

## 里芋のハンバーグ

| 材 料        | 4人分    | 重 量   |
|------------|--------|-------|
| 里芋(皮むき)    |        | 200 g |
| 塩          |        | 適量    |
| 豚ひき肉       |        | 240 g |
| こしょう       |        | 適量    |
| サラダ油       | 小さじ2   | 8 g   |
| 【きのこあん】    |        |       |
| しいたけ       |        | 80 g  |
| えのき        |        | 80 g  |
| エリンギ       |        | 80 g  |
| 長ねぎ        |        | 80 g  |
| 酒          | 大さじ2   | 30 g  |
| ★ 唐辛子      | 1/2 本  |       |
| ★ 鶏がらスープの素 | 4 g    |       |
| ★ しょうゆ     | 大さじ1/2 | 9 g   |
| しょうが       |        | 10 g  |



| 作 り 方       |  |
|-------------|--|
| ①           | 里芋は大きいものは半分に切り、塩でもむ。流水で塩とぬめりを洗い流す。                               |
| ②           | 里芋はやわらかく茹でてつぶす。  |
| ③           | 豚ひき肉にこしょうを入れ、粘りが出るまでこねる。   |
| ④           | ③に里芋と豚ひき肉を入れて混ぜる。  |
| ⑤           | たねを1人2個つくように、楕円形にしてバットに並べる。                                      |
| ⑥           | フライパンに油をしき、たねを並べ、両面に焼き色をつける。適宜水を加えてふたをし、中に火が通るまで、弱火でじっくり蒸し焼きにする。 |
| ⑦           | きのこあんをかける。   |
| 【きのこあんの作り方】 |  |
| ①           | えのきは石づきをとり、半分に切る。しいたけとエリンギは5mm幅の細切り、ねぎは斜め薄切りにする。唐辛子は輪切りにする。      |
| ②           | フライパンに①と酒を入れ、火が通ったら★で味をつける。                                      |
| ③           | 火を止めてから、おろししょうがを入れ、蒸らしたら混ぜる。                                     |



里芋は煮っころがしや芋煮など秋の味覚を代表する食材です。また、いも類の中でも低カロリーで、じゃがいもやさつまいもよりも糖質が少ないです。

## 小松菜のツナ和え

| 材 料           | 4人分 | 重 量   |
|---------------|-----|-------|
| 小松菜           |     | 400 g |
| ★ ツナ缶(ライトオイル) |     | 60 g  |
| ★ 塩昆布         |     | 10 g  |



| 作 り 方 |                |
|-------|----------------|
| ①     | 小松菜は4cmの長さに切る。 |
| ②     | 小松菜を茹でて、水にとる。  |
| ③     | 水気をきり、②と★を和える。 |



うま味が豊富なツナと塩昆布で簡単に味が決まります。

## 簡単！トマトスープ

| 材 料     | 4人分 | 重 量   |
|---------|-----|-------|
| かぶ      |     | 80 g  |
| にんじん    |     | 80 g  |
| しめじ     |     | 100 g |
| キャベツ    |     | 100 g |
| 水       |     | 500 g |
| カットトマト缶 |     | 100 g |
| コンソメ    |     | 8 g   |
| こしょう    |     | 適量    |



トマトの酸味が塩味を補い、減塩につながります。具だくさんのスープで、旬の野菜をたくさん食べましょう。

| 作 り 方 |  |
|-------|--|
| ①     | かぶ、にんじん、キャベツは1cm角に切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。           |
| ②     | 水に野菜を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、カットトマト、コンソメを入れ弱火で煮つめる。 |
| ③     | こしょうを入れて味を調える。                                 |

## とろ〜い黒ごまプリン

| 材 料       | 4人分  | 重 量   |
|-----------|------|-------|
| ★ ごま豆腐(黒) |      | 160 g |
| ★ 豆乳      |      | 160 g |
| ★ 砂糖      | 大さじ2 | 18 g  |
| ゼラチン      |      | 5 g   |
| お湯(60℃以上) |      | 50 g  |



ごま豆腐を固めているくず粉は、でんぷん的一种です。60℃以上の熱を加えると溶けます。普段食べているごま豆腐を使って、鍋1つで簡単に作ることができます。

| 作 り 方 |                  |
|-------|------------------|
| ①     | ゼラチンはお湯で溶かしておく。  |
| ②     | ★を鍋に入れ、弱火でよく混ぜる。 |
| ③     | ゼラチンも加え、よく混ぜる。   |
| ④     | 型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 |

## ごはん 1人 130g

| 一人分の栄養価    | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | 野菜・きのこ・海藻量(g) |
|------------|-------------|----------|-------|-------|---------------|
| ごはん        | 218         | 3.3      | 0.4   | 0.0   | 0             |
| 里芋のハンバーグ   | 204         | 13.6     | 11.3  | 0.9   | 60            |
| 小松菜のツナ和え   | 55          | 4.4      | 3.4   | 0.6   | 88            |
| 簡単！トマトスープ  | 29          | 1.5      | 0.3   | 0.9   | 106           |
| とろ〜い黒ごまプリン | 79          | 3.0      | 3.1   | 0.0   | 0             |
| 合計         | 585         | 25.8     | 18.5  | 2.4   | 254           |

※レシピの使用量は廃棄分を含んでいます。1人分の栄養価に記されている野菜類の量は廃棄分を差し引いています。