

旬の食材を食べましょう!!

vol.2!!

そろそろ秋も終わり？冷たい風が吹いていますが、秋にはまだまだおいしい食材がたくさん！今回は本日の献立にも使用したほうれん草と鮭に注目！！

●●● ほうれん草 ●●●

鉄、葉酸、ビタミンCが多いのが特徴です。ビタミンCは鉄分の吸収を助け、葉酸は赤血球を作り出します。そのため貧血予防の効果が期待できます。冬に収穫したほうれん草は夏に収穫したものと比べて約3倍のビタミンCが含まれており、甘みも増すといわれています。



●●● 鮭 ●●●

鮭の身のピンク色が特徴的です。これはアスタキサンチンという色素で強い抗酸化作用があります。細胞の酸化を抑えることから動脈硬化の予防や美肌などアンチエイジングの効果が期待できます。

カルシウムの吸収を促すビタミンDが白身魚の中で最も多いことも特徴的です。乳製品と一緒に食べるとより効率よくカルシウムを吸収することができます。



今日の献立に
注目!!





11月のレシピ(1人前)

◎ほうれん草と鮭のドリア

◎コンソメスープ

◎サラダ

一人前あたり

エネルギー：516cal

たんぱく質：28.0g

脂質：16.1g

炭水化物：62.8g

食塩相当量：2.5g



ほうれん草と鮭のドリア

【材料】

- ・鮭 60g
- ・玉ねぎ 10g
- ・ほうれん草 40g
- ・しめじ 10g
- ・バター 5g
- ・小麦粉 7g
- ・牛乳 100ml
- ・チーズ 10g
- ・塩・胡椒 少々
- ・ごはん 130g

【作り方】

- ①鮭はフライパンで両面焼き、中まで火が通ったら骨を取り除き、一口大に切る。
- ②ほうれん草は鍋で茹でて3cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、しめじは石ずきを切り落としほぐす。
- ③フライパンにバター、玉ねぎ、しめじを入れしんなりするまで炒める。
- ④フライパンに小麦粉を入れ、全体になじむまで炒める。
- ⑤牛乳、ほうれん草、鮭を入れ、塩胡椒で調味する。(ホワイトソース完成)
- ⑥耐熱容器にごはんを盛り、ホワイトソース、チーズをのせる。
- ⑦オーブンでチーズの表面に焼き目がつくまで焼き、完成。



ワンポイント

ソースがかたくならないように
高温、短時間で焼き上げると
より美味しくできあがります◎

コンソメスープ

【材料】

- キャベツ 20g
- にんじん 20g
- 水 150ml
- コンソメ 2.0g
- 塩 0.5g
- 胡椒 0.01g

【作り方】

- ①キャベツは角切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋に水、にんじんを入れ、にんじんが柔らかくなったらキャベツを加える。
- ③キャベツも柔らかくなったら調味料を入れ完成。

サラダ

【材料】

- レタス 20g
- ブロッコリー 20g
- きゅうり 20g
- ミニトマト 10g
- ドレッシング 8g

【作り方】

- ①野菜を好みの大きさに切る。
- ②器に野菜を盛り付ける。
- ③お好みのドレッシングをかけ完成。

