



11月メニュー



November Menu

栄養バランスの良い食事で、インフルエンザやウイルス感染症対策をしよう!

献立でお料理する場合の段取りポイント👏

今月メニューは、炊き込みごはん⇒ スープ⇒ 和え物 の順番でつくと時間が短縮できます😊 始めに炊き込みご飯を作り、炊いている時間を使ってスープを完成させます。ご飯が炊き上がったら昆布を取り出して刻み、つぶした長いもと、なめたけ、お酢と混ぜ合わせ、あっという間に出来上がり♪



★ 鮭ときのこの炊き込みご飯

【材料：2人分】

生鮭(1切れ100g)	1切れ
酒	大さじ1/2
しめじ	1/2パック(50g)
しいたけ	2枚
三つ葉	お好み
昆布	5×8cm 1枚
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
和風だしの素	小さじ1/2
米	1合

エネルギー 358kcal 塩分 1.3g

【作り方】

- ①米はといでざるに上げて水気を切る。しめじは小房に分け、しいたけは薄切り、三つ葉は2cm長さに切る。
- ②生鮭は骨をのぞき、酒をふりかけて5分程置く。
- ③炊飯器に米と、しょうゆ、酒を入れ、1合の目盛りまで水を入れて軽くかき混ぜる。その上に、昆布、汁気を切った鮭、しめじ、しいたけをのせ、通常通りに炊く。(鮭をつけておいた酒は入れない。)
- ④炊き上がったら昆布を取り出し、お好みで鮭の皮をとりのぞく。和風だしの素をふりかけて、鮭の身をほぐしながら、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け、三つ葉を添える。

炊き上がりに和風だしの素を加えると、表面に味がついて少量でも味を感じやすく減塩に役立ちます♪



きのこはえのきやエリンギなど、お好みのきのこでお試ください♪
三つ葉は小ねぎや大葉などでもOK!

★ 長いもと昆布のなめたけ和え

【材料：2人分】

長いも(1本500g)	100g
だしがら昆布	5×8cm 1枚分
なめたけ(瓶詰)	大さじ1と1/2
酢	大さじ1
おろしわさび	お好み

エネルギー 45kcal 塩分 0.5g

【作り方】

- ①長いもは皮をむいて4つ割りにし、ポリ袋に入れてめん棒などでたたき、細かくつぶす。炊き込みご飯で使っただしがら昆布は千切りにする。(滑るので注意)
- ②①の昆布とつぶした長いもをボウルに入れ、酢となめたけを加え全体を混ぜ合わせる。お好みでわさびを加えて召し上がってください。

昆布なしでもOK♪
きゅうりやゆでた青菜などでも美味しく作れます!



★ しょうが香るとろとろ白菜と卵のスープ

【材料：2人分】

白菜	100g(2枚分)
しょうが	1かけ(約15g)
しいたけ	2枚
溶き卵	1個分
水	400cc
ごま油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2
※水溶き片栗粉	各小さじ1

エネルギー 101kcal 塩分 1.2g

【作り方】

- ①白菜は一口大のざく切り、しょうがは千切り、しいたけは薄切りにする。
 - ②鍋にごま油、しょうが、しいたけを入れて、弱火で炒め香りがでてきたら、水(400cc)を加えて沸騰させ、白菜、鶏がらスープの素を加えて、具材がしんなりするまで煮る。
 - ③水溶き片栗粉をよく混ぜて、鍋に少しずつ加えとろみをつけたら、溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて菜箸でそっと混ぜる。
- ※水、片栗粉⇒各小さじ1を事前に混ぜておく。

ごま油でしょうがを炒めることで風味が増して美味しさアップ♪



合計エネルギー 504kcal 塩分 3.0g たんぱく質 25.5g 食材費 302円



フライパンでもできちゃう！ 鮭ときのこの炊き込みご飯

フライパンのまま
食卓にだせば、
ごちそう感アップ♪
お好みに”いくら”を
のせるとさらに彩り
GOOD♪



【材料：2～3人分】

生鮭(1切れ70g)	2切れ
酒	大さじ1
しめじ	1/2パック(50g)
しいたけ	2枚
三つ葉	お好み
昆布	5×8cm 1枚
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
和風だしの素	小さじ1/2
米	1合
水	250cc

【作り方】

- ①米はといでざるに上げて水気を切り、フライパンに入れて平らにならす。水(250cc)を加えて、米の上に昆布をのせ15～20分程置く。
- ②生鮭は骨をのぞき、酒をふりかけて5分程置く。
フライパンにごま油を熱し、鮭を皮目から入れ、中火で焼き色がつく程度に焼いたら裏返し、フタをして1分程蒸し焼きにして、皿に取り出す。
- ③しめじは小房に分ける。しいたけは薄切り。三つ葉は2cm長さに切る。
- ④①のフライパンに、酒、しょうゆを加えて全体を混ぜ、鮭を並べ、周りにしめじ、しいたけをのせたらフタをして、**中火で7分**加熱する。その後**弱火にして8分**加熱し火を止める。(温度が下がるので、途中でフタを開けないこと!) 昆布を取り出して再度フタをし**15分蒸らす**。
- ⑤三つ葉をちらしたら、和風だしの素をふりかけ、鮭をほぐしながら全体を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

カロリー 421kcal 塩分 1.4g

免疫力

を下げない為には

栄養バランスが大事



特に意識したいのが...

のどや鼻の粘膜をつくる
もとになる！

たんぱく質



毎食1品～2品
肉、魚、卵、
大豆製品など
様々な食品から
摂りましょう！

免疫細胞を元気にしてくれる！

抗酸化ビタミン



腸内環境を整える事も
免疫力アップに大事！

食物繊維・乳酸菌
発酵食品・オリゴ糖で
善玉菌を増やそう



偏りなく、いろいろな食べ物を
食べるように心がけましょう😊