

## 栄養部より季節のレシピ

調理師 オススメ!

# 秋の行楽ごはん

いろいろな食材を使っているので栄養バランスもばっちり!



▼一人分の栄養価 (変わりいなり2個、おかずおにぎり2個)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
434kcal	15.3g	15.4g	57.5g	3.8g	2.6g

運動会にピクニックなど…秋は楽しい行事が盛りだくさんな季節です。気持ちの良い秋晴れの下で食べるお弁当はまた格別ですね。

そんな時は片手でぱくっと食べられるおにぎりやいなり寿司がピッタリです!

そこで今回は冷めても美味しく食べられる、具が楽しい変わりおにぎりをご紹介します!

### 変わりいなり

#### ○材料 (4個分)

●ごはん	120g	●しめじ	40g (1/2パック)
●油揚げ	2枚	●まいたけ	40g (1/2パック)
●しょうゆ	10g (小さじ2弱)	●バター	4g (小さじ1)
●砂糖	6g (小さじ2)	●酒	4g (小さじ1弱)
●だし汁	適量	●しょうゆ	8g (小さじ1/2弱)
		●ほうれん草	80g (約1/3束)
		●にんじん	40g (1/5本)

#### ○作り方

- ① ごはんを炊いておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切り袋にひらく。  
Aの調味料で煮切る。
- ③ しめじ、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。  
鍋にバターを溶かし、きのこを加えて炒め、Bの調味料で味付けする。  
\*この時、炒めた汁は捨てないでとっておく
- ④ ほうれん草はよく洗い、根元をつけたままさっとゆでる。  
冷水にとり、水気をよくしぼって食べやすい大きさに揃えて切る。  
にんじんは千切りにし、さっと茹でる。
- ⑤ ④を③の炒め汁にからませ、味をつける
- ⑥ ②の油揚げにごはんを詰め、その上に ③と⑤のをせて出来上がり。

### おかずおにぎり〈挽肉とトマト〉

#### ○材料 (10個分)

●精白米	150g (1合)	●牛挽肉	80g
●トマトジュース	100cc	●油	2g (小さじ2/3)
●水	150cc	●中濃ソース	12g (小さじ2)
●コンソメ	5g (小さじ2弱)	●酒	4g (小さじ1弱)
●トマト	40g (中1/4個)	●みりん	4g (小さじ2/3)
●塩	少々	●コンソメ	2g (小さじ2/3)
		●こしょう	少々

#### ○作り方

- ① 米はあらかじめよくといておく。
- ② お釜に米とAをいれて軽く混ぜ、炊飯器にセットして炊き上げる。
- ③ トマトは角切りにし、塩をふり余分な水を抜く。
- ④ 鍋に油を入れ挽肉を炒め、Bを加えて調味料がなじむまで炒める。
- ⑤ ボールに②と③と④を加え混ぜ、まるく握る。



おにぎりを作る時は、しっかりと手指を洗いましょう!  
素手で握らずラップなどを使って握るのがおすすめです。

