

秋の献立

栗やきのこを使ったごはんは、秋のかおりがより味わえます。
旬の食材のさんまを揚げて、だいこんおろしソースをかけました。

鹿児島県の郷土食「薩摩汁」は、季節の野菜やさつまいも、豆腐など具たくさんの汁ものです。さつまいもやだいこん等の根菜がたっぷり食べられます。

炊き込み栗ごはん 牛乳 秋刀魚のおろしソースかけ 薩摩汁 みかん



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	塩 分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
687	23.5	24.7	3.2	336	2.2	286	0.27	0.52	31	5.8

炊き込み栗ご飯

材料（4人分）

精米	2カップ
水	1カップ
むきくり	8個
ごぼう	1/3本
にんじん	1/4本
とりにく	70g
まいたけ	1/10パック
水煮グリーンピース	大さじ2
炒め油	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- ① とりにくを、油で炒める。
- ② にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、まいたけもほぐす。
- ③ 肉と野菜を炒める。
- ④ 調味料を入れ煮る。
- ⑤ くり、とりにく、野菜を入れ炊く。
- ⑥ 炊き上がったら蒸らす。グリーンピースを入れ混ぜる。

秋刀魚のおろしソースかけ

さんまの背開き	2枚
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	適量
だいこん	3cm
しょうが	1/4片
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
でん粉	少々
水	大さじ4

- ① さんまの背開きを1/2に切る。
- ② さんまにかたくり粉を塗り、油で揚げる。
- ③ 水と醤油、みりん、酒を煮立てる。
- ④ おろしだいこんと、しょうがを混ぜ加熱する。
- ⑤ でん粉でトロミをつけ揚げた、さんまにかける。

薩摩汁

つきこんにゃく	1/2袋
さつまいも	中1/2本
木綿豆腐	1/4丁
だいこん	1/6本
にんじん	1/3本
ねぎ	1/2本
赤みそ	大さじ3
だし汁	2カップ

- ① にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② さつまいもは、イチョウ切り、豆腐は、さいの目にする。
- ③ こんにゃくは、あく抜きをし、食べやすく切る。
- ④ だし汁に、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れ煮る。
- ⑤ だいこんがやわらかくなったら、さつまいもと豆腐を入れ加熱する。
- ⑥ ねぎを入れ、味噌を入れ仕上げる。