



秋いっぱいごはん

材 料	分量 (4人分)
桜ごはん	米 . . . . . 300g
	水 . . . . . 480g
	しょうゆ . . . 小さじ2
	酒 . . . . . // 2
	塩 . . . . . // 1/2



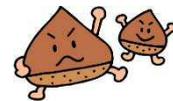
具	分量	備考
しめじ	40g	ほぐす
ほししいたけ	4g	もどしてせん切り
えのきたけ	40g	根元を切り3cm長さに切る
にんじん	30g	せん切り
鶏胸肉こま	30g	
むき枝豆	20g	茹でておく

A  
具の調味料

砂糖	大きじ1
しょうゆ	// 3/4
酒	小さじ1
みりん	// 1/4
水	

作り方

- ① 米を洗い、調味料を入れて桜ごはんを炊く。
- ② むき枝豆以外の具の材料をAの調味料で煮て味を整える。
- ③ 炊き上がった桜ごはんに②を混ぜ合せ、最後にむき枝豆を加える。

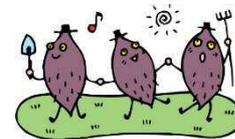


※ ワンポイント

秋に美味しいきのこがたくさん入ったごはんです。栗やぎんなん等を入れると秋らしさが増します。

さつまいものスープ

材 料	分量 (4人分)
さつまいも . . . . .	120g
玉ねぎ . . . . .	80g
にんじん . . . . .	20g
ベーコン . . . . .	20g
タアサイ . . . . .	40g
油 . . . . .	少々
ガラスープ . . . . .	12g
水 . . . . .	CC
A	コンソメ . . . . . 6g
	塩 . . . . . 小さじ1/4
	こしょう . . . . . 少々



作り方

- ① さつまいも・人参は、いちよう切り。玉ねぎは、薄切り。タアサイ・ベーコンは、食べやすい大きさに切る。
- ② 油でベーコン・玉ねぎを炒め、人参・水・がらスープを加え、少し煮た後にさつまいもを加える。
- ④ 野菜が煮えたら、Aを入れて味を整える。

※ ワンポイント

秋が旬のさつまいもが入ったスープです。食物せんいがたっぷり入っているため、便秘に効果があります。