

炊き込みご飯に合う

10月

おすすめ

おいしい食材



かぶ (千葉)

葉つきを買ったら、別々に保存。
生食も大丈夫。



柿

もしも渋かったら……
干し柿にすれば
渋みが甘く変化します



さつまいも (千葉)

皮と食べれば栄養満点!!



栗

<炊き込み飯、甘露煮、渋皮煮
ころんとおいしい
秋の味です



さといも (群馬・埼玉)

シンプルに蒸す、火焼くがおいしい



ちんげん菜 (群馬)

和・洋・中どれにも合います。
さといもと一緒に食感を楽しんで



りんご

秋映
シトドルチェ
サンガール、つがき
紅色のりんごは
シアンは
いかがですか?

炊き込みご飯のおかず"にどうぞ"

かぶとりんごと柿のサラダ

(2人分)

- かぶ 2~3個
- りんご 1/2
- 柿 1/2
- 人参などの野菜 適量

- りんご酢 大2
- オリーブオイル 大2
- はちみつ/砂糖 小2
- マスタード 小2
- 塩・コショウ 適量

↓
食べやすい大きさにカット
*短冊切り、ローを併用して、
くし切り、サイコロなど

↓
全てをよく混ぜる
*お酢が苦手な方は
塩麹とレモンを使用
マイルドに

しっかり和えて完成!!

*りんごも皮ごと使うとより鮮やかに。
米きのこを加えたら
2ツシールドムがオススメ!

余ったかぶの葉は ごま油・じょうご
炒めて炊き込みご飯のふりかけに

ちんげん菜の豆乳みそスーポ

- ① 水200mlでかつおだし又はこんぶだしを
とり、豆乳200mlを加える
- ② ひた煮立ちさせ、食べやすい大きさにカット
ちんげん菜・おろしを加えて完成
* コショウを入れると味がしみます。

柿

か「ほんとは甘くない……」
⇒ 柿のシトモンシガーあえ

砂糖とシトモンと和えて 簡単デザートに
(はちみつ・ナッパシロップ)
しましろう