

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》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (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



材料(1人分)

- ・さけ.....70g
- ・塩..... 0.2g
- ・酒・こしょう.....適宜
- ・オリーブ油.....小1/2
- ・しめじ..... 1/5P
- ・たまねぎ...1/10ヶ
- ・コンソメ..... 小1/2
- ・水..... 大1
- ・ベビーリーフ.....1/10袋

《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》

副菜



材料(1人分)

- ・なす.....1本
- ・青じそ.....1枚
- ・鶏むね肉(皮なし).....1/10枚
- ・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。