

秋を先取りバランスメニュー

1食分 エネルギー **556kcal**
たんぱく質 **19.9g**
塩分 **3.6g**

【主食】 さつまいもご飯 (3人分) 1合

米	150g	1	30分前に洗って水気を切っておいた米と調味料と合わせ、目盛りの水分量になるように水加減をする。
さつまいも	90g	2	さつまいもは、きれいな皮を残し、さいころ状に切り、炊飯器に加えて炊く。
塩	1g弱	3	盛り付け、ごま塩を振る。
しょうゆ	小さじ1弱		
酒	小さじ2		
みりん	小さじ2		
ごま塩	適宜		

エネルギー 219kcal
たんぱく質 3.5g
塩分 0.3g

【主菜】 鶏肉のごまソースかけ (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
鶏もも肉	140g	1 鶏肉は、食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適宜	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 5px;">{</div> <div style="margin-left: 5px;"> さとう しょうゆ 酢 ごま油 ねぎ しょうが ごま </div> </div>	小さじ1・1/2	2 フライパンに油を熱して片面を焼き、裏返してふたをし、火を通す。
	小さじ2	3 ねぎ・しょうがをみじん切りにし、調味料を合わせてごまソースを作る。
	小さじ2	4 キャベツとピーマンは太めのせん切りにしてさっと茹でる。
	小さじ1	5 器に野菜を敷き、上に肉を盛り付け、ごまソースをかける。
	8g	
	3g	
	小さじ1	
付け合せ		
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 5px;">{</div> <div style="margin-left: 5px;"> キャベツ ピーマン ミニトマト </div> </div>	100g	
	1個	
	4個	

エネルギー 258kcal
たんぱく質 13.5g
塩分 1.3g

【副菜】 きのこの山かけ (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
しめじ えのき茸 めんつゆ 水 長いもすりおろし	1/3 袋 1 袋 大さじ1 大さじ1 大さじ2	1 しめじは石づきをとって、小房に分けておく。 2 えのき茸は根元を切り落とす。 3 めんつゆと同量の水で①、②を加え、はしでかき混ぜながら汁がなくなるまで煮る。 4 長いもはすりおろす。 5 器に③のきのこを盛り、長いもをかける。
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> エネルギー 34kcal たんぱく質 2.3g 塩 分 0.9g </div>		

【汁物】 春雨スープ (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
にんじん チンゲン菜 春雨 コンソメスープ 塩 (ごま油)	20g 50g 8g 260cc 小さじ1/5 適宜	1 にんじんはせん切り、チンゲン菜は食べやすい長さに切る。 春雨はお湯の中で戻し食べやすい長さに切っておく。 2 コンソメスープに、にんじん、春雨、チンゲン菜、の順に加える。 3 最後に塩で味を整え、好みによってごま油をたらす。
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> エネルギー 23kcal たんぱく質 0.4g 塩 分 1.1g </div>		

【果物】 梨 1/2個 (2人分)

エネルギー 22kcal
 たんぱく質 0.2g