



秋の塩分2g定食レシピ



※写真はイメージです

お月見弁当 (2人前)

- 【1】しそごはん
- 【2】油揚げと卵の袋煮
- 【3】とうがんのサラダ
～すだち風味～
- 【4】なすととうがらしの焼き浸し
- 【5】かぼちゃ白玉



無添加白だしあわせ
使用

1人前 エネルギー 584kcal
塩分 1.84g

【1】しそごはん

ごはん	240g
青しそ	6枚
無添加白だしあわせ	小さじ1
ごま	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

- ①ごはんを炊く。
- ②青しそを千切りにする。
- ③炊き上がったご飯に、しあわせ、青しそ、ごま、ごま油を入れて混ぜ合わせる。

【3】とうがんのサラダ ～すだち風味～

とうがん(正味)	50g
黄パプリカ	1/8個
きゅうり	1/4本
プチトマト	2個
すだち(輪切り)	1/2個分
A 無添加白だしあわせ	小さじ1
水	大さじ4
すだち果汁	大さじ1
レモン果汁	大さじ1
すだちの皮(すりおろしたもの)	少量

- ①とうがんは種とわたを取り、皮を厚めにむいて2mmの厚さのいちょう切りにする。
- ②パプリカ、きゅうりは千切り、プチトマトは1/4に切る。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④(1)を熱湯で茹で(硬さはお好みで)、熱いうちにAに浸す。
- ⑤粗熱がとれたら、(2)とすだちの輪切りを入れる。
- ⑥冷蔵庫でしばらく冷やしておく。
- ⑦すだちの皮を上から散らす。

【4】なすととうがらしの焼き浸し

なす	1本
ししとう	8本
A 無添加白だしあわせ	小さじ1
水	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
大根	2cm(おろす)
かつおぶし	適量

- ①なすはへたを落として縦半分に切り、さらに食べやすい大きさに切る。ししとうは縦に切り込みを入れる。
- ②(1)をグリルで軽く焼き目がつくまで焼く。
- ③(2)をAに浸してしばらく置いておく。
- ④かつおぶし、大根おろしをかける。

【2】油揚げと卵の袋煮

油揚げ	1・1/2枚
卵	2個
鶏ひき肉	40g
にんじん	1/4本
ほうれん草	1/4束
A	
しょうが(すりおろしたもの)	小さじ1/2
酒	小さじ1
無添加白だしあわせ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
B	
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうが(すりおろしたもの)	小さじ1
無添加白だしあわせ	小さじ2
水	1カップ

- ①油揚げは熱湯で油抜きをし、1枚を半分に分けて袋状に開く。(全部で3袋できる)
- ②にんじんは千切りにする。ほうれん草は茹でてから食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにひき肉、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④油揚げ1袋に、下に(2)を薄くつめ、真ん中に(3)を詰めた上に(2)を詰める。残りの油揚げ2袋には、下に(2)を薄く詰め、真ん中に割り入れた卵を流し入れたあと、上に(2)をつめる。爪楊枝で口をとめる。また、卵を入れた袋は倒れないようにしておく。
- ⑤鍋にBを煮立て、(4)を入れて沸騰したら弱火にしてふたをし、20分ほど煮る。途中で煮汁をかけながら味をしみ込ませる。
- ⑥爪楊枝を抜き、横半分に切って盛り付ける。

【5】かぼちゃ白玉

白玉粉	25g
かぼちゃ(正味)	70g
水	少量
黒蜜	小さじ2

- ①かぼちゃはスプーンで種とわたを取り、一口大に切って水に放つ。ざるにあげ、濡れたまま耐熱容器に入れてレンジで2-4分、竹串がすっと通るくらいになるまで加熱する。熱いうちに黄色い部分のみすくい取り、木べら等でつぶす。
- ②白玉粉に(1)を入れて練りこみ、水を少しずつ加えて耳たぶの柔らかさになるまでこねる(かぼちゃの水分があるため、様子をみながら水を加える)。直径2cmくらいに丸め、真ん中を少しへこませる。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、(2)を入れて強火で茹でる。だんごが浮いてきたらさらに1-2分ゆでで氷水にとる。よく冷やしてから水気をとる。置きすぎると固くなるので注意。
- ④黒蜜をかけて完成。