



(1人前) エネルギー611kcal タンパク28.4質g 脂質15.2g

<材料・1人分>

栗おこわ(200g)

栗	20g
もち米	33g
精白米	55g

焼魚

さんま開き	1尾
-------	----

小芋の煮付

小芋	70g
砂糖	2g
しょうゆ	3cc

だし汁

ごまあえ

ほうれん草	80g
白ゴマ	少々
しょうゆ	4g

フルーツ

梨	3/8個
---	------

焼魚と茶碗蒸し

1

さんまの開きをグリル又はフライパンで焼く。

2

具を器に入れ、卵、だし汁、塩、しょうゆを合わせたものを注ぎ入れ、蒸し器で中火15分程蒸す。

<アドバイス>

メインが揚げ物だと脂肪を必要以上にとってしまいますので、焼き物・蒸し物にするだけでエネルギーを減らせます。

栗ご飯の炊きたて！とってもおいしいですよ！でもゆっくりよくかんで、茶碗1杯で秋を味わって食べましょう。