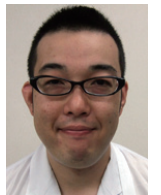


おいしく食べて 元気になる

おいしくて、体も心も
元気になれる、そんな
料理を作る秘訣。
ぜひお試しください。

秋の食卓



栄養管理室
調理師
寺村 正人

サツマイモご飯

◇318.0kcal (1人分)

【材料 4人分】

- お米 … 2合
- サツマイモ … 1本
- 塩(サツマイモをつける用) … 大さじ1

【調味料】

- 酒 … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1
- 薄口しょうゆ … 小さじ1

＜作り方＞

- ①お米は炊く30分以上前に洗い、ザルに上げておく。
- ②サツマイモは皮ごときれいに水洗いして、1.5cm角に切り、塩を入れた水に入れておく。
※ちょっと塩っぱい位の塩水です
- ③炊飯器に洗った米、調味料、目盛りまでの水を加え、ひと混ぜする。
水切りしたサツマイモを加え、普通に炊く。
- ④炊き上がったら10～15分蒸らして全体に混ぜ、ゴマ塩をかける。

さつまいもは、カロリーが米や小麦の1/3程度でビタミンCや食物繊維が多く含まれています。またビタミンE、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも比較的多く含まれています。

れんこんパーク

◇252.0kcal (1人分)

【材料 4人分】

- れんこん … 300g
- 豚挽き肉 … 240g

【調味料】

- 卵 … 1個
- みそ … 小さじ2
- 塩 … 小さじ1/3
- 片栗粉 … 大さじ1
- サラダ油 … 大さじ1

＜作り方＞

- ①れんこんは皮をむき、5mmくらいの厚さの輪切りを12枚とる。水にさらして水気を切る。
残りはあらみじん切りにする。
- ②ボールに肉とあらみじん切りのれんこん、調味料を入れてよく混ぜ、12等分にする。
- ③輪切りのれんこんの片面に片栗粉をつけ、②を小判形にしてのせ、軽く押さえる。
- ④フライパンに油を熱し、③を肉の側を下にして入れ、中火で2～3分焼く。
焼き色がついたら裏返して、弱火で4～5分焼く。

れんこんには、ビタミンCが多くミネラルも豊富に含まれている。野菜にはめずらしいビタミンB1、B2が含まれており、貧血予防に効果があります。

ブロッコリーわさび醤油漬

◇23.6kcal (1人分)

【材料 4人分】

- ブロッコリー … 一房(350gくらい)

【調味料】

- わさび … 適量
- 醤油 … 適量
- 鰹節 … 適量

＜作り方＞

- ①ブロッコリーをきれいに洗い、一口大に切る。
- ②2～3分くらい塩茹でし、よく冷ます。
- ③わさび醤油に1時間ほど漬け込む。
※わさび醤油は全体が浸かるほどだと辛すぎるので、一部が浸かるくらいを作り時々ひっくり返して全体を馴染ませる。

ブロッコリーには、キャベツの4倍程度のカロテンとビタミンCが、糖尿病の予防効果のあるクロム、血圧を下げる働きのあるカリウム、貧血を予防する鉄などが多く含まれています。