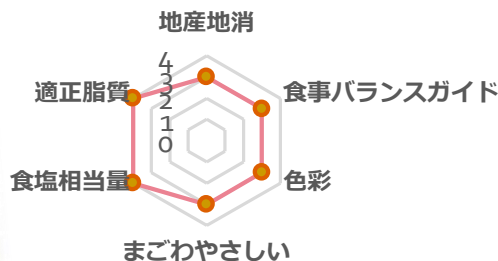


やまなしを食べる！

11月の食材 山梨県産 浅尾大根



この食事は何点かな…？



◆減塩のポイント

牛乳を使うと濃い味付けをしなくてもコクがでて満足できる仕上がりになります。



材料と分量（1人分）・作り方

〈麦ご飯〉 精白米 80g 押麦 10g

＜鮭の包み焼き＞

生鮭	60g	えのきたけ	15g	ブロッコリー	30g
食塩	0.2g	玉ねぎ	10g	浅尾大根	20g
こしょう	少々	にんじん	5g	レモン	5g
エリンギ	10g	オリーブオイル	7g	ぼん酢	5g
しめじ	15g				

- ① 鮭に塩、こしょうをふり下味をつける。しめじ、えのきたけは石づきをとって小房に分ける。エリンギは石づきをとり縦に薄切りする。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② 大根は皮をむき、すりおろす。ブロッコリーは茹でる。
- ③ クッキングシートを30cmの正方形に切り、対角線に折ってから中央に玉ねぎ、鮭、きのこににんじんの順にのせ、オリーブオイルをかけて包む。
- ④ ③を耐熱皿にのせ、電子レンジ（500W）で約3分30秒加熱する。加熱後、包みの真ん中から開き、ブロッコリー、スライスしたレモン、大根おろしを添えてぼん酢をかける。

＜ミルク入り筑前煮＞

浅尾大根	40g	干し椎茸	1g
鶏もも肉	10g	かつおだし	70ml
れんこん	20g	酒	10g
こんにゃく	20g	しょうゆ	7g
にんじん	10g	みりん	5g
さやえんどう	3g	砂糖	4g
		牛乳	10g

- ① ①調味料を合わせておく。干し椎茸は水に戻して4等分に切る。
- ② 大根、れんこん、にんじんは乱切りにし、こんにゃくは手で均等にちぎる。鶏肉は一口大に切る。さやえんどうは斜め半分に切る。
- ③ フライパンに鶏肉を入れ炒める。にんじん、れんこん、大根、こんにゃくを入れて炒め、①調味料を加え、蓋をして煮る。
- ④ 仕上げに牛乳とさやえんどうを加えて、火を通す。

＜豆腐とあおさの味噌汁＞

木綿豆腐	60g
あおさ（乾）	0.5g
みそ	6g
かつおだし	40g

- ① 鍋にかつおだしを入れ火にかける。
- ② さいの目切りにした木綿豆腐とあおさを加え、味噌で味を調える。

＜さつまいもの茶巾＞

さつまいも	50g
りんご	20g
はちみつ	3g



- ① さつまいもは皮をむき、大きめの乱切りにする。りんごは皮付きのまま5mmのいちよう切りにする。
- ② さつまいもとりんごを鍋に入れ水をひたひたまで加えて火にかける。煮たったらはちみつを加えてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 水分がなくなってきたら火からおろし粗熱をとる。
- ④ ラップの上に③をおき、キュッとひとまとめに絞る。
※りんごの皮が外側に出るようにおくと綺麗に仕上がる。

浅尾大根とは

浅尾大根は北杜市明野町浅尾地区で栽培されています。

浅尾地区の"のっぴい"と呼ばれる火山灰土で育つ大根は、あくが少なく、まろやかな甘みときめの細かさが特徴です。

11月上旬～12月下旬頃に収穫し出荷されます。

出典:山梨県ホームページ

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
719kcal	32.4g	15.0g	116.3g	2.6g