

☆ウインナーと秋野菜の煮込みスープ☆

材料（4人分）：

栄養価：1人分

ベーコン	ブロック又は薄切り 2〜3枚 (30g)
ウインナー	4本 (72g)
玉葱	大1個または中2個程度 (260g)
人参	1/3本 (60g)
かぶ	1個 (80g)
さつまいも	1/3本 (100g)
椎茸	4枚 (72g)
グリーンピース	12〜15粒 (12g) [缶詰の枝豆やスナックエンドウ等お好みで]
小麦粉	大さじ3 (25g)
トマトピューレ	大さじ3 (12g)
固形ブイヨン	1個 (7.2g)
ロリエ	1枚
サラダ油	大さじ1強 (14g)
塩	少々 (0.4g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
201kcal	5.7g	11.0g	1.7g

作り方：

- ①玉葱は芯を付けたまま8等分、人参も8等分、さつまいもは皮を剥き8等分、蕪は皮を剥き4等分、椎茸も4等分に切る
- ②ベーコンは8等分に切り、ウインナーは半分に切り、お湯をかける
- ③3カップのぬるま湯を用意する
- ④鍋を火にかけ、サラダ油を入れベーコン、玉葱を炒める
- ⑤玉葱がやや透明になったら、小麦粉を加え、全体をなじませる
- ⑥③のぬるま湯を加え小麦粉を溶かし、ブイヨンを加えた後、強火にし、灰汁をすくい取る
- ⑦トマトピューレを入れたら弱火にし、ロリエと①の野菜を入れて15分ほど煮る
- ⑧ウインナーとグリーンピースを入れ5分程加熱し、火を止め、塩で味を調える



☆ブロッコリーのチーズ焼き☆

栄養価：1人分

材料（4人分）：

- ブロッコリー 1株（約200g）
- ピザ用チーズ 100g
- 片栗粉 大さじ2強（20g）
- 卸しニンニク 小さじ1弱（5g）
- オリーブオイル 大さじ2（24g）
- 黒胡椒 少々（0.4g）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
169kcal	8.5g	12.8g	0.7g

作り方：

- ①ブロッコリーの花蕾の部分はみじん切り、茎は皮を厚めに剥きみじん切り
- ②ボウルにブロッコリー、ニンニク、ピザ用チーズ、片栗粉を入れ、よく混ぜる
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、上記の材料を加え、フライ返し等で押しつけるように焼く
- ④底面にこんがり焼き色がついたら、裏返し、再び押しつけるように焼く
- ⑤お皿に盛り付け、仕上げに黒胡椒をふりかける

☆さつまいものレモン煮☆

栄養価：1人分

材料（4人分）：

- さつまいも 1本（300g）
- 国産レモン 1/2個（60g）
- 砂糖 大さじ3強（30g）
- 醤油 小さじ1/2（3g）
- 塩 小さじ1/6（1g）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
132kcal	0.9g	0.5g	0.4g

作り方：

- ①サツマイモを皮付きで1cmの輪切りにし、水に5分さらし、ザルにとる
- ②レモンは皮付きのまま薄く切る
- ③鍋に水500ml（分量外）、砂糖、サツマイモ、レモンを入れ、中火で煮る
- ④沸騰したら弱火で蓋をして5分煮る
- ⑤醤油、塩を入れ、蓋をして10分煮る



☆炊飯器で作るさつまいもケーキ☆

栄養価：1人分

材料（4人分）：

さつまいも 小1本（100g）
ホットケーキミックス 100g
牛乳 100g
卵 1/2個（25g）
はちみつ 大さじ1（20g）
バターまたはマーガリン 適量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
161kcal	3.7g	2.6g	0.3g

作り方：

- ①さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1口大に切り、ラップをかけて電子レンジ600wで3～4分加熱する
- ②ホットケーキミックス、牛乳、卵、はちみつ、①のさつまいもを加えてよく混ぜる
- ③炊飯器の窯の内側にバターを塗り、②を入れ、炊飯器のケーキモードのスイッチをいれる。（ケーキモードがなければ、炊飯スイッチ）
- ④竹串を刺して何もついてなければ出来上がり。

