

1日に何を・どれだけ食べたらいいの？

# 秋の恵みの彩り 1日メニュー

おいしくて食物繊維が豊富な旬の食材を楽しもう

栄養指導／管理栄養士・食生活アドバイザー 宗像伸子 ※材料、エネルギー量、食塩量は1人分です。

## ・卵とゆで野菜のサラダ

材料	量	作り方
卵	1/2個	①卵は固ゆでにして殻をむき、花形に切る。
白菜	60g	②白菜はゆでて食べやすい大きさに切る。
にんじん	20g	③にんじんは輪切りにしてゆでる。ブロッコリーは
ブロッコリー	30g	ゆでて小房に分ける。
フレンチドレッシング	大さじ1	④器に②、③を盛り合わせ、真ん中に①をおき、ドレッシングをかける。



## 朝食

エネルギー 596kcal  
食塩 2.6g

## ・ピザトースト

材料	量	作り方
食パン8枚切り	2枚	①食パンにピザソースを塗り、放射状に切ったハム、薄く切ったトマトとピーマンをちらし、ピザ用チーズをのせる。
ピザソース	大さじ1	②オーブントースターに①を入れてチーズが溶けるまで焼く。
ロースハム	10g	
トマト	30g	
ピーマン	10g	
ピザ用チーズ	30g	

## ・厚焼き玉子

材料	量	作り方
卵	1/2個	①卵は溶きほぐし、だし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
だし	小さじ1	②フライパンに油をあたため、キッチンペーパーで余分な油をふき、①の半量を入れ、半熟状になったら巻く。油のついたキッチンペーパーでフライパンをふいて、残りの卵液を入れ同様に焼く。
砂糖	小さじ1/3	
食塩	0.2g	
油	小さじ1/4	

## ・揚げさつまいものおろし和え

材料	量	作り方
さつまいも	40g	①さつまいもは1cm角に切り、水に入れてざるにあげて水気を切る。
揚げ油	適宜	②揚げ油を170度に熱し、①の水気をふいて入れ、からりと揚げる。
大根	50g	③大根はすりおろし、軽く水気を切る。
糸みつば	5g	④みつばはさっとゆでて2cm長さに切る。
酢	小さじ1/2	⑤酢、砂糖、塩、だしを合わせ③に入れて混ぜ、②、④を和える。
砂糖	小さじ1/3	
食塩	0.3g	
だし	小さじ1/2	

## ・凍り豆腐とグリーンアスパラの味噌炒め

材料	量	作り方
凍り豆腐	6g	①凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水気をアスパラガス 30g 絞る。厚みを半分に切り、薄く切る。
しょうが	少々	②アスパラガスはゆでて斜めに切る。
油	小さじ3/4	③味噌、砂糖、だしを合わせておく。
味噌	小さじ1	④フライパンに油をあたため、しょうがのせん切りを炒め、①、②を加えて炒め、③を入れて炒め、調味する。
砂糖	小さじ2/3	
だし	小さじ2	

## ・きのこ炊き込みご飯

材料	量	作り方
米	85g	①米は洗って水気を切り、分量の水に30分漬ける。
水	110cc	②生しいたけは薄切り、しめじは小房に分ける。エリンギは縦半分に切って薄く切る。
生しいたけ	10g	③にんじんは細く切る。
しめじ	10g	④①に塩、しょうゆ、酒を入れて混ぜ、②、③を加えて混ぜて普通に炊く。
エリンギ	10g	
にんじん	10g	
食塩	0.5g	
しょうゆ	小さじ1/3	
酒	小さじ1	

エネルギー 785kcal  
食塩 3.3g

## 昼食



## ・鶏肉の幽庵焼き

材料	量
鶏もも肉	70g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ゆず	輪切り1枚
油	小さじ3/4

**作り方**  
①鶏もも肉は筋を切り、厚みを均等に切り開く。  
②しょうゆ、みりん、ゆずの輪切りを合わせ、①を漬けて10分おく。  
③フライパンに油をあたため、汁気を切った鶏肉を皮から入れ、焼き目がついたら裏返し、ふたをして中まで火を通し、漬け汁、ゆずを加えてからめるように焼く。冷めたら食べやすい大きさに切る。

## ・小松菜としいたけのからし和え

材料	量	作り方
小松菜	60g	①小松菜は熱湯で軟らかくゆで、水に取って水気を絞り、4cm長さに切る。
生しいたけ	10g	②生しいたけはグリルで焼いて細く切る。
しょうゆ	小さじ1/2	③からし、しょうゆ、だしを合わせて①、②を和える。
だし	小さじ1	
からし	少々	

## ・吹き寄せ煮

材料	量	作り方
れんこん	30g	①れんこんは花型に皮をむき、1cm厚さに切る。
にんじん	20g	②にんじんは5mm厚さに切ってもみじ型で抜いてゆでる。
こんにゃく	30g	③こんにゃくは5mm厚さに切り、真ん中に切り込みを入れ、端を切り込みを通して手綱こんにゃくにする。
干しいたけ	2g	④干しいたけは水で戻し、軸を取り、そぎ切りにする。
さやいんげん	15g	⑤さやいんげんは筋を取り、ゆでて斜めに切る。
だし	80cc	⑥鍋にだしをあたため、①、③、④を入れて10分煮、砂糖、塩、しょうゆを入れて軟らかくなるまで煮、②、⑤を加えて少し煮る。
砂糖	小さじ1	⑦器に彩りよく盛り合わせる。
食塩	0.5g	
しょうゆ	小さじ1/3	

## ・菊花豆腐のすまし汁

材料	量	作り方
絹ごし豆腐	50g	①豆腐は下側1/4を残して縦横に細かい切込みを入れる。
春菊	10g	②春菊はゆでて2cm長さに切る。
だし	100cc	③鍋にだしをあたため、塩、しょうゆで調味し、①を入れてあたため、器にそっと盛り、②を添える。
食塩	0.5g	
しょうゆ	0.5g	

## ・さんまの塩焼き

材料	量	作り方
さんま	70g	①さんまは塩を振る。
食塩	0.4g	②グリルで①を両面焼いて火を通す。
大根	30g	③器に②を盛り、しょうゆをかけた大根おろしとすだちを添える。
すだち	1/2個	
しょうゆ	小さじ1/6	



## 夕食

エネルギー 647kcal  
食塩 2.8g