



朝晩の冷えがだんだんと深まり、冬を迎える時節となってきました。寒さから新陳代謝が鈍り、体調を崩しがちな時期です。味覚の秋もそろそろクライマックス。大根、ごぼう、れんこんなどを温める根菜類を献立に取り入れ、元気に晩秋を過ごしましょう！

～11月8日は「いい歯の日」～
よく噛んで食べ、きちんと歯磨きの習慣を



今月の旬レシピ

麻婆大根

(材料:4人分)
大根:450～500g(約1/2本)
豚ひき肉:100～150g
干しいたけ:4個
ねぎ:1本
しょうが:ひとかけ
大根の葉:適量
ごま油:大1
豆板醤:小2/3
干しいたけの戻し汁+水:2カップ(400cc)
みりん:大2
みそ:大2弱
しょうゆ:少々



片栗粉:大1と1/2
水:大1と1/2

(作り方)

- ① 大根の葉は茹で、水気を絞り小口切りにする。干しいたけは水で戻し、粗みじん切りにする。ねぎは粗みじん切りにする。しょうがはみじん切りにする。大根は皮をむき、乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め香りがたってきたら、ねぎ、干しいたけを入れ炒める。
- ③ ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら豆板醤、大根を入れ、油が回るまで炒める。
- ④ 干しいたけの戻し汁と水を加え、煮立ったらアクをとり、みりん、みそを加え、ふたをして弱火で15分ほどに煮る。
- ⑤ 大根が柔らかくなったらしょうゆ少々で味を調べ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、大根の葉を散したら出来上がり♪

ピリッと辛味をかきさせた麻婆大根。香味野菜が体をポカポカに温めてくれます。大根がたくさん食べて野菜不足を解消！しかもヘルシー♪

干しいたけの旨みと栄養もこの料理のポイント☆
しいたけに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進してくれます。
骨や歯周組織の健康維持のためにも摂りたい食材ですね。
大根の葉にはビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富なので葉までしっかり食べましょう♪



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。

春菊と柿の白和え

(材料:4人分)
春菊:150g(約1パック)
しょうゆ:大1
柿:1/2個
豆腐:150g(1/2丁)
すりゴマ:大2
塩:小1/4



(作り方)

- ① 豆腐は水切りしておく。(ペーパータオルに包み重しをのせておく)
- ② 春菊は熱湯でさっと茹でたら冷水にとり、水気を絞り4センチ程の長さに切る。醤油をふりかけ軽く絞っておく。
- ③ 柿は短冊切りにする。
- ④ ボウルに水切りした豆腐を入れ、ゴムベラなどでなめらかにし、すりゴマ、塩を加え混ぜ合わせる。春菊、柿を加え、和え衣と和える。器に盛って、出来上がり♪

甘くて美味しい柿。白和えにすることでまた違った味わいを楽しめます。これからの旬の春菊と合わせれば栄養価もアップ！

春菊の独得の香りには胃腸の働きをよくしたり、せきを鎮めるなどの働きがあります。春菊、柿ともにカロテンが豊富に含まれているので風邪をはじめ、病気に負けない体作りにも効果的です☆

春菊の苦味、柿の甘さとまろやかな豆腐が意外とよく合う白和えを香りと歯ざわりを感じながら、召し上がってみてください。

◆簡単♪安心♪野菜のおやつ◆

じゃがいもがモチモチのお餅に変身！
あつあつをいただきます☆

(材料)
じゃがいも:中1個
片栗粉:大1～大1と1/2
塩:少々
バター:適量

(作り方)
じゃがいもを蒸し熱いうちにすりつぶす。
片栗粉、塩を加え、粘り気が出るまでよく捏ねる。
丸い平ら形を作り、バターを敷いたフライパンで両面をかるきつめ色がつくまで焼く。



味付けはお好みで。
磯部風、みたらし味、チーズをのつけてもおいしいです。

今回はコーンや桜エビを加えてみました☆