

健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に



葉が色づき始め、秋の訪れを感じるようになりました。旬を迎える野菜を使った料理で秋を感じてみませんか? 岡谷市健康推進課栄養士が手軽に作れるレシピをご紹介します。

揚げないかぼちゃのコロッケ



◆ 材料 ◆ (4人分)

かぼちゃ…1/4個(300g)	料理酒……………大さじ1
豚ひき肉……………150g	塩……………小さじ2/3
玉ねぎ……………1/2個(100g)	こしょう……………少々
油……………小さじ1	パン粉(乾)……………大さじ5

作り方

- ①かぼちゃの種とワタを取り3cm角に切り耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱をする。熱いうちにフォークや木べらで潰す。
- ②玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③フライパンで油を加熱し、豚ひき肉、②の玉ねぎを炒めたら①を加えさらに炒める。
- ④①と③をボウルに加えて混ぜ合わせ、8等分に成形する。
- ⑤フライパンにパン粉を入れ、きつね色になるまで炒り④の周りにまわらせる。

ポイント▶「片付けの手間が少ない」

パン粉を炒ることで、揚げた時の衣のサクサク感を再現しています。揚げることなく作れるので、油の片付け等をする必要がなくなります。

ポイント▶「潰したかぼちゃを他の料理にも」

今回は、コロッケにしましたが、潰したかぼちゃに生野菜を加えてサラダにしたり、つくねにしたりと色々な料理に使えるので、ぜひ試してみてください。

【1食分の栄養価】

エネルギー：198kcal/
たんぱく質：9.1g/脂質：8.1g/食塩相当量：0.9g

チンゲン菜のクリーム煮



◆ 材料 ◆ (4人分)

チンゲン菜…2株(250g)	鶏ガラスープ(顆粒)
ベーコン……………2枚(36g)	……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1	塩……………小さじ1/3
片栗粉……………大さじ1	料理酒……………大さじ1
水……………大さじ1	こしょう……………適量
牛乳…1カップ(200ml)	

作り方

- ①チンゲン菜を水洗いし、茎を切り落として2cm程のざく切りにする。
- ②ベーコンは1～2cm幅に切る。
- ③鍋でごま油を熱し、ベーコンを加え焼き目がついたらチンゲン菜を加えしんなりするまで炒める。
- ④調味料①を加え、弱火で5分ほど煮詰める。
- ⑤片栗粉と水を混ぜて水溶き片栗粉を作る。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント▶「色々な料理に合わせやすい」

チンゲン菜は、クセが少ないため下処理なしでも炒め物やスープなどに使えます。また、電子レンジで加熱し味をつけるとお浸しが簡単に作れます。色々な料理で試してみてください。

ポイント▶「骨粗しょう症対策」

チンゲン菜や牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。牛乳に含まれているカルシウムは野菜類に比べて2倍ほど吸収されやすく、スープに使うことで他の栄養も含めて効率よくカルシウムを摂取できます。

【1食分の栄養価】

エネルギー：98kcal/
たんぱく質：3.3g/脂質：6.5g/食塩相当量：0.9g