

## No.8 (健康メニュー)

### ☆アピールポイント

秋らしい献立はいかがでしょうか。秋刀魚は薬味いろいろで、低塩分で美味しく。毎年、栗ごはん(栗おこわ)は食べたいですね。お月見汁は、小麦粉と豆腐のお月見団子に、鶏肉とゴボウ、野菜で美味しいだしがとれ塩分控えめで美味しく。白きくらげのサラダは食物繊維が腸の調子を整え、ビタミンDが沢山とれて骨粗鬆症予防によい献立です。



### \*栗ごはん<栗おこわ> (1人分でごはん100g、塩分0.3g)

#### 材料3合分

☆うるち米225g+もち米225g (合わせて3合)

☆むき栗 300g

☆砂糖 大さじ1

☆水 500g

☆根昆布だし 大さじ1

☆黒ごま 少々

#### 作り方

- ① うるち米、もち米合わせて研いでざるに上げておく。
- ② むき栗は洗って砂糖をまぶしておく。
- ③ 炊飯器に洗った米、砂糖付きの栗、水、根昆布だしを入れ普通に炊く。
- ④ お茶碗に1人分ごはん100g盛って栗を飾り黒ごまをかける。

### \*薬味いろいろ焼秋刀魚 (1人分で野菜50g、塩分0.8g)

#### 材料2人分

☆さんま 2尾

☆大根おろし 60g ☆おろし生姜 10g

☆レモン 2切れ 60g ☆大葉 6枚

☆しょう油 小さじ1 (1人分 極小さじ1)

### 作り方

- ① さんまを洗って、水気を拭き取り、尾が焦げないように濡らしたペーパータオルとアルミホイルで巻いてグリルで焼く。
- ② お皿に秋刀魚と大葉に水分を少し取った大根おろし、櫛切りレモン、おろし生姜を添える。
- ③ しょう油は、極小小さじに1杯でも薬味で美味しくさっぱりと頂ける。

### \*お月見汁 (1人分の野菜110g、塩分0.6g)

#### 材料2人分

☆小麦粉	40g
☆木綿豆腐	40g
☆水	300g
☆鶏もも肉	50g
☆ごぼう	40g
☆大根	60g
☆人参	40g
☆生椎茸	40g
☆ねぎ	40g
☆しょう油	8g

#### 作り方

- ① 小麦粉と木綿豆腐をよく混ぜる。丸めて平らに押さえ、沸騰した湯で茹で浮いてきたら水にとって、冷ましておく。
- ② 鶏肉は一口大に切り、ごぼうは干切り、大根と人参はいちよう切り、生椎茸は薄切り、ねぎは小口切りにしておく
- ③ 鍋に水とごぼうを入れ、柔らかくなったら、鶏肉、大根、人参、椎茸も加える。
- ④ 煮えたらお団子とねぎを加えて温め、しょう油で味を整える。お椀に団子が見えるように盛り付ける。

### \*白きくらげのサラダ (1人分の野菜95g、塩分0.2g)

#### 材料2人分

☆戻した白きくらげ	50g (乾燥6g)
☆レタス	30g
☆胡瓜	80g
☆ミニトマト	30g
☆炒ったクルミ	20g
☆マヨネーズ	20g

#### 作り方

- ① 白きくらげは30分以上水で戻し、さっと茹でる。冷やしておく。
- ② 胡瓜は半月切り、クルミは粗くきざむ。
- ③ 器の回りにレタスを敷き、白きくらげと胡瓜を混ぜてものをのせて、ミニトマトを飾り、マヨネーズをかけ、炒ったクルミを散らす。