

## 秋レシピ

## タロバーグ 《2人分》

## 材料

鶏肉ももひき肉	80g	
豚肉ひき肉	40g	
里芋	60g	
玉ねぎ	40g	
添え野菜 リーフレタス	適量	
a	塩	少々
	ナツメグ	少々
	クミン	少々
	中濃ソース	小さじ1
大根	60g	
b	濃口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1/2
	中ざら糖	小さじ1/2

## 蒸し野菜のトーフソース添え

## 材料 《2人分》

にんじん	60g	
さつまいも	60g	
キャベツ	60g	
ブロッコリー	60g	
a	絹ごし豆腐	80g
	粉チーズ	大さじ1
	プレーヨーグルト	大さじ1
	かぼす汁	大さじ1
	塩	少々
	オリーブ油	大さじ1/2

## 油揚げのなかよし煮 《2人分》

材料	油揚げ	2枚
	ゆで大豆	30g
	乾燥ひじき	8g
	にんじん	10g
	出汁	40g
	濃口しょうゆ	大さじ1弱
	みりん	大さじ1弱
	しょうが	少々

## ★作り方

- ①里芋は皮ごと柔らかくなるまでゆでて、皮をむき、1.5cmの角切りにして冷ましておく。
- ②玉ねぎは、みじん切りにしてレンジで30秒から1分くらい、色が透明になるまで加熱する。
- ③①、②とひき肉を合わせ、aを入れて、よく混ぜてなじませ二等分し、楕円にして中心をへこませて成形する。
- ④フライパン（テフロン加工でなければ、油をキッチンペーパーで塗っておく）を熱し、中火で焦げ目がつくまで焼き、ひっくり返して、少し焼いた後、フタをして、弱火で中心に火がとおるまで焼く。
- ⑤大根は、すりおろし、軽く水気をきる。
- ⑥皿に④を盛りつけ、⑤を天盛りにしてのせ、bを煮詰めた調味料をかける。



## ★作り方

- ①にんじん、さつまいもはスティック状に切り、キャベツ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、蒸し器で楊枝がすっととおるくらいに蒸す。
- ②aをフードプロセッサで合わせ、①を盛り合わせた皿に小さめの容器に入れて添える。



## ★作り方

- ①油揚げは、湯どおしして表面の油を除き、半分切り、中に具が入るように切り込みを入れ、出し汁と調味料の半量で煮含める。
- ②乾燥ひじきは水で戻し、ザルにあげて水気を切っておく。
- ③にんじんは、千切りする。
- ④②と③を残りの出し汁で煮てやわらかくする。途中ゆで大豆を加え、残りのみりん、しょうゆを加えて煮含める。
- ⑤①に④を入れて、器に盛り、針しょうがをのせる。



## 冬レシピ

### 里丸グラタン 《2人分》

材料	鶏もも肉	80g
	里芋	200g
	中ねぎ	1本
	ブロッコリー	60g
	油	小さじ1
	豆乳	カップ1
	めんつゆ (3倍濃縮)	12g
	とけるチーズ	20g
	粉チーズ	小さじ2
	型抜きにんじん	2枚

### ★作り方

- ① 鶏ももは、食べやすい大きさに切る。
- ② 里芋は、皮ごとゆでて皮を除き、1.5cm角に切る。
- ③ 中ねぎは、小口に切っておく。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、にんじんは型抜きしてゆでておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、①と③を炒め、②を加えて、めんつゆ、豆乳を入れて煮詰める。
- ⑥ 油(分量外)を塗った器に⑤を流し入れ、④をかざり、とろけるチーズをのせ、粉チーズを振る。
- ⑦ 200℃のオーブンで10～15分程度こんがり焼く。



### ブロッコリーの茶碗蒸し 《2人分》

材料	鶏卵	1個
	ブロッコリー	60g
	カットわかめ	3g
a	塩	1g
	ぬるま湯	100cc
	スキムミルク	小さじ2

※お好みでけずり節を入れるとおいしさがアップします。

### ★作り方

- ①a はよく混ぜ、溶き卵と合わせて網で濾しておく。
- ②カットわかめは、水で戻し、ブロッコリーは、小さな小房に分けて、さっとゆでておく。
- ③器にブロッコリーとわかめを入れて、①の液を流し入れる。
- ④蒸し器に並べ、中火で10～15分くらい蒸す。



### おからサラダ 《2人分》

材料	おから	60g
	(乾燥は、出汁で戻す)	
	切り干し大根	2g
	にんじん	20g
	ほうれん草	20g
	フレンチドレッシング	20g
	いりごま	4g

### ★作り方

- ①切り干し大根は、水に戻してゆでて、3cm長さに切っておく。
- ②にんじんは、3cm長さに千切りしてゆでる。
- ③ほうれん草は、ゆでて3cm長さに切る。
- ④①～③を冷まして、おからと合わせ、ドレッシングで和え、盛り付けて、上にごまを振る。



## 通年レシピ

### おくぶんごシチュー 《2人分》

材料	鶏むね肉	60g
	生揚げ	60g
	玉ねぎ	100g
	しめじ	50g
	えのきだけ	50g
	牛乳	100g
	バター	10g
	薄力粉	10g
	白みそ	2.5g
	コンソメ	1/2個
	水	適量

※好みでバターをオリーブ油に変えてもよいです。

### ★作り方

- ①鶏肉、生揚げは一口大に切る。
- ②玉ねぎはうす切り、しめじは小房に分け、えのきだけは3cm長さに切る。
- ③①と②をバター少々を入れた鍋で軽く炒め、材料が浸かるくらいの水とコンソメを入れて煮込む。
- ④フライパンにバターを熱し、薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ入れながらのばす。
- ⑤③に④を入れて加熱し、白みそで味を調える。



### 海藻サラダ 《2人分》

材料	カットわかめ	6g
	サラダ菜	40g
	もやし	60g
	にんじん	30g
	かぼすポン酢	小さじ2
	いりごま	小さじ1

※お好みでごま油少々いれらるとナムル風になります。

### ★作り方

- ①わかめは水で戻し、湯をとおす。
- ②サラダ菜は、食べやすい大きさにちぎる。
- ③もやしはゆでて、ザルにあげる。
- ④にんじんは千切りに
- ⑤①から④を色よく盛り付け、ポン酢で和えて、ごまを振る。



### 豆腐わらびもち 《2人分》

#### 材料

	絹ごし豆腐	150g
	片栗粉	50g
	砂糖	15g
	水	50cc
a	スキムミルク	10g
	きな粉	20g
	黒蜜	10g

### ★作り方

- ①鍋に豆腐、片栗粉、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ②①に少しずつ水を加えてしっかり混ぜる。
- ③②を弱火にかけ、ヘラでとろみが出るまで練る。(焦がさないようにする)
- ④とろみが出たら火を止め、冷水を入れたボウルにスプーン2本で生地を落とす。
- ⑤④をザルにあげ、aを合わせたものをまぶし黒蜜をかける。



	献立名	熱量	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	マグネシウム	食塩相当量
春	白身魚のアスパラソースかけ	137	13.4	7.6	425	42	27	0.6
	ソイサラダ	78	7.6	3.3	410	160	125	0.5
	新じゃがのスープ	175	5.1	6.2	436	121	33	0.7
	雑穀ご飯	197	3.7	0.6	66	4	16	0
	春セット合計	587	29.8	17.7	1337	327	201	1.8
夏	ささみのチーズ焼きカレー風味	219	14.4	9.1	580	56	36	1.2
	ひじきと高野豆腐の含め煮	62	4.7	2.8	184	74	29	0.5
	オクラとプチトマトのわかめサラダ	36	1.2	2.0	114	49	22	0.4
	なすの豆乳ポタージュスープ	56	3.7	1.0	464	58	31	0.6
	雑穀ご飯	197	3.7	0.6	66	4	16	0.0
	夏セット合計	570	27.7	15.5	1408	241	134	2.7
秋	タロバーグ	154	13.4	5.6	432	23	26	0.9
	蒸し野菜のトーフソース添え	147	6.5	6.3	435	141	48	0.6
	油揚げのなかよし煮	116	6.8	6.8	402	103	70	1.4
	雑穀ご飯	197	3.7	0.6	66	4	16	0.0
	秋セット合計	614	30.4	19.3	1335	271	160	2.9
冬	里丸グラタン	234	17.5	9.5	1096	130	67	1.1
	ブロッコリーの茶碗蒸し	48	4.5	2.3	124	56	19	0.9
	おからサラダ	95	2.7	6.4	225	63	26	0.3
	雑穀ご飯	197	3.7	0.6	66	4	16	0.0
	冬セット合計	574	28.4	18.8	1511	253	128	2.3
通年	おくぶんごシチュー	211	13.9	11.4	435	141	40	1.0
	海藻サラダ	27	1.8	1.0	163	62	26	1.0
	豆腐わらびもち	226	9.1	4.9	442	126	75	0.1
	豆ご飯	226	5.8	1.0	168	18	26	0.2
	通年セット合計	690	30.6	18.3	1208	347	167	2.3

春、夏、秋、冬は、雑穀ごはん米 50g

五穀米 5g を混ぜて炊く。

豆ご飯は、豆類の缶詰を 1 割

加えて炊く。

※豆類を追加することで、  
たんぱく質も増やせます。

