

🍂 秋を味わおう！ 変わりご飯 🍁
～料理の組み合わせ(食材と塩分)～



<献立>

- ・秋の吹き寄せご飯
- ・レンコンのはさみ揚げ
- ・彩り野菜の酢の物
- ・梨

<1人分>

熱量
606kcal

蛋白質
18.8g

食塩
1.9g

【秋の吹き寄せご飯】

(材料:4人分)

うるち米	180 g	① うるち米ともち米を研いでザルにあげ水気を切っておく。 ② 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、0.5cm幅の短冊切り。 ゴボウ…さがきにして水に漬けておく。舞茸…大きめに割く。 人参…薄切りにして型で抜き(紅葉型)、茹でる。 絹さや…熱湯で茹で、水で冷やし、半分の斜め切りにする。 ③ 炊飯器に①、②(人参・栗・絹さや以外)、Aを入れて軽く混ぜ合わせ炊飯する。 ④ 炊き上がったら、軽く混ぜ合わせて皿に盛り付け、人参、栗、絹さやを飾る。	
もち米	60 g		
舞茸	80 g		
人参(型抜き)	40 g		
油揚げ	20 g		
ゴボウ	20 g		
絹さや	4 枚		
栗(甘露煮)	4 個		
A {	だし		60 ml
	薄口醤油		大 1
	塩		1.2 g
	酒		40 ml

【レンコンのはさみ揚げ】

(材料:1人分)

レンコン	40 g	① レンコンを3mm幅の輪切りにし、水に漬けておく。 ② 鶏挽き肉にAを加え、よくこね合わせる。 ③ ①のレンコンの水気を拭き取り片面に小麦粉をまぶし、小麦粉を付けた面に②をのせ、レンコン2枚で挟む。 ④ ③に小麦粉、卵液、パン粉をまぶし、160度の油で揚げる。 衣がキツネ色になったら油から取り出し、2等分に切り、皿に盛り付ける。	
鶏挽き肉	40 g		
A {	ネギ(粗みじん)		8 g
	おろし生姜		4 g
	片栗粉		小 1
	塩		0.5 g
	黒コショウ		少々
小麦粉	5 g		
{	卵		7 g
	水		少々
	6 g		
	適量		
<付け合せ>			<付け合せ>
レモン	1/4 個		① チンゲン菜はサツと茹で、水に取る。
チンゲン菜	10 g	② レモンは、くし型に切る。	

【彩り野菜の酢の物】

(材料:1人分)

キャベツ	30 g		① Aで合わせ酢を作る。
キュウリ	20 g		
赤パプリカ	5 g		
黄パプリカ	5 g	<合わせ酢>	② キャベツを1cm幅のざく切りにし、茹でる。 キュウリは、縦半分に切り種を除き、1.5cm長さの斜めスライスにする。 赤パプリカ・黄パプリカも、きゅうりと同様にスライスする。
酢	小 2		
だし	小 2		
A { パルスweet0	1 g	③ ②を①で和え、盛り付ける。	
塩	0.2 g		



酢の物は
・切り方揃えて
・彩り鮮やかに



1人分★きちんと計って
盛り付ける事も大切です。



炊き上がると…
舞茸たっぷり☆



栗・紅葉型ニンジン・絹さやで、
きれいに盛り付け♪

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	食物繊維 (g)
★秋の吹き寄せご飯						
うるち米	45	160	2.7	0.4	0.0	0.2
もち米	15	53	0.9	0.1	0.0	0.1
舞茸	20	3	0.7	0.1	0.0	0.5
人参(型抜き)	10	4	0.1	0.0	0.0	0.3
油揚げ	5	19	0.9	1.7	0.0	0.1
ゴボウ	5	3	0.1	0.0	0.0	0.3
絹さや	3	1	0.1	0.0	0.0	0.1
栗(甘露煮)	20	48	0.4	0.1	0.0	0.6
だし	60	1	0.2	0.0	0.1	0.0
薄口醤油	4	2	0.2	0.0	0.6	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.3	0.0
酒	10	11	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		305	6.3	2.4	1.0	2.2
★彩り野菜の酢の物						
キャベツ	30	7	0.4	0.1	0.0	0.5
キュウリ	20	3	0.2	0.0	0.0	0.2
赤パプリカ	5	2	0.1	0.0	0.0	0.1
黄パプリカ	5	1	0.0	0.0	0.0	0.1
酢	10	3	0.0	0.0	0.0	0.0
だし	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0
パルスsweet0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.2	0.0
小計		16	0.7	0.1	0.2	0.9

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	食物繊維 (g)
★レンコンのはさみ揚げ						
レンコン	40	26	0.8	0.0	0.0	0.8
鶏挽き肉	40	66	8.4	3.3	0.1	0.0
ネギ	8	2	0.0	0.0	0.0	0.2
おろし生姜	4	1	0.0	0.0	0.0	0.1
片栗粉	3	10	0.0	0.0	0.0	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.5	0.0
黒コショウ	0.3	1	0.0	0.0	0.0	0.0
小麦粉	5	18	0.4	0.1	0.0	0.1
卵	7	11	0.9	0.7	0.0	0.0
水	3	-	-	-	-	-
パン粉	6	22	0.9	0.4	0.1	0.2
油(吸油分)	10	92	0.0	10.0	0.0	0.0
レモン	10	5	0.1	0.1	0.0	0.5
チンゲンサイ	10	1	0.1	0.0	0.0	0.1
小計		255	11.6	14.6	0.7	2.0
★梨						
梨	70	30	0.2	0.1	0.0	0.6
小計		30	0.2	0.1	0.0	0.6
合計		606	18.8	17.2	1.9	5.7

★栄養士からのコメント★

食欲の秋♪おいしい秋の味覚がたくさんあり、特に変わりご飯はついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは…？
しかし、食べ過ぎは血糖コントロールを乱し、食塩の過剰摂取につながるので注意が必要です。
ご飯のおかわりは止め、塩分の少ないおかずと組み合わせましょう。
塩分を控えられる料理として、「揚げ物」や「酢の物」があります。

そこで、今回のポイントですが、

☆Point1 揚げ物の香ばしさと旬の食材レンコンの風味を効かせて、シャキシャキ感と満腹感アップ。

*物足りない方は、レモンをたっぷりかけてお召し上がりください。

☆Point2 酢の物でさっぱりと！彩りのきれいな野菜は見た目にも満足度アップ。

*合わせ酢の塩を極力控え、だしの風味をプラスして減塩しました。

主食が味付きの場合は汁ものを控え、野菜のおかずを上手に組み合わせると美味しく秋を味わいましょう。