

秋そば御膳

食欲の秋♪♪

秋の風情を感じられる献立です。

まだまだ暑いこの時期は、そばを冷やしても美味しくいただけます♪



1人分の栄養成分

エネルギー	: 652Kcal
たんぱく質	: 28g
脂質	: 21g
炭水化物	: 85g
食物繊維	: 9.4g
食塩相当量	: 4.1g

鴨南蛮風そば (1人分)	干しそば	… 70g	減塩げんた醤油	… 15g※
	鶏もも肉(皮付き)	… 70g	食塩	… 0.1g
	ねぎ	… 30g	みりん	… 大さじ1/2
	大根	… 20g	水	… 180cc
	人参	… 20g	わさび	… お好みで

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、分量外の酒をふり、フライパンで焦げ目がつくまで、約8割程度火を通しておく。
 - ② 大根と人参は太めのせん切り、ねぎは斜め切りにする。
 - ③ 鍋に調味料と②を入れ野菜に火が通ったら①を入れ沸騰したら弱火にし鶏肉に火が通るまで(1~2分)煮る。
 - ④ そばを茹で、器に盛る。お好みでわさびを添えていただきます。
- ※減塩の為に減塩げんた醤油を使用しています。

秋なすとこんにゃくの田楽 (1人分)	秋なす	… 40g	白味噌	… 15g
	板こんにゃく	… 50g	みりん	… 小さじ1/2
	さやえんどう	… 2さや	酒	… 小さじ1
	白ゴマ	… 3g	ゆず果汁	… 0.02個
			ゆず皮	… 0.02個

- ① なすは輪切りに、こんにゃくは適当な大きさに切る。
- ② なす、こんにゃくを両面焼く。
- ③ 白味噌・みりん・酒を鍋に入れ、加熱し、滑らかになったらゆずを加え、火を止める。
- ④ ③をなすとこんにゃくにぬり、ごまを散らして、トースターで焦げ目がつくまで焼く。

ごま豆腐 (1人分)	練りゴマ	… 14g	食塩	… 0.2g
	昆布だし	… 95cc	醤油	… お好みで
	くず粉	… 14g		

- ① 昆布だしは水出しでOK(数時間)
- ② ボールに昆布だしとくず粉を入れ、ダマなく溶かす。
- ③ ダマがなくなれば練りゴマと塩を加えて溶かす。
- ④ 鍋を弱めの中火にかけ絶えずしゃもじで混ぜながら加熱する。
- ⑤ しゃもじを持ち上げたとき、しばらくしてからポタッと落ちるくらいまで続ける。
- ⑥ 熱々のものを型に入れ、冷やす。
- ⑦ お好みで醤油をかけていただきます。