

## 2022年10月の献立



### 鯖の醤油糀焼き 付) ラディッシュのすだち和え

#### 材料 (2人分)

さば(三枚おろし)	120g(二切れ)
醤油麴	10g
しそ	2g(2枚)
ラディッシュ	50g
砂糖	0.4g(少々)
すだち果汁	4g(小さじ1弱)

#### 【作り方】

- 1 鯖は三枚おろしにし、皮目に切れ目を入れた後、醤油糀を全体に塗る。
- 2 グリルで焼き色がつくまで焼く。  
※醤油糀が焦げやすいため、焦げそうになったら、アルミをかぶせる。
- 3 ラディッシュは薄切りにし、すだち、砂糖と和えて、なじませる。
- 4 鯖とラディッシュを彩りよく盛り付け、完成。

## かやくごはん

### 材料 (2人分)

精白米	90g
鶏むね肉(皮なし)	40g
ごぼう	40g
にんじん	20g
生しいたけ	40g
しらたき	40g
ごま油	4g(小さじ1)
濃口しょうゆ	8g(小さじ1強)
料理酒	8g(大さじ1/2)
三つ葉	6g

### [作り方]

- 1 精白米は洗米後、重量の 1.5 倍の水で 30 分間浸水する。
- 2 鶏むね肉はそぎ切り、ごぼうはささがき、にんじんとしいたけは薄切りにする。
- 3 しらたきは湯がき、ざるにあげて冷ました後、米粒程度の大きさに切る。
- 4 鍋にごま油を熱し、②③をよく炒め、濃口しょうゆと酒で調味し、水分がなくなるまで煮詰める。
- 5 浸水した米の上に具材をのせて、炊飯する。
- 6 炊きあがったら、器に盛り、さっと湯がいた三つ葉を散らして、完成。

## 青梗菜の梅にんにく和え

### 材料 (2人分)

青梗菜	100g
にんにく	2g
ごま油	2g(小さじ1/2)
ねり梅	4g(小さじ1弱)
濃口しょうゆ	2g(小さじ1/3)
かつお節	1g

### [作り方]

- 1 青梗菜は硬めに湯がき、水にとって、3 cmの長さに切る。
- 2 にんにくのすりおろし、ごま油、ねり梅、濃口しょうゆを合わせ、青梗菜とよく和え、最後にかつお節を混ぜ込み、完成。

## 秋の味覚たっぷり！食べる味噌汁

### 材料（2人分）

ベーコン	10g
さつまいも	60g
玉ねぎ	40g
ぶなしめじ	20g
かつお・昆布だし	260ml(1カップ弱)
赤みそ	12g(小さじ2)
有塩バター	4g(小さじ1)

### 【作り方】

- 1 さつまいもはよく洗い、皮はむかずに大きめのいちょう切り、玉ねぎはくし切り、しめじは石づきを切り落とし、子房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋に分量のだし汁を入れ、①の具材を加え、火を通し、味噌で調味する。  
※さつまいもが煮崩れないように、注意する
- 3 お椀に盛り付け、バターを落として、完成。

## 果物（梨）

### 材料（2人分）

梨	140g
---	------

### 【作り方】

- 1 皮をむいて、食べやすい大きさに切り、盛り付ける。