

主な調理器具



このレシピでとれる食品群



月見いなり

『材料』 16個分

お米・・・・・・・・・・2合
 ちらし寿司の素・・・・1袋
 味付けいなり・・・・16個分
 うずらの卵・・・・・・8個
 オクラ・・・・・・・・・・4本



『作り方』

- ① お米は洗って炊き、うずらの卵は半分に切ります。
オクラは塩をまぶしてまな板にこすり付けて水洗いをし、水気を切ります。耐熱容器に入れてふんわりラップをして600Wのレンジで30秒から1分加熱し粗熱をとりガク（へたの付け根）の部分を切り落とし5mmの小口切りにします。
- ② ボウルにご飯とちらし寿司の素を混ぜます。
- ③ ②で混ぜたご飯を味付けいなり中に詰めます。
- ④ ③のいなりの上にうずらの卵とオクラを飾り皿に盛り完成。

『栄養価』 1人分（3個）あたり栄養価

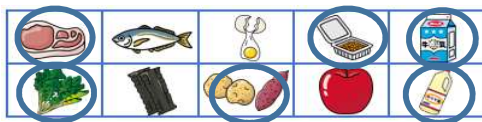
エネルギー	<u>426</u> kcal	たんぱく質	<u>14.0</u> g
炭水化物	<u>69.0</u> g	食物繊維	<u>0.9</u> g
脂質	<u>11.0</u> g	塩分相当量	<u>3.3</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



さつまいもと豚肉のバターしょうゆ炒め

『材料』 4人分



- さつまいも・・・中1.5本
- 豚肉・・・・・・300g
- 人参・・・・・・中1/2本
- しめじ・・・・・・1/2袋
- 酒、砂糖・・・・各大さじ2
- ④ しょうゆ・・・・大さじ3
- みりん・・・・・・大さじ1
- バター・・・・・・30g
- 刻みねぎ・・・・適量
- サラダ油・・・・大さじ1

『作り方』

- ① ボウルに④の調味料入れ、合わせておく。
- ② さつまいもは5mmの半月にして水にさらし、しめじは石づきを取りほぐしておきます。にんじんは5mmのいちょう切り、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③ 耐熱容器にさつまいも、人参を入れふんわりラップを500wのレンジで4分位加熱します。
- ④ フライパンに油を入れ加熱し、豚肉・しめじを炒め、半分くらい火が通ったら③を加えて更に炒めます。
- ⑤ ①の調味料を鍋肌から回し入れ、味をなじませバターを加えバターが溶けたら火を止めて皿に盛り、刻みねぎを散らして完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	41 kcal	たんぱく質	15.3 g
炭水化物	42.0 g	食物繊維	3.7 g
脂質	21.0 g	塩分相当量	2.4 g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



月見汁



『材料』 4人分

里芋（冷凍）・・・8個
 人参・・・50g
 大根・・・250g
 しめじ・・・30g
 花麴・・・8個
 出汁・・・700ml
 めんつゆ（2倍）・・・大さじ1

『作り方』

- ① 大根・人参は千切り、しめじは石づきをとりほぐしておきます。
- ② 鍋にだしを入れ①と里芋を入れ火が通るまで煮ます。
- ③ 火が通ったら花麴を入れ、めんつゆで味を調えます。
- ④ 器に盛り付け完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー 49 kcal
 炭水化物 12.3 g
 脂質 0.2 g

たんぱく質 2.2 g
 食物繊維 5.0 g
 塩分相当量 0.3 g



主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



月見寒天ゼリー



『材料』 4人分



白玉粉・・・・・・・・75g
かぼちゃのペースト30g
牛乳・・・・・・・・500ml
砂糖・・・・・・・・40g
粉寒天・・・・・・・・3g
めんつゆ・・・・・・・・50ml
④ 水・・・・・・・・100ml
砂糖、片栗粉・・各大さじ1

『作り方』

- ① 白玉粉50gに少しずつ水に加え耳たぶくらいのかたさになったら8個団子に丸めます。白玉粉25gとかぼちゃのペーストを加え①の作り方と同じように作り4個団子に丸めます。
- ② 鍋に水を入れ加熱し①を入れ茹で、冷水にとっておきます。
- ③ 鍋に牛乳・砂糖・粉寒天を入れ火にかけ、粉寒天を溶かします。
- ④ ③の寒天液を容器（4個）に入れ冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ 片栗粉大さじ1に水大さじ2を加え水溶き片栗粉を作り、鍋に④を入れ煮立たせいったん火を止め、水溶き片栗粉を少しずつ加え再加熱しとろみをつけて冷ましておきます。
- ⑥ 冷やした③にしょうゆあんをかけ仕上げに②の団子（白玉団子2個、かぼちゃ団子1個）をのせ完成

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー 208 kcal
炭水化物 38.1 g
脂質 5.0 g

たんぱく質 5.7 g
食物繊維 1.0 g
塩分相当量 0.6 g

