

食欲全開 海と山の幸の コラボレーション

実りの秋は、いろいろな海の幸・山の幸が食卓にのぼるようにしましょう!
彩りのよい食事は、食欲を促し、栄養バランスもよくなります!



● 秋の彩りホイル焼き

1人分栄養量

エネルギー	202kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	5.7g
炭水化物	17.3g
食塩相当量	0.8g

調理時間

25分

✽ 秋の彩りホイル焼き

材 料 [2人分]

- 生鮭…………… 2切れ (1切れ約80g)
- 酒…………… 少々
- じゃがいも…………… 小1個 (約100g)
- 長芋…………… 70g
- きのこ…………… 40g
- かぼちゃ…………… 40g
- 梅干し…………… 2g (又は練り梅)
- A マヨネーズ…………… 大さじ1/2
- ポン酢…………… 小さじ1/2

おすすめ献立

- ★ごはん
- ★秋の彩りホイル焼き
- ★大根とベーコンの炒め物
- ★小松菜スープ

作り方

1 材料の下ごしらえをする。

- 1** 鮭は鱗をとり、酒をふり、5分置き、キッチンペーパーで水気をとる。
- 2** じゃがいもは、0.5cm角の棒状（拍子切り）に切り、サッと水洗いし、ザルにあげる。
- 3** 長芋は、すりおろす。
- 4** きのは、食べやすい大きさにする。
- 5** かぼちゃは、0.5cm厚さに切る（イチョウ切り）。
- 6** 梅干しをたたいて、細かくする。
- 7** **A**を合わせて、たれを作る。

2 アルミホイルを広げて、じゃがいもを置く**3** **2**に鮭をのせ、→きのこ→すりおろした山芋→かぼちゃをのせる。**4** アルミホイルの口をとじ、包む。**5** フライパンに**4**を並べて、中火の弱で15分くらい焼く。
（ガスとIHでは、焼き時間が異なります。）
（とじ目を開け、焼き加減を見る。）**6** 食べる時に、たれをかける。

ワンポイントアドバイス



- ★夏に冷たい飲み物や食べ物を取りすぎて、胃腸が弱っていませんか。消化吸収が弱っているときは、「揚げる・焼く」を「蒸す」ことで柔らかく調理しましょう。
- ★山芋は、すりおろすことでトロッと柔らかく仕上がります。
- ★たれの梅干し・ポン酢は食欲を促し、ポン酢を加える事でマヨネーズを控えられ、エネルギーも少なくなります。
- ★じゃがいもを使いましたが、玉ねぎでもよいですね。好きな野菜を入れましょう！
- ★食材に味付けをするのではなく、たれをかけることで、塩分やエネルギーを控えられます。