

# 秋のおすすめレシピ

かなスマイルでは、お料理代行サービスも承っております。  
※食材費はお客様のご負担となります。

## 1 うす切り肉の酢豚



なすを多めの油で焼いて、中華サラダに

うす切り肉の酢豚 66Kcal 塩分0.7g

材料費目安: 2人分 550円

## 2 さんまの南蛮漬け

脂ののったさんまを揚げ焼きにして、さっぱりとした南蛮漬けに

さんまの南蛮漬け 193Kcal 塩分4.5g

材料費目安: 2人分 400円



## 3 きのこの炊き込みご飯



秋の味覚きのこをたっぷり使った具たくさん炊き込みご飯

きのこの炊き込みご飯 547Kcal 塩分3.5g

材料費目安: 2人分 550円

## 4 もやしと切り干し大根のごま酢和え

食物繊維たっぷりですっぱりとした味わい

もやしと切り干し大根のごま酢和え  
135Kcal 塩分2.9g

材料費目安: 2人分 200円

