

実りの秋!! 秋は和食が一番

～秋は旬の食材がいっぱい!! ヘルシーな和食で秋の味覚を楽しみましょう～



さつまいもご飯

まだらのみぞれ煮

ほうれん草としめじの和え物

具だくさん味噌汁

旬の果物 (りんご)

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
643kcal	22.1g	13.7g	114.7g	2.9g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 荻野芽衣 田中美咲 (イラスト出典 いらすとや)

この食事は何点かな…?



材料と分量 (1人分) ・作り方

<さつまいもご飯>

精白米	80g
さつまいも	40g
みりん	小さじ2(7g)
料理酒	小さじ1(5g)
食塩	小さじ1弱(0.8g)
ごま	小さじ1弱(0.5g)

- ①米は洗って30分以上浸水させ、水気を取る。
- ②さつまいもは2cm角に切り、水に10分さらす。
- ③炊飯器に米、水、調味料を入れ、水気を切ったさつまいもをのせて炊飯する。
- ④お茶碗によそい、ごまをふりかける。

<まだらのみぞれ煮>

まだら	60g
だいこん	50g
わけぎ	2g
しょうゆ	小さじ1弱(2g)
みりん	小さじ1弱(1g)
料理酒	小さじ1弱(1g)
砂糖	小さじ1(3g)
しょうがおろし	小さじ1弱(1g)
油	小さじ2(9g)
片栗粉	小さじ1(6g)

- ①大根は皮をむいてすりおろす。
- ②わけぎは小口切りにする。
- ③まだらは両面に塩をふり、片栗粉をまぶす。
- ④中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、まだらを両面焼き色が付くまで焼く。
- ⑤④に大根おろしと調味料を入れ、煮汁が半分になる位まで煮る。
- ⑥お皿に盛り付け、わけぎをちらす。

<ほうれん草としめじの和え物>

ほうれん草	45g
ぶなしめじ	30g
油揚げ	5g
食塩	小さじ1弱(0.2g)
しょうゆ	小さじ1弱(2g)
顆粒和風だし	小さじ1弱(0.3g)
みりん	小さじ1弱(1g)
料理酒	小さじ1弱(0.5g)
砂糖	小さじ1弱(0.5g)
ごま	小さじ1弱(1g)

- ①ほうれん草はたっぷりのお湯で茹でたら、冷水にとる。水気をしっかりと絞ったら、食べやすい大きさに切る。
- ②ぶなしめじは石突を取ってほぐし、さっと茹でる。
- ③油揚げは油抜きをして、細切りにする。
- ④ボールに調味料を入れ、具材を合わせる。
- ⑤器に盛り付け、ごまをふりかける。

<具だくさん味噌汁>

にんじん	15g	しいたけ	3g
玉ねぎ	15g	味噌	小さじ2(7g)
かぶ	15g	だし汁	150cc
ごぼう	15g		

- ①にんじんとかぶはいちょう切り、玉ねぎとしいたけ、ごぼうは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁と具材を入れて煮る。
- ③具材が柔らかくなったら火を止め、味噌を溶き入れる。

<旬の果物>

りんご	70g
-----	-----

- ①りんごはくし形切りにする。