



1人当たり
エネルギー：644 kcal
たんぱく質：20.5 g
脂質：20.3 g
塩分：3.0 g

栗ご飯
豆腐の味噌汁
懐かしコロッケ
きのこといんげんの秋サラダ

懐かしコロッケ

239 kcal 塩分 1.0 g

〈材料2人分〉

・里芋	100 g	A	・酒	大さじ2/3
・じゃがいも	50 g		・濃口しょうゆ	大さじ2/3
・油	小さじ1		・みりん	大さじ2/3
・牛ひき肉	50 g		・砂糖	小さじ2/3弱
・たまねぎ	16 g		・小麦粉	適量
・にんじん	10 g		・卵	適量
・しいたけ	10 g		・パン粉	適量
・おろししょうが	少々		・揚げ油	適量
			・大根、赤大根	それぞれ50 g
			・かいわれ、大葉	適量
			・ポン酢	小さじ1

〈作り方〉

- ①里芋、じゃがいもは皮をむいて茹でる。たまねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにしておく。
- ②里芋、じゃがいもに火が通ったら茹で汁を捨て、火に戻して粉ふき芋にする。火からおろし、熱いうちに手早くつぶす。
- ③鍋で牛ひき肉、刻んだ野菜、しょうがを炒め、Aを加えて煮立たせる。
- ④③を煮汁ごと②に加え手早く混ぜる。粗熱がとれたら2等分にして小判形にまとめ、完全に冷ます。
- ⑤小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、きつね色にカラリと揚げる。
- ⑥お皿に千切りした大根と赤大根、かいわれ、大葉を添え、ポン酢をかける。

きのこといんげんの秋サラダ

73 kcal
塩分 0.4 g

〈材料2人分〉

・エリンギ	30 g	A	・ひよこめ	20 g
・しいたけ	20 g		・アーモンドダイス	小さじ2
・さやいんげん	50 g		・マヨネーズ	小さじ2
・にんじん	5 g		・こしょう	少々
			・酢	小さじ1
			・薄口しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ①さやいんげんは筋を除き、さっと茹で、斜めに切る。にんじんは太めの千切りにして茹でる。
- ②エリンギ、しいたけは、さやいんげんと同じ大きさに切って茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、①、②、ひよこめ、アーモンドダイスを加えて和える。

豆腐の味噌汁 60 kcal 塩分 1.5 g

〈材料2人分〉

・油揚げ	10 g
・豆腐	60 g
・味噌	大さじ1・1/3
・だし汁	300 cc
・小ねぎ	少々

栗ご飯 272 kcal 塩分 0.1 g

〈材料2人分〉

・雑穀米	120 g (2/3合)
・栗	70 g
・水	180 cc
・塩	少々
・酒	小さじ2

秋の旬の食材をふんだんに使った献立となっています。コロッケは下味がしっかりとついているので、ソースをつけなくても美味しくいただけます!! 野菜の量(1人当たり)は約100gです。