

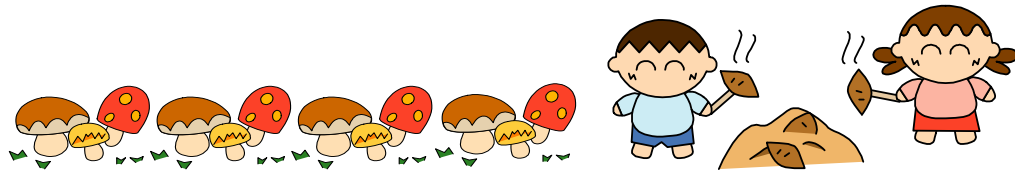
楽しく食べよう!

2018年10月号

過ごしやすい季節となりました。芸術の秋・食欲の秋・スポーツの秋、楽しい時間を過ごしてください。

10月の献立解説

鶏肉の竜田揚げ (16日)



「竜田」は奈良県の北西部を流れる竜田川のことです。百人一首にも詠まれているほど紅葉が有名なところ。"竜田揚げ"は赤褐色に揚がり、所々に片栗粉の白い部分があることから、紅葉の流れる竜田川に見立てたといわれています。

きのこのスパゲティ (30日)

しいたけ、えのき、しめじなど、数種類のきのこを使った秋の味覚のスパゲティです。

健康コラム ～秋が旬の食材～

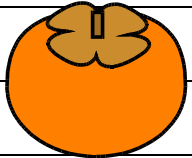
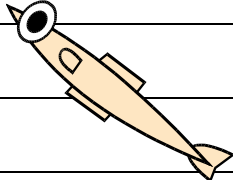
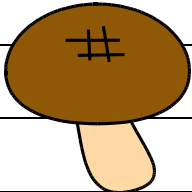
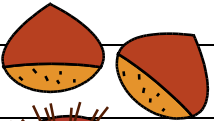
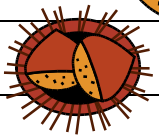
今月は、秋が旬の食材を紹介します。

旬の食材を取り入れるメリットは、

- ①旬でない季節の時と比べて栄養価が高くなる。
- ②鮮度がよく、価格が安く抑えられる。
- ③香りやうまみが豊富になるため、味が濃く感じられる。そのため、少ない調味料で味わうことができる。

などが挙げられます。季節を感じる食材を取り入れていきましょう。

★秋が旬の食材

野菜	果物	魚介類
かぶ	いちじく	イワシ
かぼちゃ	柿	うなぎ (天然)
さつまいも	かぼす 	サケ
さといも	栗	サバ 
チンゲン菜	すだち	サンマ
ぎんなん	梨	ニシン
松茸 	ゆず 	ハモ
しいたけ		ヒラメ
エリンギ		伊勢海老



旬の野菜を使ったメニュー

サケとブロッコリーのレンジ蒸し

材料 (4人分)

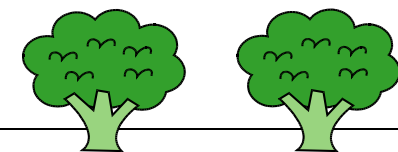
生サケ・・・4切れ
塩・こしょう・・・少々
ブロッコリー・・・1株
玉ねぎ・・・1個

「A」

水・・・100ml
レモン汁・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
塩・・・少々

作り方

- ①サケは、3等分に切り、塩・こしょうをふる。
- ②ブロッコリーは、小房に分ける。
- ③玉ねぎは、薄切りにする。
- ④耐熱皿に①サケ・②ブロッコリー・③玉ねぎを入れ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジ (600W) で火が通るまで5分ほど加熱する。
- ⑤水分を切って器に盛り、混ぜ合わせて加熱させた「A」をかける。



ワンポイントアドバイス

軟らかい食事を召し上がっている方は、野菜は柔らかくなるまで加熱し、「A」にとろみをつけて召し上がってください。

栄養価 (1人分)

エネルギー 102kcal、たんぱく質 11.0g、脂質 2.7g、塩分 0.8g

さつまいもごはん

材料 (4人分)

さつまいも・・・1/2本
米・・・2合
塩・・・小さじ1
酒・・・小さじ2

★米の1/3をもち米にするとモチリとしたご飯になります。

作り方

- ①さつまいもは、1.5cmほどの角切りにし、水にさらしておく。
- ②米は、普通にといで、分量通りの水を入れる。
- ③①さつまいもと塩・酒を②の中に入れ、30分ほど置く。
- ④あれば「おこわ」モードで炊く。



ワンポイントアドバイス

★手抜きポイント・・・普通に炊いたご飯 (塩と酒は入れる) にさつまいもの甘露煮を混ぜるだけでも「いもごはん」ができます。(甘露煮はスーパーやコンビニに売っている市販のものでも手作りのものでもOK!) 手軽に季節の味を楽しんでいただけたら・・・と思います。軟らかい食事を召し上がっている方は、さつまいもの皮は剥いて下さい。

栄養価 (1人分)

エネルギー 342kcal、たんぱく質 0.4g、脂質 0.6g、塩分 0.1g