

# 10月のバランス献立



西京焼きは、鮭・タラなどなどどんな魚でも良いです。献立の付け込み時間は30分程度でほんのりみそ味ですが、1日程度付け込むとより深い味になります。かぼちゃのいところ煮はゆであずきを使用したもので、とても簡単です。汁物は沢煮椀にして野菜を増やしました。塩味ですが、生姜のを加えることによって薄味で美味しくいただけます。

一人分 610 kcal 塩分 2.7 g (ごはん 150g 含む)

## 鯖の西京焼き

一人分 195kcal 塩分 1.2 g

材料 (二人分) 鯖 2 切れ 塩少々 A (白みそ大さじ 2 砂糖小さじ 2 酒大さじ 1) 椎茸 2 枚  
ししとう 4 本 塩少々

作り方

- ①鯖に塩少々をふり 10分程度おく。
- ②ビニール袋に A と水気をふいた①を入れて 30分程度つける。
- ③椎茸は軸をとり笠に十字に切れ目を入れる。
- ④フライパンに魚焼きシートをひき、鯖のみそをとって、椎茸、ししとうと一緒に中火で両面を焼く。椎茸とししとうは塩少々をふる。

## かぼちゃのいところ煮

一人分 133kcal 塩分 0.6 g

材料 (二人分) かぼちゃ 1/8 個 ゆであずき大さじ 2 杯 みりん小さじ 1 醤油小さじ 1 酒小さじ 1

作り方

- ①かぼちゃは 3 cm 角に切り、鍋に入れ、ひたひたに水を入れ、中火で煮る。
- ②柔らかくなったら調味料を入れ 5分程度煮る
- ③最後にゆであずきを加える。

## 沢煮椀

一人分 30kcal 塩分 0.9 g

材料 (二人分) 豚ロース 20g 大根 3 cm 人参 3 cm ごぼう 3 cm 干しいたけ 1 個 三つ葉少々  
生姜ひとかけ だし汁 300 cc 塩少々 酒小さじ 1/2 醤油小さじ 1/2

作り方

- ①豚ロースは一口大、大根・人参・ごぼう・干しいたけ・生姜は千切りにする。(生姜は半分量をとっておく)
- ②だし汁を温め、豚ロースを入れてあくを取り、①の野菜を加え中火で柔らかくなるまで煮る。
- ③塩・酒・醤油で味を整え椀にもり、半分量の生姜と三つ葉をかざる。

※おまけ 残ったゆであずきで豆乳寒天！！(砂糖を使わず、あずき缶の甘さで十分美味しい)

作り易い分量 粉寒天 4 g 水 300ml 豆乳 (常温) 200ml 残りのゆであずき  
作り方 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけて沸騰したらさらに 2分かき混ぜて煮溶かす。火を止め、豆乳を加える。流し缶にあずきをひき、寒天液を流し固まれば出来上がり。流し缶がない場合は湯のみで代用を。