



9月に入りましたが猛暑が続き、夏真っ盛りですね。しかし、9月は台風や長雨など天候が変わりやすく、体調も不安定になりやすい時期です。秋の実りを感じ、味わいながら、夏の疲れを回復していきましょう。今月は野菜をたっぷり使った欧風料理の紹介です。

元気野菜レシピ

あさりとモロヘイヤのあっさりパスタ

(材料:2~3人分)
スパゲティー:2束(200g)
あさり(殻つき):250g
モロヘイヤ:100g
ニンニク:ひとかけ
赤唐辛子:1本
オリーブオイル:大2
酒:大3
醤油:小1
塩:適宜
こしょう:適宜
パスタの茹で汁:1/2カップ(100CC)



(作り方)

- ① あさりは砂出しをし、殻どおりをこすり合わせて流水でよく洗う。モロヘイヤは茎から葉をとっておく。ニンニクはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れ弱火で熱し、香りが出てきたらあさりを加え中火で炒める。あさに油が回ったら酒を回し入れ、蓋をしてあさりの殻が開くまで蒸しにする。
- ③ スパゲティーを塩を加えたたっぷりの熱湯で茹でる。※茹で汁を1/2カップ分とっておく。茹で上がる1分前にモロヘイヤを加え一緒に茹でる。茹で上がったらざるに上げ水気をよく切る。
- ④ ②のフライパンに③でとっておいた茹で汁を加え煮たせ、茹で上がったパスタとモロヘイヤを入れ混ぜ合わせ、醤油、塩、こしょうで味をととのえたら出来上がり♪

あさりから出る旨みを生かしたあっさり味の Pasta です♪
あさりには、貧血ぎみの方に摂っていただきたい鉄分をはじめ、
集中力を高める効果があるビタミンB12も含まれています。
鉄分は体内への吸収率があまり良くありませんが、
ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がぐんとUP!
モロヘイヤには、そのビタミンCが豊富に含まれていますよ。
あさり、モロヘイヤともにカルシウムが多いので、
歯周組織を丈夫に保つ上でも活躍する食材です。

根菜ときのこのラタトゥイユ

(材料:4人分)
玉ねぎ:1/2個
にんじん:1/2本
茄子:2本
れんこん:一節
ごぼう:1/2本
しめじ:100g
ニンニク:ひとかけ
オリーブオイル:大2



● ホールトマト(水煮):一缶(400g)
白ワイン:大2
塩:小1/3
こしょう:少々

パセリ:適宜
粉チーズ:適宜

(作り方)

- ① ニンニク以外の野菜はすべて小さめの乱切りにする。ニンニクはみじん切りにする。しめじはほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ弱火で熱し、ニンニクの香りが出てきたら玉ねぎを加え炒める。残りの野菜、しめじを加え、よく炒め、●の材料を入れて蓋をして弱火で蒸し煮にする。
- ③ 野菜が柔らかくなったら味をみて、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、粉チーズ、パセリをかけたなら出来上がり♪

ラタトゥイユは南フランスの定番料理。
野菜の水分だけで煮込んでいるので、野菜の旨みがたっぷりヘルシー♪
秋なすや根菜、きのこを使い、秋味のラタトゥイユに☆
いろんな野菜が入っているので、栄養も満点!
ほっくりしたれんこん、野菜のスープが染み込みとろりとした茄子、
シャキシャキのきのこなど、**歯触りや食感も豊か**で楽しめます。
野菜不足の方におすすめの一品です。

◆9月のひとくちメモ◆

9月20日は敬老の日。
歳を重ねるにつれ、硬いものが食べにくくなったり、食べ物を飲み込む力が弱くなってきますが、高齢の方も家族と一緒に食事を楽しみたいものですね。食材を細かく刻んだり、とろみをつけた料理など、調理方法を工夫することで高齢の方も楽しめるメニューになりますよ。
食べやすいメニューを取り入れて敬老の日のお祝いをしてみてはいかがでしょうか?♪



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら
栄養士の若木までお気軽にお声がけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。

