



今月のテーマ



旬の食材～秋編～

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、秋のさわやかな風が心地よくなりました。

お店にはさんまやきのこ・栗など秋を感じさせる食材が並び、食欲も湧いてくる頃ではないでしょうか。そこで今月は、秋の味覚を楽しめるレシピをご紹介します。



きのこと豚肉のつけ麺

☆材料（2人分）

しいたけ	2枚
しめじ	1/2パック
なめこ	1パック
豚肉（薄切り）	80g
長ねぎ	1/2本
みつば	1/2束
おろし生姜	小さじ1
A	
水	400ml
顆粒和風だし	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
サラダ油	小さじ1
お好みの麺	2人分

作り方

※1人分当たり
エネルギー 450kcal
食塩相当量 3.5g

- ①しいたけは石づきを取り、スライスする。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ②なめこは水でさっと洗ってザルに入れ、水気を切る。長ねぎは斜めに薄く切る。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④みつばは根元を落とし、3cm長さに切る。
- ⑤鍋にサラダ油を入れて熱し③を炒め、火が通ったら①とおろし生姜を加えて、2分程炒める。
- ⑥⑤にAを入れて、煮立ったらアクを取り、中火で2分程煮る。なめこと長ねぎを加え、一煮立ちしたらみつばを入れる。
- ⑦器に⑥を盛る。
- ⑧お好みの麺を指定時間茹でて、水で洗い、水気を切って器に盛る。⑦のつけ汁に麺をつけながらいただく。

使用した旬の食材

しいたけ・しめじ・なめこ



きのこの保存法

買っておいたきのこを食べようとしたら傷んでいた！と言ふことがありますか？すぐに食べない場合は冷凍保存ができます。旨味成分は増えるとわれますが、食感が変わるものもあります。歯ごたえを楽しむには生の方をおすすめします。
冷凍法：きのこは洗わず、石づきを取り、食べやすく切ってから保存袋に入れて冷凍する（2~3週間を目安に使う）＊袋入りなめこ（石づきなし）はそのまま冷凍可能です。

使用法：自然解凍するとドリップが出るので凍ったまま調理に使います。



裏面もご覧ください





きのこと 白菜の豆乳スープ

«1人分当たり»
エネルギー 92kcal
食塩相当量 1.0g

☆材料（4人分）

白菜	120g
しいたけ	4枚
えのきたけ	1/2パック
エリンギ	1/2パック
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
コンソメ	1個
水	400ml
豆乳	400ml
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

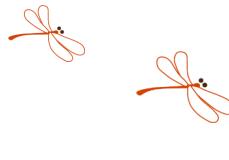
作り方

- ① 白菜は1cm幅のざく切りにする。
- ② きのこはそれぞれ石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、①と②を炒め、白菜がしんなりしてきたら小麦粉を振り入れ混ぜ合わせる。2分程炒めたら、水・コンソメを入れて煮る。
- ④ 白菜が軟らかくなったら豆乳を入れ、沸騰したら火を止めて塩・こしょうで味を調える。

コンソメの大ささで塩は加減します。

豆乳の代わりに牛乳でもおいしいです。

使用した旬の食材



☆材料（4人分）

さんますりみ	120g
A { 味噌・酒	各小さじ2
おろし生姜	小さじ2
解き卵	大さじ1
片栗粉	小さじ2
大根	3cm(120g)
人参	小1/2本
長ねぎ	1/2本
B { 水	800ml
顆粒和風だし	小さじ1
C { 酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

«1人分当たり»
エネルギー 130kcal
食塩相当量 1.2g

- ① 人参と大根はいちょう切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② さんまのすり身にAを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 人参と大根をBで煮る。軟らかくなったら、②をスプーンで形を整えながら入れる。2~3分煮てアクを取り、Cを入れて味を調え、長ねぎを入れて火を止める。

豆腐やきのこ類・ごぼう・里芋など季節の食材
もおすすめです。

使用した旬の食材

さんま



仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアップ！ *

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター