

紅葉の季節を満喫しよう！

鮭の幽庵焼き 調理時間 20分

材料/2人分

- ・生鮭（切り身）2切れ・長いも（54g）・ゆず（皮、せん切り）
- ・ゆず（果汁・絞り汁小さじ1）

【調味料】

A（しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、お酒大さじ1）・しょうゆ少々

作り方

1. ジップロックなどの密閉できるビニール袋に鮭とAとゆずの絞り汁を入れ、冷蔵庫で1～2時間漬ける。（生鮭で作る場合は一晩漬けると味がしっかり入ります）
2. 長いもは長さ4～5cm、1cm角の棒状に切る。
3. 1の鮭を3等分して、グリルを2分余熱後、5～6分焼き、返して5分焼く。2の長いもは鮭の脇に入れて焼く。
4. 器に3を盛付け、長いもにしょうゆをかけ、鮭にゆずの皮を飾る。



※イメージ

さつまいもご飯 調理時間 40分

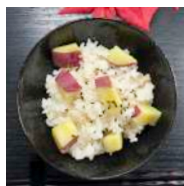
材料/4人分

- ・米2合・さつまいも1本（210g）・黒ごま適量

【調味料】・白だし80ml

作り方

1. 米はといでザルに上げて20分～30分おく（洗い米という）。さつまいもは1.5cmの角切りにして水にさらし、ザルに上げて水気を切る。
2. 炊飯器に1の米、白だしを入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜ、さつまいもをのせて炊飯する。
3. 炊きあがったら全体を混ぜて器に盛り、黒ごまをちらす。



※イメージ

秋の吹き寄せ煮 調理時間 25分

材料/4人分

- ・かぶ2個・にんじん1/4本・里芋4個・レンコン小1/2節
- ・しめじ1/4パック・干したけ4枚・ぎんなん4個：缶詰のもの
- ・だし汁400ml

【調味料】A（薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、塩小さじ1/4）

作り方

1. かぶは葉の根元を少し残し一口大に切る。にんじんは一口大に切る。（にんじんモミジはモミジ型の型抜きで作りますが、今回は飾りとして分量外になっています）里芋は皮をむき、塩（分量外）でもんでぬめりをとる。レンコンは約2センチの輪切りか半月切りにして水にさらしておく。しめじは石づきを取り、小房に分ける。しいたけは水でもどし石づきを切る。
2. 鍋にだし汁を煮立て火の通りにくいものから入れて、10分程度弱火で煮たら、Aの調味料を入れ、落としぶたをしてさらに弱火で5分～10分煮る。
3. 最後にぎんなんを入れて温める。



※イメージ

木の葉りんご 調理時間 3分

材料/1人分

- ・りんご1/4個

作り方

1. りんごを皮付きのまま4等分にカットし、芯を真っ直ぐに切り落とす。
2. りんごの上下に割り箸をセットし、5mm幅に垂直に切り込みを入れます。
3. 箸が包丁に当たった時点で包丁を抜き取り、反対側も同じ様に切り込みを入れます。
4. りんごがV字型に切り取られるので、切れなくなるまで繰り返します。
5. 複数個できたV字型のりんごを重ねると木の葉りんごになります。



※イメージ

栄養価（一人分）

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 塩分 (g) |
|---------|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| さつまいもご飯 | 316 | 4.8 | 1.4 | 74.9 | 2.7 |
| 鮭の幽庵焼き | 151 | 23.3 | 4.2 | 5.1 | 0.9 |
| 秋の吹き寄せ煮 | 102 | 3.1 | 0.3 | 23.7 | 1.2 |
| 木の葉りんご | 25 | 0.1 | 0.1 | 7.3 | 0 |
| 合計 | 594 | 31.3 | 6.0 | 111.0 | 4.8 |

