

〇〇の秋！

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋…

「〇〇の秋」にはいろんなものがありますよね。
気候も過ごしやすくなって行楽なども盛りだくさん。
そしてなんととっても色々な食べ物がおいしい時期です!!

なぜ秋に食欲が増すの

実は脳内物質の**セロトニン**が関係しているそうです。

セロトニンは**食欲を抑える**作用があり、その分泌量は日照時間に比例するそうです。

秋は夏に比べて日照時間が短くなることで、セロトニンの**分泌が減って食欲が増す**と考えられています。



また、夏より**気温が下がり**、体は**体温を維持しよう**と**基礎代謝**が上がるため、**カロリーを蓄えるため**にたくさん食べたくなるのだとか。



そして**美味しいものがたくさん旬を迎える時期だから!**

と言うのも**シンプルな理由の1つ**ですよね。

みなさんはどんな「〇〇の秋」
を楽しみますか？





11月のレシピ (1人前)

- ◎ご飯
- ◎肉団子と白菜のスープ煮
- ◎豆苗とかまぼこの胡麻和え
- ◎柿



一人前あたり

エネルギー：652 kcal
たんぱく質：26g
脂質：19g
炭水化物：89g
食塩相当量：2.6g

豆苗とかまぼこの胡麻和え

【材料】

- ・豆苗 50 g
- ・かまぼこ 10 g
- ① すりごま 1 g
- ↓ 砂糖 1 g
- ↓ しょう油 5 g



【作り方】

- ①豆苗は根元を切って半分にし、かまぼこは細切りにする
- ②鍋に湯を沸かし、豆苗を10秒ほどさっと茹でて冷水にとり、水気をしぼる
- ③ボールに豆苗、かまぼこ、①を入れてよく混ぜる

肉団子と白菜のスープ煮

【材料】

肉団子		スープ	
・豚ひき肉	70 g	・水	200 ml
・塩	0.5 g	・鶏がらスープの素	3 g
・こしょう	0.1 g	・酒	3 g
・酒	5 g	・塩	0.1 g
・溶き卵	1/4個分	・こしょう	0.1 g
・片栗粉	10 g	・しょう油	1 g
		・ごま油	0.5 g
・緑豆春雨	10 g		
・人参	10 g	ⓑ 塩	0.1 g
・白菜	100 g	↓ サラダ油	1.5 g

【作り方】

POINT

③で油を入れると表面に膜ができ旨みをギュッと閉じ込めます！

- ①具材の下ごしらえをする
 - ・春雨をぬるま湯につけてもどし、水気を切って食べやすい長さに切る
 - ・白菜は3cmの角切り、人参は短冊切りにする
- ②肉団子の下ごしらえをする
 - ・ひき肉をボウルに入れ、塩・こしょう・酒を加えて混ぜる
 - ・溶き卵を加えて粘りが出るまでしっかり混ぜてから、片栗粉を加えてさらによく混ぜる
- ③白菜を下茹でする
 - ・鍋に湯を沸かし、ⓑを加えて白菜を軽く下茹でして水を切る
- ④スープで具材を煮る
 - ・鍋に水、酒、鶏がらスープを入れ、沸いたら弱火にする
 - ・ひき肉を小さめの団子にしてスープに入れ、アクを取りながら火が通るまで煮る
 - ・白菜、人参、春雨を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑤仕上げをする
 - ・柔らかくなったら塩、こしょう、しょう油で味をととのえる
 - ・火を止め、ごま油を回し入れて完成！

柿

【材料】

・柿 50 g

【作り方】

- ①皮をむいて6等分にし、2個を器に盛る

