

2026 年 10 月の献立



きゅうりのからし漬け

材料（2人分）

きゅうり	100g
食塩	2g(小さじ 1/3)
砂糖	4g(小さじ 1 強)
練りからし	4g

【作り方】

- 1 きゅうりは斜め切りにし、食塩を振って揉みこむ。
- 2 きゅうりがしんなりしたら、水気を絞る。
- 3 ②に砂糖・練りからしを和えて完成。



鮭と秋野菜のしょうゆ麴焼きうどん

材料（2人分）

食塩ゼロうどん	360g(2 玉)
鮭	60g
食塩	0.4g(少々)
豚もも肉(脂身なし)	60g
ラード	2g
白菜	140g
まいたけ	30g
人参	30g
ごま油	10g(小さじ 2)
かつお・昆布だし	60g
しょうゆ麴	20g
食塩	1g(小さじ 1/6)
こしょう	0.06g(少々)
かつお節	2g

【作り方】

- 1 鮭に塩を振り、下味をつける。
その後、焼いておく。
- 2 豚もも肉は一口大、白菜はそぎ切り、まいたけはほぐして、人参は千切りにする。
- 3 熱したフライパンにラードを入れ、豚もも肉を炒め、別皿に取り出す。
- 4 フライパンにごま油を入れて野菜を炒め、しんなりしてきたら豚もも肉を合わせる。
- 5 ④にうどん麺を投入、だし汁を加えて麺をほぐし、調味料で味を整える。
- 6 最後に鮭、型抜きして湯がいた飾り人参、かつお節をのせて完成。



いちじく

材料（2人分）

いちじく	160g
------	------