



ズレパマママスクール レシピ 〜秋編〜



過去の
レシピは
こちら



★1食分★

エネルギー **796kcal** カルシウム **275 mg**

鉄 **5.1 mg** 葉酸 **170 mg** 食塩相当量 **2.4g**

鮭のきのこあんかけ

■材料(2人分)

鮭	160g(二切れ)
片栗粉(鮭用)	大さじ1弱
油	大さじ1弱
しめじ	50g(目安:1/3 袋)
えのきたけ(5 cm)	30g(目安:1/3 袋)
人参(せんぎり)	20g(目安:斜め2cm)
冷凍枝豆	12g(目安:6さや)
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうが(みじん、チューブ可)	小さじ1
だし汁	200ml ←だしパックを
片栗粉(とろみ用)	大さじ1弱 使用してもOK♪

■作り方

- ①鮭に片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鮭を両面こんがり
と焼いて取り出す。
- ③同じフライパンで人参、しめじ、えのき茸を炒
め、枝豆、だし汁、Aを加えて煮立たせる。
- ④水溶性片栗粉を加えとろみをつけ②にかける。

かぼちゃとほうれん草の白和え

■材料(2人分)

かぼちゃ	80g
ほうれん草	40g (2株)
木綿豆腐	100g
すりごま	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2

■作り方

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで柔ら
かくなるまで加熱する。
- ③ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞っ
て3cm長さに切る。
- ④すりごま、豆腐、Aを加えて滑らかになるまで
混ぜる。
- ⑤かぼちゃとほうれん草を和える。

さつまいもの炊き込みご飯

■材料(約4人分※作りやすい分量)

米	2合
さつまいも	160g (目安: 中1/2 個)
しめじ	60g (目安: 2/3 袋)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

■作り方

- ①さつまいもは1cm 角に切り、水にさらしてア
クを抜く。
- ②しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③炊飯器に研いだ米、しょうゆ、みりん、酒、水
を2合の目盛りまで入れて混ぜ、さつまいも
しめじを上のにせて通常通り炊飯する。

しじみの味噌汁

■材料(2人分)

しじみ(砂ぬき済)	160g※殻つき
だし汁	300ml ←だしパックを
みそ	大さじ1 使用してもOK♪

■作り方

- ①鍋にだし汁としじみを入れ、中火で加熱する。
- ②沸騰してしじみの殻が開いたら、味噌を溶き入
れる。

柿とヨーグルトのパフェ

柿	100g (目安: 1 個)
ヨーグルト	100g
はちみつ	大さじ1
コーンフレーク	大さじ2

■作り方

- ①柿は皮をむき、好みの大きさに切る。
- ②コーンフレーク、ヨーグルト、柿を順に重ね、は
ちみつをかける。