

秋の味覚三昧弁当

献立名

- ・さんま丼
- ・きのこのバターいため
- ・大学芋
- ・ほうれん草ともやしのおひたし
- ・ミニトマト



食材費（1人分あたり）

330 円

材料（1人分）

- | | |
|--------------|-----------------|
| ・さんま丼 | ・ほうれん草ともやしのおひたし |
| 米 1/2 合 | ほうれん草 40g |
| さんま 1/2 匹 | もやし 40g |
| 白ごま 適量 | みりん 大さじ 1/2 弱 |
| しょうゆ 小さじ 1 | しょうゆ 大さじ 1/2 弱 |
| みりん 小さじ 2 | |
| 砂糖 小さじ 1 | |
| 水 小さじ 1 | |
| ごま油 3g | |
| しそ 1 枚 | |
| こねぎ 少々 | |
| ・きのこのバターいため | ・ミニトマト |
| ベーコン 20g | ミニトマト 1 個 |
| エリンギ 40g | |
| まいたけ 40g | |
| にんにく 5g | |
| バター 5g | |
| しょうゆ 小さじ 1/2 | |
| 酒 少々 | |
| みりん 少々 | |
| 塩 少々 | |
| ・大学芋 | |
| さつまいも 60g | |
| 砂糖 大さじ 1 | |
| 水 小さじ 2 | |
| しょうゆ 小さじ 1/2 | |
| 酢 小さじ 1/2 | |
| 黒ごま 少々 | |

作り方

・さんま丼

1. さんまを開き、小麦粉をまぶして、ごま油をひいたフライパンでこんがり焼く。
2. 調味料を混ぜ合わせ火にかけ、そこに1のさんまを入れ、からめて白ごま、こねぎをかけて完成。

・きのこのバターいため

1. バターとにんにくを入れ、きのこ類、ベーコンを炒める。
2. しょうゆ、酒で味つけをして完成。

・大学芋

1. さつまいもは、切って電子レンジで2分(500W)加熱。
2. 調味料を火にかけ、とろみがついたら1のさつまいも入れからめて、黒ごまを入れて完成。

・ほうれん草ともやしのおひたし

1. ほうれん草、もやしをゆでて、ゆであがったら水を切る。
2. しょうゆとみりんで和える。

工夫点（アピールポイント）

秋の旬な食材や、北海道で採れる食材を入れました。