

# おうちで外で 秋のカフェごはん

天高く馬肥ゆる季節、気持ちのいい日に、ちょっとテラスでゆっくり時間をかけて食べたくなる、ヘルシーなカフェ風ごはんレシピを紹介します。これからの新米の季節が楽しみになるメニューです。

## 旬の食材カレンダー：秋

身近に季節をおいしく感じる旬の食材。大地の恵みを含み、深い旨みの野菜や脂が適度に乘ったさっぱり味の魚など、秋はやっぱり食材がおいしい!

## 秋食材 いろいろ

- ★きのこ
- ★さんま
- ★栗
- ★ナス
- ★さつまいも など



## 秋食材のカフェごはんレシピ1 秋鮭とアボカドのソテーごはん

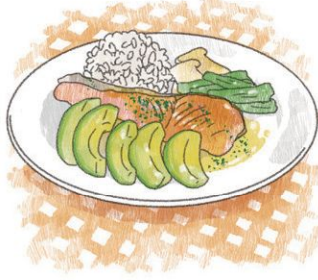
栄養バランスのとれた、カリフォルニア風カフェごはん

### 材料(2人前)

- 鮭(切り身) ……2切れ
- ハーブソルト ……適量
- 小麦粉 ……適量
- アボカド ……1個(1cm角切り)
- シシトウ ……6本(両端を切り落とし空気をあける)
- エリンギ ……1本(薄切り)
- オリーブオイル ……適量
- ニンニク ……1片
- 醤油 ……少々

### 作り方

- 1 鮭にハーブソルトを振って約5分置いた後、小麦粉をまぶす。
- 2 アボカド、シシトウ、エリンギなどの野菜を切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、つぶしニンニクを弱火にかけて香りを出し、野菜を加えて中火に。適宜ハーブソルトで調味して取り出す。
- 4 鮭の両面をオリーブオイルでこんがり焼いて取り出す。
- 5 アボカドを両面サッとオリーブオイルで焼く。
- 6 鮭に醤油を少々ふりかけ、白米を盛り付けて葉菜を添えたプレートに盛り付けて出来上がり。



## 秋食材のカフェごはんレシピ2 きのこ旬野菜の豆乳カルボナーラごはん

ヘルシー&カンタンなカルボナーラ風リゾット

### 材料(2人前)

- ご飯(冷飯可) ……1杯半
- 豆乳 ……300cc
- コンソメ(固形) ……1個
- 玉ねぎ ……1/4個(千切り)
- ほうれん草 ……1/2把
- しめじ ……30g(ほぐしておく)
- しいたけ ……1枚(千切り)
- パセリ ……適宜
- パルメザンチーズ ……適宜
- 卵黄 ……1個分

### 作り方

- 1 玉ねぎをレンジで加熱する。
- 2 鍋に豆乳を入れて火にかけてコンソメを溶かす。
- 3 ご飯、玉ねぎ、きのこを入れる。
- 4 ご飯が水分を吸ってきたらほうれん草を入れて少し煮詰める。
- 5 火が通ったら卵黄をのせて出来上がり。適宜パセリとパルメザンチーズをかけて。



オススメ商品

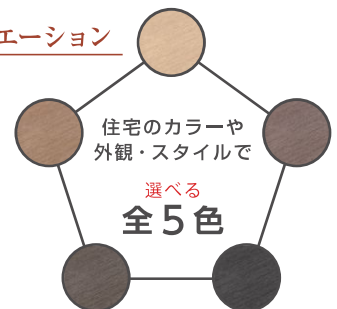
人工木デッキ 樹ら楽ステージ

カフェのテラスのようなウッドデッキ



心地よい季節はいつものランチもお庭で自然を感じながら。ウッドデッキのある暮らしならそんな贅沢を気軽に満喫できます。人工木デッキの[樹ら楽ステージ]は天然の木粉を配合した温もりのあるデッキ。リビングとのトータルコーディネートを可能にする全5色から選べます。

### カラーバリエーション



商品のお問合せは…



明日家デザイン工房 (株) 明日家スタジオ

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1487-1  
Tel: 029-291-3900 Fax: 029-291-3901