

# ふれあいサロン

秋の味覚を楽しみましょう☆

平成28年11月  
山田公民館

## 主食

# さつまいもごはん

材料（5人分）	分量	下準備
米	2合	
さつまいも	200g	さつまいもは1cm角に切り、水に数分さらし、水けを切っておく
塩	小さじ1/2	
酒	大さじ1	
黒ゴマ	適量	

## ☆作り方☆

- ① お米をといで、酒・塩を入れる。炊飯器の目盛りの所まで、水を加えてひと混ぜする。さつまいもを全体にまんべんなくのせ、スイッチを入れる
- ② 炊きあがったら、椀の盛り、お好みで黒ゴマをふる。

### 1人分の栄養量

エネルギー 270kcal  
食塩相当量 0.5g



# 主菜

## 焼きさばの南蛮漬け



材料（4人分）	分量
生さば	4切れ
玉ねぎ	80g
赤ピーマン	40g
ピーマン	40g
A赤唐辛子（小口切り）	少々
Aしょうゆ	小さじ4
Aみりん	小さじ4
A酢	大さじ2
Aだし汁	大さじ2

### 1人分の栄養量

エネルギー 156kcal  
食塩相当量 1.1g

### ☆作り方☆

- ① （さばの臭み取り）さばはそぎ切りにして、両面に軽く塩を振って15分置く。15分たったら水で塩を洗い流し、よく拭き取る。80℃のお湯に2秒くぐらせ、すぐに冷水の移し、ぬめりを落とす。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。熱湯にさっとくぐらす。
- ③ Aを合わせて②を漬ける。
- ④ さばは両面に塩を振って、グリルで両面を焼き、熱いうちに③に入れ、ときどき裏返して15分漬ける。



## 副菜

# 柿の白和え



材料（4人分）	分量
木綿豆腐	200g
にんじん	20g
ほうれん草	1/2束
くるみ	10g
柿	1/2個
A味噌	大さじ3/4
A砂糖	大さじ1/2
Aすりごま	大さじ1

### 1人分の栄養量

エネルギー 102kcal

食塩相当量 0.4g

### ☆作り方☆

- ① 豆腐はしっかりと水切りしておく。にんじんはさがきにしてさっと茹で、ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。
- ② くるみは170℃に予熱したオーブンで20分ローストしてから荒く刻む。
- ③ 柿は皮をむいて角切りにする。
- ④ ボウルに、Aと豆腐を入れ、混ぜ合わせ和え衣を作る。にんじん、ほうれん草を加え和える。
- ⑤ 最後に、柿、ローストしたくるみを入れて混ぜ合わせる。

## 副菜

# 根菜けんちん汁



材料（2人分）	分量
大根	50g
にんじん	30g
里芋	100g
れんこん	20g
ごぼう	30g
長ねぎ	30g
しめじ	20g
油揚げ	1/8枚
もめん豆腐	40g
万能ねぎ	少々
サラダ油	少々
だし汁	300cc
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

## ☆作り方☆

- ① 大根、にんじん、里芋、れんこんはいちょう切りにする。ごぼう、長ねぎは斜め切り、しめじは小房に分ける。油揚げは油抜きをして短冊切り、もめん豆腐は軽く水切りしてつぶす。
- ② 鍋にサラダ油をひき、①の食材を炒める。
- ③ だし汁を注ぎ、しょうゆ、塩で味つけする。
- ④ 盛りつけたら小口切りにした万能ねぎを散らす。

### 1人分の栄養量

エネルギー 94kcal  
食塩相当量 1.3g

## 柿のパウンドケーキ

材料(1本分)	分量
ホットケーキミックス	150g
柿	1個(120g)
砂糖	40g
卵	1個
バター	30g
ヨーグルト	30g



## 1人分の栄養量 (8等分)

エネルギー 139kcal

食塩相当量 0.2g

## ☆作り方☆

- ① 柿を0.5~1cm角位に切って耐熱皿に入れる。材料の砂糖から大さじ1を取って柿に振りかける。
- ② ①をラップ無しでレンジ500wで3分加熱し、冷ましておく。
- ③ ボウルにバターと残りの砂糖を入れ、泡立て器でクリーム状に混ぜる。
- ④ 卵、ヨーグルトを入れ、都度泡立て器で混ぜる。
- ⑤ ④にホットケーキミックスを入れてゴムベラで混ぜる。
- ⑥ 柿を入れて混ぜる。
- ⑦ クッキングシートを敷いた型に生地を流し入れて170℃に予熱したオーブンで約40分焼く。