

旬の食材を食べましょう!!

秋といえば「食欲の秋」ですね！このようにたくさんの旬の食材がありますが、今回は本日の献立にも使用したしいたけとかぼちゃに注目！！



魚

- ・秋鮭
- ・サバ
- ・ニシン

野菜

- ・さつまいも
- ・ごぼう
- ・しいたけ



果物

- ・リンゴ
- ・ブドウ
- ・柿

しいたけ

「食物繊維」

大腸の動きを促し、便秘などの解消に期待できます。

「エルゴステロール」

日に当てると「ビタミンD」に変化します。ビタミンDは腸管からのカルシウム吸収を助け、血液中のカルシウム濃度を高めて骨を丈夫にし、骨折予防が期待できます。食事はもちろん、適度な日光浴も大切です☆



かぼちゃ

「β-カロテン」

体内で「ビタミンA」に変換される栄養成分です。β-カロテンには、カラダを酸化から守る抗酸化作用があり、この抗酸化作用によって、がん予防や老化防止などの効能が期待できます。

「ビタミンE」

アンチエイジング効果と冷え性などを緩和する効能やホルモンを調整する働きもあり、肩こりや腰痛など更年期に見られる症状を緩和する効能も期待できます。

「食物繊維」

特に水溶性食物繊維は血糖値の上昇を防ぐ効果があります。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

「ルテイン」

眼球内で強い抗酸化作用を発揮し、眼精疲労や視力の低下、様々な目の病気の予防に効果を発揮します。また、免疫力を維持、炎症を抑制する効能もあります。



かぼちゃの種

脂肪酸やタンパク質、ビタミン類、ミネラルなどの栄養が豊富に含まれています。製菓コーナーやナッツ売り場などに売っているのでぜひ探してみてください♪
※生のかぼちゃの種は加熱したり水に浸したりする必要がありますのでそのまま食べないようにして下さい*



10月のレシピ(1人前)

- ◎ごはん
- ◎肉団子の甘酢あんかけ
- ◎もやしナムル
- ◎中華スープ
- ◎かぼちゃようかん

一人前あたり

エネルギー：586cal
 たんぱく質：22.5g
 脂質：11.5g
 炭水化物：96.2g
 食塩相当量：2.3g



肉団子の甘酢あんかけ

【材料】

- | | | | |
|----------|------|---|---|
| ・鶏ひき肉 | 70g | } | ★ |
| ・木綿豆腐 | 10g | | |
| ・卵 | 3g | | |
| ・おろししょうが | 5g | | |
| ・片栗粉 | 9g | | |
| ・酒 | 5g | | |
| ・塩 | 0.1g | | |
| ・人参 | 30g | } | ★ |
| ・玉ねぎ | 40g | | |
| ・青ピーマン | 30g | | |
| ・乾燥しいたけ | 3g | | |
| ・しょうゆ | 5g | | |
| ・酢 | 7g | | |
| ・砂糖 | 8g | | |
| ・中華だし | 0.1g | } | ★ |
| ・水 | 50g | | |
| ・片栗粉 | 2g | | |
| ・水 | 4g | | |

【作り方】

- ① 木綿豆腐は電子レンジで加熱してからペーパータオルで水を切るか、ザルで水を切っておく。
- ② お湯を沸かす。ひき肉の中央を軽くへこませ、★の材料をすべて加えて混ぜる。スプーンか手で丸めて沸騰したお湯に入れ、火が通るまで転がしながらゆでる。ゆであがったら水を切って皿に盛る。
- ③ 乾燥しいたけは水かお湯で戻しておく。人参はいちょう切り、玉ねぎと青ピーマンは乱切りにする。★の水をフライパンに入れ、人参、玉ねぎ、青ピーマンをゆでる。火が通ったら残りの★の調味料を加えて煮立てる。
- ④ 水溶き片栗粉を少しずつ加えながらとろみをつける。
- ⑤ ①の肉団子にあんをかけて完成。

もやしナムル

【材料】

- ・もやし 50g
- ・にら 5g
- ・中華だし 0.3g
- ・ごま油 0.2g
- ・一味唐辛子 少々

【作り方】

- ① もやしとにらは食感が残る位に軽くゆでて水を切る。
- ② 中華だし、ごま油と和える。お好みで一味唐辛子を加えて完成。

中華スープ

【材料】

- ・水 150ml
- ・中華だし 2g
- ・しょうゆ 0.5g
- ・乾燥わかめ 0.5g
- ・白葱 10g

【作り方】

- ① 白葱は小口切りにする。
- ② 分量の水を沸騰させ、調味料・具材を加えて煮立てたら完成。

かぼちゃようかん

【材料】

- ・かぼちゃ 30g
- ・牛乳 30g
- ・砂糖 5~9g
- ・粉寒天 0.4g
- ・塩 少々
- ・水 20g

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむいてレンジで加熱するかゆでて柔らかくする。熱いうちにつぶして裏ごしし、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ② 鍋に寒天と水を加えよく混ぜてから火にかける。煮立ったら混ぜながら1, 2分煮て寒天を溶かす。砂糖を加えてさらに1分程煮る。
- ③ 煮立っているところに①と塩を加え、2~3分ほど混ぜながら煮る。
- ④ ボウルに移してそこを氷水につけ、粗熱を取る。人肌より少し熱いくらい(40~50℃)に冷めたらカップか流し缶などに移す。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。流し缶の場合はお好みの大きさに切って完成。



お料理ワンポイント「減塩の工夫」

- ◎お酢やレモンなど酸味を
- ◎しょうが、にんにく、ごまなどで風味をUP
- ◎一味、こしょう、わさび、からしなど辛味も活用