらで全体がまとまるまで混ぜます。
- ② 生地を2等分にし、片方には黒ごまと塩を加え均一になるまで混ぜて2種類の生地にします。
- ③ ②の生地をそれぞれ12等分にしたら、片方はボール型に、もう片方は棒状など違う形に成形します。
- ④ オーブンシートを敷いた天板に③を並べたら、170℃に予熱したオーブンで13分焼きます。焼き上がったら天板ごとケーキクーラーの上にのせ、手で触れるくらいの温度になるまで冷めます。
- ⑤ 仕上げ用のきなこ粉糖をビニール袋にいれたら、振りながらよく混ぜ合わせます。④を袋の中に入れたら、よくまぶして出来上がりです。