

健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

ここ数年は暑い日が長期化しているため、秋の気配を感じる期間が少なく感じます。周りの木々が色づいてくる様子で秋を楽しみましょう。また、夏の疲れも出やすくなります。休息と秋ならではの食材で栄養を補給しましょう。

岡谷市健康推進課栄養士が簡単に作れるレシピをご紹介します。

かぶのソテー明太子ソース和え



▼ 材料 ▼ (4 人分)

かぶ	4個	A	オリーブオイル	大さじ 2
辛子明太子	60g		レモン汁	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 2		しょうゆ	少々

作り方

- ① かぶは、根をくし切りにし、葉は小口切りにする。
- ② 辛子明太子は、皮を取り除き A と合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて、中火にかけ、かぶの根を入れて、2～3分炒める。
- ④ かぶの葉を加えて、さらに1分ほど炒める。
- ⑤ 明太子を加えた A をかけ、混ぜ合わせる。



【 かぶの旬は 2 回ある 】

春と秋と年 2 回の旬があるかぶ。栄養豊富な葉のついたものを選んで、丸ごと食べましょう。

【 秋のかぶは煮物に最適 】

春に出回る「春のかぶ」は、小ぶりで見ずみずしく、やわらかな食感が特徴。アクが少ないため、サラダや浅漬けでやさしい甘みとシャキッとした歯ざわりを楽しめます。一方「秋のかぶ」は、実がしっかりしていて甘みが増すのが特徴。煮物などの加熱料理にすれば、とろけるような食感が味わえます。

-1人分の栄養価-

エネルギー：99kcal	たんぱく質：3.4g
脂質：8.5g	食塩相当量：0.9g

きのことチーズの混ぜご飯

▼ 材料 ▼ (4 人分)

米	2 合
生しいたけ	4 枚
しめじ	1/2 パック
エリンギ	2 本
三つ葉	1/2 束
わけぎ	6 本
切れてるチーズ	4 枚
レモン	1/2 個
しょうゆ	小さじ 2



作り方

- ① 米は洗って分量の水で炊く。
- ② 三つ葉とわけぎは適当な大きさに刻んでおく。切れてるチーズは角切りに切っておく。レモンは絞っておく。
- ③ きのは石づきを取り、網またはフライパンで焼く。焼き色がつき、水分がにじんできたら、細かく裂いて食べやすい大きさに切り、しょうゆとレモンの搾り汁をからめておく。
- ④ 米が炊き上がったら、③ のきのこ、三つ葉、わけぎ、チーズを加えて混ぜ合わせる。



【 フレイル予防にも効果的なきのこ 】

ビタミン D や食物繊維が豊富なきのこは、カルシウムの吸収を促して、骨や筋肉の健康を支えます。運動機能の維持に役立つため、フレイル予防にも効果的な食材です。

【 うま味の相乗効果 】

きのこのうまみ成分はグアニル酸とグルタミン酸です。加熱や冷凍で細胞が壊れるとうま味がまし、肉や魚のイノシン酸や昆布のグルタミン酸が合わさると、相乗効果でさらに美味しくなります。

-1人分の栄養価-

エネルギー：316kcal	たんぱく質：9.1g
脂質：3.2g	食塩相当量：0.6g