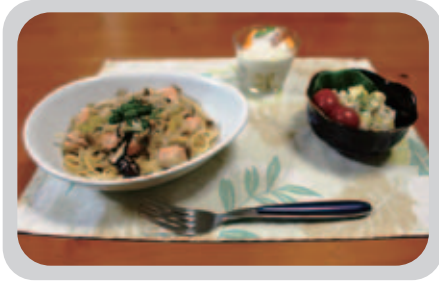


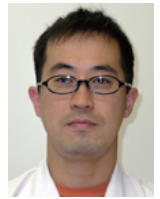
おいしく食べて 元気になろう

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。ぜひお試し下さい。



秋と言えば「食欲の秋」。秋刀魚、栗、松茸など美味しい秋の味覚が沢山出てきます。

今回は秋の食材のなかでも鮭を使った献立を紹介します。



栄養管理室
主任調理師
後藤 浩司

鮭とキノコのあんかけパスタ



【材料 2人分】

スパゲティ…160g
鮭切り身…2切れ (140g)
椎茸…5枚 (50g)
しめじ…1パック(100g)
えのき茸…1/2パック(50g)
長葱…1/2本 (50g)
大葉・胡麻 (お好みで)

【調味料】

かつおだし汁 400cc (だしの素でもOK)
A 醤油 大3
みりん 大2
酒 大1
砂糖 小2
B 片栗粉 小3
水 小3

< 作り方 >

- ①椎茸は1cm幅に切り、しめじは小房に分け、えのき茸は根元を切り落とし2等分にします。
- ②長葱は5mm幅で斜めに切ります。
- ③鮭は焼いて、皮と骨を取り一口大の大きさにほぐします。
- ④塩を加えて沸騰したお湯でスパゲティを茹でます。
- ⑤フライパンに①②を入れてしんなりするまで炒め、かつおだし汁、Aを加えひと煮立ちさせます。
- ⑥B(水溶き片栗粉)でとろみをつけ、ほぐした鮭を加えてさっくり混ぜます。
- ⑦あんかけに茹でたスパゲティを絡め、盛り付けます。

鮭は頭から尻尾まで捨てる
ところのない魚で、良質の
たんぱく質、不飽和脂肪酸
(EPA)、脂質の代謝を促進
するビタミン B6が豊富に含
まれています。効用として
は、動脈硬化、高血圧、
心臓病、脳卒中などの生活
習慣病の予防、健胃、消
化促進、皮膚疾患の予防な
どが期待できます。

根菜のサラダ



【材料 2人分】

さつまいも…100g
れんこん…100g
ミニトマト…4個
サラダ菜…2枚
パセリ…少々

【調味料】

マヨネーズ 大3
粒マスタード 小1
黒こしょう 少々

< 作り方 >

- ①さつまいも、れんこんの皮を剥き、1cmくらいのさいの目に切り、水にさらします。
- ②鍋に湯を沸かし、さつまいもとれんこんをお好みの硬さまで茹でます。
- ③粗熱が取れたら、調味料を混ぜて盛り付けます。

れんこん 独特のねばり成分は、ムチンという糖とたんぱく質の複合体で、胃の粘膜を潤して損傷を防ぐ働きや、たんぱく質や脂肪の消化を促す働きがあります。ムチンには細胞を活性化して老化を予防する作用もあります。

果物のヨーグルトかけ



【材料】

お好みの果物…適量で
(今回は、柿・バナナ・キーウィ
を使用しました)
無糖ヨーグルト…適量
ハチミツ…適量

柿にはビタミンAやビタミンC、カリウムなどの栄養が多く含まれている他、柿の渋み成分である「タンニン」も含まれています。

抗酸化性のあるビタミンCの含有量は100g中70mgと、ミカンの約2倍の量を含有していて、1個で1日の所要量を満たします。

ビタミン以外にカリウムも含まれていますが、それとは反対に塩分(ナトリウム)が少ないので、血圧の高い人にはおすすめのフルーツです。カリウムは、取りすぎた塩分や老廃物の排出を促し、高血圧の予防や、むくみの改善に有効です。

柿は食べ過ぎると、お腹を冷やし消化を悪くすることがありますので注意して下さい。