

☆食欲の秋☆
～旬のさんまをおいしく食べよう！～



<献立>

- ・秋刀魚蒲焼き丼
- ・カブと菊の酢の物
- ・抹茶餅

<1人分>

熱量
592Kcal

蛋白質
10.2g

塩分
1.3g

【秋刀魚蒲焼き丼】(材料:4人分)

A	PLC1/25ごはん	720 g	① ホウレン草はたっぷりのお湯でさっと茹で、5cm長さに切る。生姜はすりおろし、シメジは小房に分け、人参は千切りにする。	
	秋刀魚	160 g		② 秋刀魚は三枚におろし、両面に片栗粉をまぶす。
	片栗粉	8 g		
	油	8 g		
	醤油	20 g		
	B	みりん	8 g	③ フライパンで油を熱し、秋刀魚に焼き色がつくよう両面を焼き、調味料Aを加える。
		生姜	4 g	
		砂糖	2 g	
		ホウレン草	200 g	④ フライパンにゴマ油を熱し、人参、シメジ、ホウレン草をかるく炒め、調味料Bを加える。
		シメジ	40 g	
人参		40 g		
ゴマ油		8 g	⑤ 電子レンジであたためたご飯の上に、④の野菜、③の蒲焼をのせ、七味唐辛子をかける。	
鶏ガラスープの素	2 g			
醤油	8 g			
	七味唐辛子	少々		

【カブと菊の酢の物】

(材料:4人分)

カブ	120 g	① たっぷりのお湯に酢を加えて菊を茹で(20~30秒)すぐに冷水で冷す。 ② カブは皮を厚めにむき、1~2mmの銀杏切りにする。 ③ リンゴ酢、砂糖とカブを和え、30分程おいてから菊を混ぜ、器に盛付ける。
菊	12 g	
リンゴ酢	24 g	
砂糖	8 g	

【抹茶餅】

(材料:4人分)

片栗粉	32 g	① 鍋に分量の片栗粉、砂糖、抹茶を入れ、よく混ぜる。 ② ①に分量の水を少しずつ加え、混ぜながら弱火にかけ、固まってきたら水にくぐしたバットに流し、常温で固める。
砂糖	24 g	
抹茶	2 g	
水	160 g	
黒蜜	40 g	④ 一口大に切り分け、黒蜜をかける。



★ ～栄養士からのコメント～ ★

旬でおいしい秋刀魚ですが、1日のタンパク質の指示量が30gの方の場合、1尾食べてしまうと、それだけでタンパク質が15g近く摂取されてしまいます。では、適量は？というと、「30～40gの切り身」となります。しかし、30～40gの切り身ではボリュームもなく、物足りなく感じるのも当然です。そこで今回は蒲焼にし、野菜と一緒に丼物にすることで、見た目にも満足できるよう工夫しました。さらに、塩分は1点重視。七味唐辛子などの香辛料を利用して味にメリハリをつけ、全体の食事も薄味だと感じることなくおいしく食べられます。カブと菊の酢の物は食塩を使用していませんが、リンゴ酢の香りと甘味でやさしい味になっています。ぜひご家庭でもお試しください。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★秋刀魚の蒲焼丼						
PLCご飯	180	300	0.2	0.0	0	24
秋刀魚	40	124	7.4	0.1	80	72
片栗粉	2	7	0	0.0	1	1
油	2	18	0	0.0	0	0
醤油	5	4	0.4	0.7	20	8
みりん	2	5	0	0.0	0	0
生姜	1	0	0	0.0	3	0
砂糖	0.5	2	0	0.0	0	0
ホウレン草	50	10	1.1	0.0	345	24
シメジ	10	2	0.3	0.0	38	10
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
ゴマ油	2	18	0	0.0	0	0
鶏ガラスープの素	0.5	1	0.1	0.2	0	0
醤油	2	1	0.2	0.3	8	3
七味唐辛子	少々	0	0	0.0	0	0
小計		496	9.8	1.3	522	144

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★カブと菊の酢の物						
カブ	30	6	0.2	0.0	75	8
菊	3	1	0	0.0	8	1
リンゴ酢	6	2	0	0	4	0
砂糖	2	8	0	0	0	0
小計		17	0	0	87	9
★抹茶餅						
片栗粉	8	26	0	0	3	3
砂糖	6	23	0	0	0	0
抹茶	0.5	2	0.2	0.0	14	2
水	40	0	0.0	0.0	0	0
黒蜜	10	28	0.0	0.0	47	0
小計		79	0	0	64	5
合計		592	10	1.3	673	158