



秋の食材メニュー

さんまの蒲焼

材料(4人分) 1食・131kcal

- さんま 1尾
- 小麦粉 適量
- サラダ油 適量
- 木の芽 少々
- A 減塩だしつゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1

作り方

- さんまを3枚におろし、薄小麦粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、さんまの身の方を下にして焼いたあと、裏返して両面こんがり焼き色がつくまで焼く。焼けたら、一旦取り出しておく。
- ②のフライパンにAを加えて少し煮詰める。②のさんまを戻してからめる。
- 器に盛り、木の芽を飾ってできあがり。

この商品を使って

だしの香りとうまみをたっぷり効かせる事で、おいしさそのまま塩分50%カットを実現しています。

・ヤマキ 減塩だしつゆ 400ml



旬のさんまを使って、秋の味覚を味わいましょう。ご飯にも合うのでどんぶりにしてもGood!



2 ※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。



秋の食材メニュー

鮭の照り焼き トマト添え

材料(2人分)

1食・390kcal

- 生鮭(切身) 2切
- トマト 2個
- しその葉 3枚
- さらっと軽〜いオリーブオイル 大さじ2

- 酒、みりん 各大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- しょうがのみじん切り 小さじ1

作り方

- 生鮭は皮をひき、3等分に斜め切りにする。トマトはへたを取り、上下を少し切り落とし、横に3等分する。しその葉はせん切りして、水にさらし、水気をしぼる。
- フライパンにさらっと軽〜いオリーブオイル大さじ1を熱し、中火でトマトをざっと焼いて、器に取る。
- フライパンの汚れを紙タオルで拭いて、さらっと軽〜いオリーブオイル大さじ1を熱し、中火で鮭を両面薄いきつね色に焼く。Aを加えてからめ②の上に盛り、しその葉を天盛にしてできあがり。

この商品を使って

くせがなく、苦味・辛味もないのでいつもの油に代えていろいろな料理に毎日使える100%のオリーブオイルです。しかもコレステロールゼロ。

・日清オイリオ さらっと軽〜いオリーブオイル 900g



秋の食材メニュー

秋鮭とたっぷりきのこの トマトクリームパスタ

材料(2人分)

1食・399kcal

- パスタ 60g
- 生鮭 2切
- エリンギ 1パック
- アンナマンマ 濃厚トマトクリーム 1瓶
- しめじ 1パック
- オリーブ油 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

- 生鮭は骨と皮を取り、一口大に切る。エリンギはパスタと同じくらいの大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を入れて両面焼き、きのこを加え炒め、アンナマンマ 濃厚トマトクリームを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- 塩(分量外)を加えた湯でパスタをゆで、②とあえてできあがり。

この商品を使って

かけるだけでお店のような本格的な味が楽しめるパスタソース。濃厚なクリームのコクと野菜の甘みを感じられるパスタソースに仕上げました。

・カゴメ アンナマンマ 濃厚トマトクリーム 240g



※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。 3



秋の食材メニュー

さつまいもの スウィートきんとん

材料(6人分) 1食・256kcal

- 野菜生活100 オリジナル 200ml
- さつまいも 500~550g
- りんご 1/2個
- 干ぶどう 15g
- 砂糖 70g
- レモン汁 小さじ1/2

作り方

- さつまいもは1.5~2cm厚さの輪切りにし、厚皮をむいて水にさらす。りんごは1cm角に切り、レモン汁をかけておく。干ぶどうは熱湯をかけてもどしておく。
- さつまいもは固めにゆで、湯を捨て、野菜生活100 オリジナル、砂糖を加えて柔らかくなるまで煮る。途中でりんごを加える。
- ②を木べらやマッシャーなどでつぶしながら煮あげる。
- 仕上げに干ぶどうを加え、粗熱が取れたら、布巾やラップで形を整えてできあがり。

☆ワンポイント☆
他の色の野菜生活で同様につくればカラフルに仕上がるよ。

この商品を使って

フルーティーな美味しさの野菜果実ミックスジュース。コップ一杯(180ml)に1食分の野菜(120g)を使用。β-カロテンもおおいに摂れます。砂糖・食塩・甘味料不使用。

・カゴメ 野菜生活100 オリジナル 720ml

見た目もスウィートなきんとん。ほどよい甘さで午後のおやつにピッタリ!



4 ※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。



秋の食材メニュー

ホロホロさつまいもと 豚肉のウスター蒸し焼き

材料(3人分)

1食・397kcal

- 豚肉ロース肉(ブロック) 300g
- さつまいも 200g
- しめじ 1パック
- ブロッコリー 1/2株
- ミニトマト 9個
- 醸熟ソース ウスター 大さじ5

作り方

- しめじは石づきを取る。さつまいもは乱切りに、ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはへたを取り、豚肉ロース肉は一口大に切る。
- フライパンに豚肉を並べ、肉にかけるように醸熟ソース ウスターを注ぎ入れる。
- ②にさつまいも、ブロッコリー、しめじ、ミニトマトの順に野菜を加える。
- 火にかけて沸騰したら蓋をして、弱火~中火で約8分間蒸し焼きにしたらできあがり。

この商品を使って

カゴメ独自の「醸熟」製法により、野菜・果実のkokoroとスパイスな味わいに仕上げた、さらりとしたタイプのソースです。揚げ物やさっぱりいただけるのはもちろん、炒め物等の調理や料理の隠し味としてお使いいただけます。

・カゴメ 醸熟ソース ウスター 500ml



秋の食材メニュー

リンゴと ツナのサラダ

材料(2人分)

1食・217kcal

- りんご 1/2個
- ツナ缶 小1缶
- パセリ・みじん切り 少々
- ピュアセレクト マヨネーズ 大さじ1と1/2
- 塩 少々

作り方

- りんごは5mm厚さのいちょう切りにして、Aと混ぜ合わせる。
- ツナは油をきって粗くほぐし、①に加えてあえる。
- ②を器に盛り、パセリをふってできあがり。

この商品を使って

よりコクのある、まろやかな味わいに仕上がりました。とれて3日以内の国産新鮮たまごだけを使用。

・味の素 ピュアセレクトマヨネーズ400g



※掲載商品は店舗によりお取り扱いのない場合がございます。 5