

10月になりました。秋は“〇〇の秋”でたくさん表現されますが、みなさんは何を思い浮かべますか？
読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋・・・でもやっぱり“食欲の秋”ではないでしょうか！？
実りの秋。秋にしか味わうことのできない美味しい味覚を楽しみましょう♪



にんじん

実はにんじんの旬は秋！
カロテン、ビタミンC、食物繊維を含みます。今の時期が一番栄養たっぷり！

さつまいも

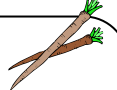
ビタミンB1、C、E、食物繊維を含み、便秘改善や整腸作用があります。



さといも

ぬめりは炭水化物とタンパク質が結合した食物繊維で、ラクタやムクという。消化吸収に働きます。

ごぼう



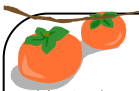
特徴的な成分は食物繊維です。ごぼうも整腸作用があり、便秘解消に役立ちます。

松茸



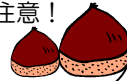
ビタミンDやナイアシンを含みます。ナイアシンは皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。

柿



柿はビタミンCが豊富で、みかんの約2倍！二日酔いにも効果的な酵素も含まれます。

栗



主成分は炭水化物で、実は高カロリー！ダイエット中は食べすぎに注意！

秋刀魚



ビタミンAやB12、DHAやEPAを脂に多く含みます。また良質なたんぱく源になります。

Presented by . SHOKU LIFE DESIGN

～秋の味覚満載～



さつまと鶏肉 雑穀炊き込みご飯

- 【材料】
- | | |
|-------|---------|
| 米 | 1/2 合 |
| 雑穀 | 1/4 袋 |
| さつまいも | 1/8 本 |
| 鶏肉 | 40g |
| ごぼう | 1/5 本 |
| A | |
| だし汁 | 大さじ 1/2 |
| みりん | 大さじ 1/2 |
| 薄口醤油 | 大さじ 1/2 |
| 塩 | 少々 |

- 【作り方】
- ① 米は炊く30分前に洗い、ざるに上げる。
 - ② さつまいもをさいの目切りにする。ごぼうはさがきにし、鶏肉は一口サイズに切る。
 - ③ 炊飯器釜に①と雑穀米の素、だし汁、Aを入れ、その上にさつまいも、鶏肉、ごぼうを入れ、炊飯く。
 - ④ 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせる。

山芋の味噌汁

- 【材料と分量】
- | | | | |
|------|-------|-------|----|
| やまいも | 10g | あおさのり | 適宜 |
| だし汁 | 100cc | ねぎ | 適宜 |
| みそ | 小さじ1 | | |
- 【作り方】
- ① やまいもを拍子切りにする。
 - ② だし汁にやまいもを入れる。(歯応えを残す場合は加熱時間を短くする)
 - ③ ②が一煮立ちしたら、みそを入れて味を調える。
 - ④ 食べる時にあおさのり・ねぎを入れる。

柿と水菜のサラダ

- 【材料と分量】
- | | | | |
|----|-------|------------|----|
| 柿 | 1/6 個 | 人参 | 適宜 |
| 水菜 | 1 束 | オニオンドレッシング | 適宜 |
- 【作り方】
- ① 水菜を5センチくらいに切る。柿は皮をむき串きりにする。人参は千切りに切り、皿に盛り付ける。
 - ② 食べる時にオニオンドレッシングをかける。

さんまの岩塩ホイル焼き

- 【材料と分量】
- | | | | |
|-----|-----|------|----|
| さんま | 1 尾 | 大根 | 適宜 |
| 食塩 | 少々 | 濃口醤油 | 適宜 |
- 【作り方】
- ① さんまの内臓を取り、食塩をふり余分な水分を出す
 - ② ①のさんまの水気を拭き取り、さんまに岩塩をふりかけホイルに包む。
 - ③ オープン220で15分焼き、ホイルを開け5分焼く。
- ☆ 炊き込みご飯に雑穀を入れることにより、いつもの炊き込みご飯と違う、プチプチした食感を楽しめます。
- ☆ さんまをホイルで炊くことにより、うまみを閉じ込めることが出来、後片付けも簡単です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
616kcal	34.7g	29.4g	3.9