



# 11月メニュー



## 栄養と健康【11月24日は「和食」の日】

日本は海、山、里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材や発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日は”いい日本食”「和食」の日と制定されました。



## ★みぞれ揚げ出し豆腐

【材料：4人分】

【作り方】

木綿豆腐	300g
片栗粉	大さじ3
A 大根おろし	1/8本分
A 大根おろし汁	大さじ4
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
A 酒	大さじ1/2
水溶き片栗粉	
水	小さじ1、片栗粉
小さじ1	サラダ油
大さじ2	

- ①豆腐はしっかりと水気をきる。8等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ②大根のおろし汁はたれに加えるので捨てずにとっておく。量が足りなければ水を足す。
- ③熱したフライパンに油(大さじ2)をひき、豆腐を並べて両面に焼き色がつくまで、中火で焼く。
- ④小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。
- ⑤器に焼いた豆腐を盛り付け、④のみぞれだれをかける。



カロリー 155kcal 塩分 1.0g

## ★たっぷりきのこの鶏だんご汁

【材料：4人分】

【作り方】

鶏ひき肉	150g
はんぺん	1枚(100g)
長ねぎ	1/2本
しめじ(1袋100g)	50g
えのき(1袋130g)	50g
こしょう	適量
おろししょうが	小さじ1
みつば	適量
昆布	5cm角
水	600cc
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3

- ①鍋に水と昆布を入れ30分程置く。
- ②長ねぎはみじん切り。しめじ、えのきは石づきを切り、ほぐしておく。
- ③ボウルにひき肉、長ねぎを入れ、はんぺんを細かくちぎりながら加える。さらにこしょう、おろししょうがを加え全体をよく混ぜる。タネを12等分にして丸める。
- ④鍋を中火にかけ、昆布から泡がでてきたらとり出し、しめじ、えのきを加え沸騰したら、丸めたタネを入れ、3~4分煮る。しょうゆ、塩を加え火を止める。
- ⑤器に盛り付け、2cm長さに切ったみつばをのせる。



カロリー 95kcal 塩分 1.2g

## ★青菜と桜えびのだし酢和え

【材料：4人分】

【作り方】

小松菜	1束(300g)
桜えび	大さじ3(5g)
酢	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と1/2

- ①小松菜は3~4cm長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、小松菜を入れて2分程加熱しザルにあげて、あら熱をとり水気を切る。
- ③ボウルに酢とめんつゆを入れ、小松菜、桜えびを加えて全体をよく混ぜ合わせる。



カロリー 28kcal 塩分 0.6g

※ご飯130g(218kcal)を含む。 ※※一食当たり：約235円

カロリー 496kcal 塩分 2.8g タンパク質量 24.0 公益財団法人 味の素ファンデーション