

作ってみよう! 健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

〇〇の秋♪

夜に虫の声が聞こえてくると秋の気配を感じますね。さて、秋といえば「紅葉の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」「実りの秋」など色々ありますが、みなさんにとっての秋は何の秋ですか？

岡谷市健康推進課栄養士がレシピをご紹介します。



■ 里芋とさば味噌煮缶の煮物 ■



◆ 材料 ◆ (4食分)

里芋……………6個	しょうが……………5g
にんじん……………1/2本	青ネギ……………少々
生しいたけ……………4枚	
だし汁……………200cc	
さば味噌煮缶……………1缶	



作り方

- ①里芋は皮のまま洗って茹で、10分位茹でて水にとり、皮をむいて乱切りにする。
- ②にんじんと生しいたけは乱切り、青ネギは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③鍋に、だし汁、里芋、にんじん、生しいたけを入れて煮る。
- ④野菜が少し軟らかくなり始めたら、さばの味噌煮缶(汁ごと)と、しょうがを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤汁気がなくなったら火を止め、器に盛り付け、青ネギを散らす。

【里芋と行事食】

里芋は、親芋に子芋、さらに孫芋とたくさんの芋がつくことから、子孫繁栄の象徴として、お正月や行事などの料理によくつかわれています。

ポイント

●缶詰は意外と便利● さばの味噌煮缶は単品でもおいしいですが、今回のように煮物に使うこともできます。さば以外の缶詰も料理の具材や味付けとして利用できるので常備しておくとう便利です。

【1人分の栄養価】 エネルギー：183kcal/
たんぱく質：10.5g/脂質：11.3g/食塩：0.8g

■ ミニミニきのこピザ ■



◆ 材料 ◆ (2食分)

きのこ(お好みで) ……100g	ピザ用チーズ……………適量
玉ねぎ……………1/4玉	きざみのり……………適量
ベーコン……………1枚	青しそ……………適量
団みそ……………大さじ1/2	餃子の皮(大判) ……5枚
団マヨネーズ ……大さじ1	

作り方

- ①きのこは小房に分けるか薄切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅、青しそはみじん切りかせん切りにします。
- ②フライパンを熱し、ベーコンを炒める。
- ③②に玉ねぎ、きのこ類を加えてさらに炒める。
- ④③に団みそを加えて味をつける。
- ⑤餃子の皮に④の具を広げてのせ、その上にチーズをのせる。
- ⑥トースターで、チーズが溶けて皮に軽く焦げ目がつくまで焼く(1000Wで約4分)。
- ⑦焼けたら、きざみのりと青しそを散らす。

【低カロリーでヘルシーなきのこ】

秋になるときのこ狩りに行く人も多いのでは？きのこは食物繊維を豊富に含んでいるので、便秘の解消や予防に効果的です。

ポイント

今回はしめじとエリンギを使っていますが、いろいろなきのこで味の変化を楽しんでください。また、具は何でもOK。きのこだけでなく季節の野菜を使ってもいいですね。簡単にできるのでお酒のおつまみにもなります。

【1人分の栄養価】 エネルギー：183kcal/
たんぱく質：7.8g/脂質：11.3g/食塩：1.2g