

秋

* 副菜 (SV) は、野菜等の重量によって変動します。

* 主菜 (SV) は、肉や魚の種類や部位によって変動します。



主食



栗ご飯
主食2



さつまいもご飯
主食2 副菜0.5



きのこご飯
主食2 副菜1



鯖のぼっかけ
主食2 副菜0.5



黒枝豆ご飯
主食2 副菜0.5

副菜



さつまいもと人参の
サクサク揚げ 副菜1



筑前煮
副菜2 主菜2



黒豆の五目煮
副菜1 主菜1



いも煮
副菜2 主菜2



柿なます
副菜1



のっぺ
副菜2



さつまいもポタージュ
副菜1.5 牛乳1



さつまいもサラダ
副菜1



れんこんと人参
のきんぴら 副菜1



こんにゃくの白和え
副菜1

主菜



ハンバーグきのこソース
主菜3 副菜1.5



鯨の竜田揚げ
主菜3



鮭のホイル焼き
主菜2 副菜1



豚バラみかん煮
主菜2 副菜1 果物1



さんまの梅風味フライ
主菜2

果物



みかん
果物1



柿
果物1

柿は 主菜との複合料理

印は レシピあり

“郷土の味・旬のおいしいもの” 作ってみよう!

黒枝豆ご飯

◆ 材料 (4人分)

米	1.6合
もち米	0.4合
黒枝豆	140g
昆布	適量
塩	少々
酢	12cc
酒	18g

◆ 作り方

- ① 黒枝豆は、さやから出しておく。
- ② 米ともち米を洗い、通常の水加減にして枝豆、昆布、塩、酒を入れ、1時間おいてから炊く。
- ③ ご飯が炊けたら、30ccの酢を混ぜる。きれいな薄紫色のご飯になる。

さつまいもサラダ

◆ 材料 (4人分)

さつまいも	200g
玉葱	40g
ロースハム	40g
パセリ	8g
サラダ油	小さじ1
味噌	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々
ヨーグルト	100g

◆ 作り方

- ① ヨーグルトに味噌、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜる。
- ② さつまいもは皮つきのまま2cm角に切り、水にさらして水気をきる。ラップをかけて電子レンジで約5分加熱する。
- ③ 玉葱は1cm幅のくし形に切って油でさっと炒める。ハムは1cm角に切る。
- ④ ②と③を①で和え、ちぎったパセリを散らす。

のっぺ

◆ 材料 (4人分)

大根	360g
人参	60g
里芋	64g
油揚げ	6g
ちくわ	12g
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
油	少々

◆ 作り方

- ① 大根、人参は、1cm厚みのいちょう切りにする。
- ② 里芋は皮をむき、輪切りにし塩をこすりつけてぬめりを取り、さっと茹でてザルにあげておく。
- ③ 油揚げはざく切り、ちくわは輪切りにする。
- ④ 鍋に油を入れ野菜を炒め、次に油揚げとちくわを入れ、だし汁をひたひたに入れ煮立て、中火にして調味料を加え、ふたをして野菜が柔らかくなるまで煮め。
- ⑤ 鉢に盛り、あればインゲンなど青味野菜を飾る。

豚バラのみかん煮

◆ 材料 (4人分)

豚バラ肉	300g
人参	100g
みかん	3~4個
砂糖	大さじ2/3
塩	少々
こしょう	少々
水菜	80g

◆ 作り方

- ① 人参は皮をむき、5mmくらいの輪切りにする。豚バラ肉は、一口大に切る。(豚バラ肉は熱湯をかけ、油抜きをする)
- ② みかん4~5個を絞り、フライパンに入れ、次に①を入れ、砂糖・塩をふる。途中で豚バラ肉を返しながらか、中火で約10分煮る。煮汁がなくなってきたら、蓋をする。さらに煮詰まったら、からめるように汁気を飛ばす。仕上げにこしょうをふる。
- ③ 水菜を入れ、パリッとさせる。
- ④ ③を皿に敷き、盛り付ける。