

秋の味覚 きのこを使った秋色メニュー

～おいしく食べて旬を感じよう～



この食事は何点かな…？



きのこのジャージャー麺

さつまいもと枝豆のサラダ

トマトと卵の彩りスープ

季節の果物 (いちじく)

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
678kcal	27.2g	21.4g	104.9g	3.0g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 荻野楓 長田愛加 小林みん (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量 (1人分) ・ 作り方

<きのこのジャージャー麺>

中華麺 (茹で)	200g	サラダ油	3g	もやし	30g
豚ひき肉	50g	味噌	13g	きゅうり	30g
玉ねぎ	20g	砂糖	8g	長ねぎ	6g
ぶなしめじ	20g	酒	3g		
干し椎茸 (乾)	2g	水	20g		
しょうが	2g				



- ① 玉ねぎ、ぶなしめじ、水で戻した干し椎茸、しょうがはみじん切りにする。
- ② きゅうりは千切り、長ねぎは白髪ねぎ、もやしはさつと茹でておく。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎとしょうがを炒め、豚ひき肉を加えてさらに炒める。火が通ったらぶなしめじ、干し椎茸、調味料Aを加えてよく混ぜ、水分がなくなるまで煮る。
- ④ 中華麺を茹でて水に取り、ザルで水気を切る。
- ⑤ 器に中華麺、③の肉味噌、きゅうり、もやし、白髪ねぎをのせる。

<さつまいもと枝豆のサラダ>

さつまいも	50g	① さつまいもは1.5cmの角切りにして茹でる。水気を切り、乾煎りして水分をとばす。
枝豆	5g	② 枝豆は茹でてさやから出しておく。
マヨネーズ	6g	③ さつまいもと枝豆、ごまを混ぜ、マヨネーズ、食塩、こしょうで味をつける。
食塩	0.3g	
こしょう	0.01g	
白ごま	1g	

<トマトと卵の彩りスープ>

トマト	30g	① トマト、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、卵は溶いておく。
卵	20g	② 鍋に水、①の野菜を入れて煮る。
たまねぎ	20g	③ 野菜がやわらかくなったら、カットわかめ、コンソメ、こしょうを入れて味を調える。
チンゲン菜	10g	④ 沸騰しているところに溶いた卵を細く流し入れ、固まったら、そっとひと混ぜして火を止める。
カットわかめ	0.2g	
コンソメ	1g	
こしょう	0.01g	

<季節の果物>

いちじく	1個	① いちじくは洗って皮をむき、食べやすい大きさに切って盛り付ける。
------	----	-----------------------------------

