

秋の食卓



栄養管理室
調理師
高橋 智尚



具だくさん豆乳味噌汁

◇211.0kcal 塩分 3.8g (1人分)

【材料 1人分】

里芋…2個
レンコン…50g
さつまいも…40g
油揚げ…1/3枚

＜作り方＞

- ①里芋、蓮根は皮をむき1cm角に切る、さつまいも1cm角に切る、それぞれ水にさらす。
- ②鍋に水を入れ①を入れ煮立て軟らかくなるまで煮る。
- ③具が軟らかくなったら味噌を溶き入れ、豆乳を加えてひと煮立ちさせて出来上がり。

【調味料】

水…200cc
味噌…大さじ2
豆乳…100cc



豆乳はカロリーが控えめで、イソフラボンなどの有効成分を多く含んでいます。また、コクが出て、まろやかな味に仕上がります。

かぼちゃのコロッケ

◇542.0kcal 塩分 1.2g (1人分)

【材料 2人分】

かぼちゃ…1/4個
玉ねぎ…1/2個
ロースハム…3枚
小麦粉…適量
溶き卵…適量
パン粉…適量
サラダ油…揚げ油

＜作り方＞

- ①かぼちゃは種を取り皮をむき、電子レンジで串が通る程度に軟らかく加熱する。
- ②玉ねぎは皮をむきみじん切り、ハムは粗みじん切りにする。フライパンでハムと玉ねぎを焦がさないように炒め（油なし）しんなりさせる。
- ③粗熱が取れたら①と②を混ぜ、俵型に握り形を整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付けて、180℃の油で約3分位、色よく揚げて出来上がり。



栗のプリン

◇388.0kcal 塩分 0.3g (1人分)

【材料 1人分】

栗（渋皮をむいたもの）…2ヶ
牛乳…100cc
砂糖…20g
卵…1個
バニラエッセンス…少々
バター…少々

＜作り方＞

- ①鍋に牛乳と砂糖を入れ弱火にかけ、砂糖が溶けたら火から下ろす。
- ②裏ごした栗を①に混ぜ、バニラエッセンスを垂らす。
- ③ときほぐした卵を加え、弱火にかけ、全体をなめらかに混ぜ合わせる。少し固まってきたら火から下ろす。
- ④あらかじめバターを塗っておいた型に流し入れ、80～90℃くらいの温度の蒸し器で15分蒸す。
- ⑤冷めたら型から取り出し、好みてカラメルソースをかけて出来上がり。

