秋さけのソテー なすと鶏むね肉の和え物 果物 もち麦入りさつまいもご飯 第6回 楽々ランチの レシピをご案内します





《1人分》

I	ニネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	453	27.8	7.5	69.1	6.7	1.6

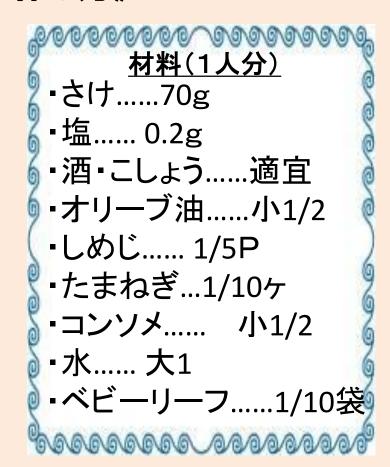
《秋さけのソテーの作り方》

主菜



《作り方》

- ① さけは塩・酒をふっておく。
- ② しめじはいしづきを落としてほぐす。
- ③ たまねぎは薄くスライス する。
- ④ フライパンに油を入れ②③を炒める。軽く火が通ったら端に寄せ、さけを皮側から焼きつける。裏返す際に水とコンソメを入れ蓋をして火を通す。
- ⑤ ベビーリーフを皿にのせ④を盛り付ける。



《なすと鶏むね肉の和え物のソテーの作り方》





材料(1人分)

6なす.....1本

▓ 青じそ.....1枚

▪鶏むね肉(皮なし).....1/10枚

፟ቇ酒.....小1/3

🖁 ぽん酢しょうゆ(市販).....大1/2

●ミニトマト.....1個

《作り方》

- ① なすはフォークで表面に穴を開け1本ずつラップに包み、レンジで1本につき600W1分半加熱する。ラップを取り冷めたら5mm幅の輪切りにする。
- ② 鶏むね肉はフォークでまんべんなく穴をあける。ビニール袋にむね肉と酒を入れもみ込みしばらく時間をおく。
- ③ ②を耐熱容器に入れ ふんわりラップをして電子レンジで600W4分加熱する。(中が赤い時には1分ずつ追加加熱する) 汁に漬けたまま冷まし、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ みじん切にした青じそと①③をポン酢しょうゆで和える。

《果物 柿》



材料(1人分)

•柿.....40g(1/5個)

(1) 皮をむき食べやすい大きさに切る

《もち麦入りさつまいもごはんの作り方》



材料(2~3人分)

- •米.....1合
- •もち麦.....50g
- 水.....300ml
- •さつまいも.....90g
- •黒ごま.....少々

《作り方》

- ① さつまいもは1.5cm角に切り、10分ほど水にさらし水気をきる。
- ② 米・もち麦・水を炊飯器にセットし 最後に①を広げ炊く。
- ③ 茶碗によそったごはんに黒ごまをかけていただく。