

～ 秋のハチミツ尽くし MENU～

C ハチミツ照り焼きチキン

D サバのハチミツ味噌煮

【 共 通 】

副 菜： ① きのこのハチミツレモンマリネ

② かぼちゃといんげんのハニーマスタード和え

サ ラ ダ： ③ ハチミツドレッシング和風・マスタード風味

デ ザ ー ト： ④ ハチミツ牛乳寒天

(盛り付け例)



C ハチミツ照り焼きチキン



D サバのハチミツ味噌煮

栄養成分	C	D
エネルギー	776kcal	785kcal
たんぱく質	28.8g	27.1g
脂質	17.7g	16.1g
炭水化物	123.6g	127.3g
食塩相当量	3.6g	5.1g

評価方法：七訂計算値をそのまま表記
※みそ汁の塩分 1.4g として計算

C ハチミツ照り焼きチキン(1/3 量)

D サバのハチミツ味噌煮(1/2 量)

・サラダ 70g(キャベツ 40g,ミニトマト 20g,にんじん 5g,コーン 5g)

・ハチミツドレッシング和風(1/4 量)

・かぼちゃといんげんのハニーマスタード(1/4 量)

・きのこのハチミツレモンマリネ(1/6 量)

・ハチミツ牛乳寒天(1/8 量)

・ごはん(200g)

・みそ汁(34kcal,たんぱく質 2.0g,脂質 0.9g,炭水化物 4.0g)

C ハチミツ照り焼きチキン

やわらかくてジューシー。甘辛い味付けがご飯に合います。



栄養成分	1人分
エネルギー	281kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	15.1g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	1.6g

材料／2人分

- 鶏もも肉 …300g
- 片栗粉 …小さじ2
- サラダ油 …小さじ1
- A { しょうゆ …大さじ1
- 酒 …大さじ1
- ハチミツ …大さじ1

作り方

- 1 肉の両面に片栗粉をまぶす。
- 2 Aを合わせておく。
- 3 フライパンに油を中火で熱し、1を皮目から焼く。余分な油はふき取りながら焼く。
- 4 焼き色が付いたら裏返し3～4分ほど焼く。
- 5 火を弱め、2を加え、肉の両面からめる。
- 6 タレにとろみがついたら火からおろす。肉を器に盛ってキッチンバサミ等で切り分け、残ったタレをかける。

Point

- ◆ 鶏肉はしっかりと火を通す。肉の厚いところは切り開くか、包丁の背等でたたいて平たくしておくことで均等に火が入る。



- ◆ 片栗粉は薄くまぶし、焼く前に余分な粉は落とす。茶こしで片面ずつまぶすのがおすすめ。
- ◆ フライ返しやトングでフライパンに鶏肉を押し付けながら焼くことでまんべんなく焼き色が付く。

D サバのハチミツ味噌煮

フライパンで簡単煮魚。ハチミツのコクを味わう濃厚な味噌煮。



栄養成分	1人分
エネルギー	248kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	12.0g
炭水化物	19.4g
食塩相当量	2.9g

材料／2人分

- サバ(切り身)…2切れ 140g
- ピーマン …30g
- しょうが …1かけ 15g
- A { 水 …100cc
- 酒 …50cc
- みそ …大さじ 1.5
- ハチミツ …大さじ 1

※A煮汁分量は、サバ4切れ(約280g)まで同量で良い

作り方

- 1 ピーマンは細切り、しょうがは薄切りにする。サバの切り身は小骨をとり、皮に切れ目を入れる。
- 2 フライパンにAを入れて混ぜ合わせ、サバ、しょうがを入れて火にかける。煮立ったら落し蓋をし、弱火で10分ほど煮る。
- 3 落し蓋を取ってピーマンを加え、3分ほど煮る。
- 4 サバ、ピーマンを器に盛り、煮汁を煮詰めてかける。

Point

- ◆ サバの小骨をとるには骨抜き用のピンセットを使うとよい。
- ◆ サバは皮目を上にして煮ることで見目がきれいに仕上がる。
- ◆ アクが出る場合は取り除く。
- ◆ 落し蓋がない場合は、中央に穴を開けたアルミホイルを使用する。



- ◆ 使用する味噌によって塩分が変わるので、味を見ながら調整する。

① きのこのハチミツレモンマリネ

きのこのシャキシャキ食感がおいしい。好きなきのこを組み合わせせて。



栄養成分	1人分
エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.3g
炭水化物	10.7g
食塩相当量	0.5g

材料／4人分

えのきたけ	…100g
エリンギ	…100g
しいたけ	…100g
パプリカ(赤・黄)	…各 50g
A	ハチミツ …大さじ 1
	レモン汁 …大さじ 1
	塩 …小さじ 1/3
	黒コショウ …少々

作り方

- 1 えのきたけは半分の長さに、エリンギ、しいたけ、パプリカは薄切りにする。
- 2 ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、②の水気を切って加え、和える。

Point

- ◆ パプリカの皮が気になる場合はスライサーで薄く切る。
- ◆ 必要に応じて加熱時間を調整する。

② かぼちゃといんげんのハニーマスタード和え

ピリッとした粒マスタードの風味でかぼちゃの甘みが引き立つ。



栄養成分	1人分
エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.5g
炭水化物	17.7g
食塩相当量	0.6g

材料／3人分

- かぼちゃ …200g
- さやいんげん …40g
- A {
 - ハチミツ …大さじ 1/2
 - 粒マスタード …小さじ 1
 - 塩 …小さじ 1/4

作り方

- 1 かぼちゃは 1.5cm 角に、いんげんは 3cm 長さに切る。
- 2 1 を軽く水にくぐらせて耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
- 3 ボウルに A を入れて混ぜ、2 を加えて和える。

Point

- ◆ かぼちゃの皮のかたい部分は切り落とす。
- ◆ 必要に応じて加熱時間を調整する。

③ お手軽ハチミツドレッシング

混ぜるだけで完成！3つのテイストで味わう。

瓶に少し残ったハチミツを使い切るのにもちょうど良い。



(A マスタード風味)



(B チーズ風味)



(C 和風)

材料／3～4 皿分

A マスタード風味 ～レモンのさわやかさ～

- オリーブオイル…大さじ 1
- レモン汁 …大さじ 1/2
- ハチミツ …大さじ 1/2
- 粒マスタード …小さじ 1
- マヨネーズ …大さじ 1/2
- 塩 …小さじ 1/4
- 黒コショウ …適量

A マスタード風味

栄養成分	全体量	1/4 量
エネルギー	196kcal	49kcal
たんぱく質	0.6g	0.2g
脂質	17.3g	4.3g
炭水化物	10.1g	2.5g
食塩相当量	1.8g	0.5g

B チーズ風味 ～子どもにも食べやすい～

- オリーブオイル…大さじ 1
 - レモン汁 …大さじ 1
 - ハチミツ …大さじ 1/2
 - 塩 …小さじ 1/4
 - 黒コショウ …適量
 - 粉チーズ …大さじ 1
- ※粉チーズは混ぜずにふりかける

B チーズ風味

栄養成分	全体量	1/4 量
エネルギー	173kcal	43kcal
たんぱく質	2.8g	0.7g
脂質	13.9g	3.5g
炭水化物	10.2g	2.6g
食塩相当量	1.7g	0.4g

C 和風 ～定番～

- オリーブオイル…大さじ1
- レモン汁 …大さじ 1/2
- ハチミツ …大さじ 1/2
- しょうゆ …大さじ 1/2
- 黒コショウ …適量

C 和風

栄養成分	全体量	1/4 量
エネルギー	152kcal	38kcal
たんぱく質	0.8g	0.2g
脂質	12.0g	3.0g
炭水化物	10.2g	2.6g
食塩相当量	1.3g	0.3g

④ ハチミツ牛乳寒天

ハチミツの風味が味わえるシンプルな牛乳寒天。



栄養成分	1人分
エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.0g
炭水化物	9.3g
食塩相当量	0.05g

材料／8人分

水 …200cc
粉寒天 …4g
牛乳 …400cc
ハチミツ …大さじ 3

作り方

- 1 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- 2 牛乳を加え、少し温めたら火を止め、ハチミツを加えて混ぜる。
- 3 型に流し、冷やし固める。

Point

- ◆ 寒天はしっかり煮溶かす。
- ◆ 牛乳は人肌程度に温めてから加えるとダメになりにくい。
- ◆ 牛乳を入れたら沸騰させないように注意。
- ◆ フルーツやいちごジャムと合わせてもおいしい。

