

秋なすの味噌煮



材料(1人分) 41 kcal, 0.64 単位

なす 40g
豚ひき肉 8g
おろし生姜 1g
みそ(淡色辛みそ) 4g
さとう 1g
みりん 2g
酒 2g
青ねぎ(飾り用) 1g

つくり方

1. なすは皮つきのままよく洗ってヘタを取り除き、乱切りにし水にさらしてあくを抜いておく。
2. 片手鍋を熱し、豚ひき肉とおろし生姜を加え、色が変わるまで炒める。(焦がさないように注意!)
3. ボールにみそ・さとう・みりん・かつおだし汁・酒を加えてよく混ぜ合わせ、2に入れる。
4. 調味料が沸騰してきたら水気をよく切った1のなすを加え、なすがしんなりするまで弱火～中火で煮込む。
5. 皿に盛り付けて上に小口切りにした青ねぎを散らす。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	41		2.7		0.7		5.3	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0	0.2	0	0	0.14(42g)	0.3	

* 計算せず

柿とかぶの和え物



材料(1人分) 39kcal, 0.48 単位

柿 30g
かぶ 50g
かぶの葉 5g
しお 0.5g
さとう 2g
酢 4g

つくり方

1. 柿とかぶは皮をむきくし切りにする。かぶはしおを振りかけて揉みこんでおく。
2. かぶの葉は洗って沸騰したお湯で歯ごたえが残る程度に茹でて、薄く小口切りにする。
3. さとうと酢を混ぜて合わせ酢を作る。
4. 1のかぶは水気をよく切り、柿とかぶと3の合わせ酢と混ぜ合わせる。
5. 皿に盛り付け上に2のかぶの葉をちらして完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	39		0.5		0.2		9.6	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0.2	0	0	0	0.18(55g)	0.1	

* 計算せず