

(1) 秋彩

757kcal 3.1g

一人分

A 豆腐のメンチカツ	45g
B かぶと柿のマリネ	30g
C 焼き椎茸と春菊のおひたし	30g
D 大学かぼちゃ	30g
E もち麦のおむすび	60g
F 大根菜のおむすび	60g
J 百日どりの炊き込みおむすび	60g

材料・作り方

A 豆腐のメンチカツ (約5人前)

鶏ミンチ	100g
玉ねぎ	50g
木綿豆腐	40g
鶏卵	16.5g
塩	少々(0.8g)
こしょう	少々
おから	10g
牛脂	10g
マヨネーズ	0.9g
ふ	11g
味の素	0.6g
牛乳	30cc
パン粉	
薄力粉	
卵(衣用)	
サラダ油	

- ①木綿豆腐をしっかり水切りする。
- ②玉ねぎをみじん切りにし透き通るまで炒め荒熱をとる。
- ③牛脂をみじん切りにする。
- ④ふに牛乳をいれなじませる。
- ⑤鶏ミンチ塩こしょう卵をよく練り合わせる。
- ⑥①を手でつぶしながら⑤にあわせ、②③④、味の素、マヨネーズ、おからを入れて混ぜる。
- ⑦約45gずつ小判型に整形する。
- ⑧薄力粉、溶き卵、パン粉をつけ油で揚げる。

B かぶと柿のマリネ(4人前)

かぶ	65g
塩	1.2g
柿	50g
玉ねぎ	13g
オリーブオイル	7.2g
酢	4.5g
蜂蜜	2.1g
かぶの葉	10g

- ①かぶを食べやすい大きさにカットし、塩を馴染ませて1時間ほど置く。
- ②玉ねぎを薄切りにして塩でもみ、おいておく。
- ③柿を食べやすい薄さにカットする。
- ④かぶの葉を小口切りにする。
- ⑤オリーブオイル・酢・蜂蜜をまぜる。
- ⑥すべてを混ぜて一晩おく。

C 焼き椎茸と春菊のおひたし（4人前）

生椎茸	6枚
春菊	1束
柚子皮	適量
キッコーマン濃いだし本つゆ	20ml

- ①生椎茸の軸をとり網焼きにして細切りにする。
- ②春菊をさっと茹でて水に取り、3センチくらいに切る。
- ③本つゆとあわせて器に盛り、柚子の皮の干切りをのせる。

D 大学かぼちゃ（4人前）

かぼちゃ	130g
グラニュー糖	24g
しょうゆ	1g
酢	1g
水	1g
サラダ油	8g
黒胡麻	24g

- ①サラダ油、しょうゆ、酢、水をフライパンに入れる。
- ②①にかぼちゃをいれて馴染ませる。
- ③中火にかけて蓋をする。2分くらいしたら混ぜてまた蓋をする。
- ④何度か繰り返して柔らかくなったら蓋を取り黒胡麻をいれて強火にして水分を飛ばす。

E もち麦のおむすび

米	3合
もち麦	150g
塩	6g
水	300ml

- ①分量の米と麦をまぜ、水で炊く。炊き上がってから塩をかけてにぎる。

F 大根菜のおむすび

米	3合
大根菜	2本分
塩	3g
薄口醤油	45ml
梅干	4個

- ①通常通りの水加減で米をたく準備をし、塩と梅干を入れて炊く。
- ②大根菜をゆでて流水で色止めし、みじん切りする。
- ③炊き上がる1分ほど前に醤油を投入。炊き上がったたら大根菜をならすように入れて蒸らす。

J 百日どりの炊き込みおむすび

米	3合
もち米	50g
百日どり（もも）	250g
油揚げ	1.5枚
塩	3g
薄口醤油	大匙3
みりん	大匙3
上白糖	大匙3
だし汁	660ml

- ①鶏肉、油揚げを小さく切る。
- ②お米は30分水に浸し、釜に分量どおりの材料をすべて入れて炊く。