

→今月の【 簡単レシピ 】2025/9 月更新

まだまだ暑い日が続きますが、秋の気配も多少は感じられるようになってきました。

今月は秋らしい食材を使った主食メニューを2品ご紹介します!! 食卓からも秋を満喫してみませんか?

## 簡単レシピ 『秋満載🍴🍁の主食メニュー』

### 月見サンドイッチ (2人分)

|         |           |
|---------|-----------|
| 食パン6枚切  | 2枚        |
| マヨネーズ   | 小2(8g)    |
| リーフレタス  | 40g       |
| 茹で卵     | 1個        |
| スライスチーズ | 1枚(20g)   |
| ベーコン    | 1枚        |
| しめじ、舞茸  | 各60g      |
| ③ オリーブ油 | 小1/2(2g)  |
| ④ 酢     | 小1(5g)    |
| 粒マスタード  | 2g        |
| 人参      | 50g       |
| ⑤ 塩     | ひとつまみ(1g) |
| オリーブ油   | 小1/2(2g)  |
| ⑥ 酢     | 小1(5g)    |
| 黒こしょう   | 少々        |



- ①耐熱ボールに千切にしたベーコン、その上から石づきを取ってほぐしたしめじと舞茸を入れ、ラップをかけて電子レンジ600W2分加熱する。粗熱が取れたら④で和える  
②人参は千切にして塩を振って5分程おき、水気を絞ったら⑤で和える  
③食パンにマヨネーズを薄く塗り、リーフレタス、①、ゆで卵、②、スライスチーズの順にのせ、もう一枚の食パンでサンドしてラップやクッキングシートできつめに包む  
④半分に切っていただきます

○栄養量(1人分) エネルギー-315kcal 塩分1.3g

### 鮭ときのこのパスタ (2人分)

|          |      |
|----------|------|
| 乾パスタ     | 150g |
| 塩        | 小1   |
| 鮭切り身     | 120g |
| しめじ      | 70g  |
| 舞茸       | 70g  |
| 生しいたけ    | 70g  |
| ニンニクスライス | 3枚   |
| オリーブ油    | 大1   |
| コンソメ     | 3g   |
| バター      | 10g  |
| 濃口醤油     | 大1   |
| 大葉       | 3枚   |

- ①鮭切り身は一口大、しめじと舞茸は石づきを取ってほぐし、生しいたけはスライスに切る  
②鍋に湯を沸かし塩を加えてパスタを茹でる  
③フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて火にかけ、香りが出たら鮭を入れて両面に焼き色がつくまで焼いて、一旦取り出す  
④③のフライパンにしめじ、舞茸、生しいたけを入れて炒め、②の茹で汁100ccを足してしんなりしたら、茹で上がったパスタを加えて絡める  
⑤④に鮭を戻し、調味料を入れて味を整えたら、器に盛り付けて千切にした大葉を飾る



○栄養量(1人分) エネルギー-483kcal 塩分2.2g