

# 9月の栄養たより

9月もまだまだ暑さが続きますね！ご体調は大丈夫ですか？

今月は9月の行事「月見」をテーマにレシピを考えました！

親子で作ってもよし、見た目もよし、満月を眺めながらお月見を試みるのもいいかも知れません。

秋の訪れを感じながらぜひ試してみてください！！



## ●今月のレシピ

さんまの塩焼き

お月見汁

卵とアボカドの和え物

エネルギー:719kcal

タンパク質:26.9 g

脂質:28.3 g

炭水化物:83.3 g

食塩:2.9 g



# ●月見汁

二人分

白玉粉 25g

絹ごし豆腐 25g

ごぼう 20g

しいたけ 20g

大根 40g

にんじん 40g

こんにゃく 40g

顆粒和風だし 小さじ2

醤油 小さじ2

水 600ml



完成



ごぼうは皮を剥いてささがきに  
椎茸は細切りに  
人参・大根はいちよう切りに  
こんにゃくは短冊切りに  
野菜と水と一緒に火にかけ、沸騰し  
たらアクを取る  
調味料で味を付ける  
白玉粉と豆腐を混ぜ、耳たぶくらい  
になるまで捏ねる  
沸騰したお湯に団子にした白玉を入  
れ、浮いてきたら野菜の入った鍋に  
入れる

## ●卵とアボカド和え

二人分

たまご 2個

マヨネーズ 大さじ1

アボカド 20g

醤油 小さじ1



pixta

完成



卵は硬めに茹でる  
小葱は小口切り  
卵が茹で終わったら半分に取り黄身を取り除く  
アボカドを潰しながらマヨネーズと合わせる  
白身の先を少しだけ切り、黄身が入っていたところにアボカドをいれる  
上から黄身を茶こしなどで潰しながら振りかける