

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

◎ご飯

◎豚肉と大根のさっと煮

◎さつま芋のきんぴら

◎きのこの味噌汁

◎果物

一人前あたり

エネルギー：609 kcal

たんぱく質：24 g

脂質：17 g

炭水化物：86 g

食塩相当量：2.9 g



豚肉と大根のさっと煮

材料

• 豚バラ肉	80 g	A 水	100 ml
• 大根	100 g	顆粒だし	1 g
• 小松菜	50 g	塩	0.2 g
• ゆず(皮)	1 g	しょう油	7 g
		酒	4 g
		みりん	7 g

作り方

- ① 大根の皮をむいて、薄い輪切りまたは半月切りにする
- ② 小松菜は3cmくらいのざく切りにする
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る
- ④ 鍋に **A** の調味料を入れて沸かす
- ⑤ 沸いてきたら豚肉を入れて、アクを取りながら火を通す
- ⑥ ⑤の鍋に大根を加えて少し煮てから、小松菜を加える
- ⑦ 小松菜が軽くしんなりしたら出来上がり!!
- ⑧ 器に盛り、ゆずの皮をすりおろして散らす



さつま芋のきんぴら

材料

・ さつま芋	50 g
・ 黒いりごま	0.5 g
・ ごま油	3.5 g
● B しょう油	1 g
↓ 砂糖	0.8 g
↓ 酒	1.3 g

作り方

-
- ① さつま芋は細切りにする
 - ② 水にさらしてしっかりアクを抜き、水気を軽く拭き取る
 - ③ 耐熱の器にに入れて500Wの電子レンジで1～2分加熱する
 - ④ フライパンにごま油を熱し、③を水気がなくなるまで炒める
 - ⑤ ● B の調味料を加え、さつま芋が崩れない様になじませる
 - ⑥ 器に盛って黒いりごまをふる
-

きのこの味噌汁

材料

・ しめじ	10 g
・ えのき	10 g
・ ねぎ	10 g
・ 水	150 ml
・ 白味噌	7 g
・ 顆粒だし	0.5 g



作り方

-
- ① しめじ、えのきは石づきを取り、えのきは半分にする
 - ② ねぎは2～3mmの斜め切りにする
 - ③ 鍋に分量の水を沸かし、きのこことねぎをさっと煮る
 - ④ 顆粒だしを加えひと煮たちしたら、火を止めて味噌を入れる

おいしく食べよう秋のきのこ

秋の味覚の一つであるきのこ。一年中ありますが、味や香りが増す秋が一段とおいしい時期ですよ。食物繊維が豊富で低カロリーなのも嬉しいところ♪♪そんなきのこの選び方をご紹介します！
秋の味覚をおいしく食べましょう♪♪



しめじ

- 軸が太く短いもの
 - かさがあまり大きくなく、こげ茶色のもの
 - かさの開きが少ないもの
 - 軸が折れていないもの
 - パックに水滴がついていないもの
-



しいたけ

- 肉厚でかさは薄茶色、軸が太く短いもの
 - 全体的に乾いていて、かさの開きは8分程度で丸みのあるもの
 - かさの裏側に白い膜があるもの
-



えのきだけ

- 根元を持ってもらけないもの（根元の黄色が濃かったり粘りが出ているものは古くなっている）
 - 全体的に乳白色で、かさが小ぶりで開いていない
 - パックがふくらんでいないもの
-



エリンギ

- かさが薄茶色で、開きすぎていないもの
- 軸が白く太く、しっかりとした弾力があるもの