

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
卵 1/2個
白菜 60g
にんじん 20g
ブロッコリー 30g
フレンチドレッシング 大さじ1

作り方
①卵は固ゆでにして殻をむき、花形に切る。
②白菜はゆでて食べやすい大きさに切る。
③にんじんは輪切りにしてゆでる。ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
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
食パン8枚切り 2枚
ピザソース 大さじ1
ロースハム 10g
トマト 30g
ピーマン 10g
ピザ用チーズ 30g

作り方
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。
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。

・厚焼き玉子

材料
卵 1/2個
だし 小さじ1
砂糖 小さじ1/3
食塩 0.2g
油 小さじ1/4

作り方
①卵は溶きほぐし、だし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
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。

・揚げさつまいものおろし和え

材料
さつまいも 40g
揚げ油 適宜
大根 50g
糸みつば 5g
酢 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/3
食塩 0.3g
だし 小さじ1/2

作り方
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。
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。
③大根はすりおろし、軽く水気を切る。
④みつばはさつまいもで2cm長さに切る。
⑤酢、砂糖、塩、だしを合わせ③に入れて混ぜ、②、④を和える。

・凍り豆腐とグリーンアスパラの味噌炒め

材料
凍り豆腐 6g
アスパラガス 30g
しょうが 少々
油 小さじ3/4
味噌 小さじ1
砂糖 小さじ2/3
だし 小さじ2

作り方
①凍り豆腐はぬるま湯で戻し、水気を絞り、厚みを半分になり、薄く切る。
②アスパラガスはゆでて斜めに切る。
③味噌、砂糖、だしを合わせておく。
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。

・きのこ炊き込みご飯

材料
米 85g
水 110cc
生しいたけ 10g
しめじ 10g
エリンギ 10g

作り方
①米は洗って水気を切り、分量の水に30分漬ける。
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して薄く切る。
③にんじんは細く切る。
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。

エネルギー 785kcal
食塩 3.3g

昼食

・小松菜としいたけのからし和え

材料
小松菜 60g
生しいたけ 10g
しょうゆ 小さじ1/2
だし 小さじ1
からし 少々

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

・吹き寄せ煮

材料
れんこん 30g
にんじん 20g
こんにゃく 30g
干しいたけ 2g
さやいんげん 15g
だし 80cc
砂糖 小さじ1
食塩 0.5g
しょうゆ 小さじ1/3

作り方
①れんこんは花型に皮をむき、1cm厚さに切る。
②にんじんは5mm厚さに切ってもみじ型で抜いてゆでる。
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。
④干しいたけは水で戻し、軸を取り、そぎ切りにする。
⑤さやいんげんは筋を取り、ゆでて斜めに切る。
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。
⑦器に彩りよく盛り合わせる。

・鶏肉の幽庵焼き

材料
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。



ごはん 200g

・菊花豆腐のすまし汁

材料
絹ごし豆腐 50g
春菊 10g
だし 100cc
食塩 0.5g
しょうゆ 0.5g

作り方
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。
②春菊はゆでて2cm長さに切る。
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。

・さんまの塩焼き

材料
さんま 70g
食塩 0.4g
大根 30g
すだち 1/2個
しょうゆ 小さじ1/6

作り方
①さんまは塩を振る。
②グリルで①を両面焼いて火を通す。
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。

夕食

エネルギー 647kcal
食塩 2.8g