



「暑さ寒さも彼岸まで」とよく聞きますが、朝晩の涼しい風が秋を感じさせていますね。
夏の疲れが出やすいときです。体調管理に気をつけて、初秋の元気な旬食材をたっぷりにとってこの時期を乗り越えましょう！

今月の旬菜レシピ

新れんこんのシャキシャキハンバーグ

(材料 2人分)

れんこん：一節(約150g)

鶏ひき肉：150g

ねぎ(粗みじん切り)：1/4本

A 桜海老：大2

溶き卵：1/2個

片栗粉：小1

おろししょうが：小1/2

塩・こしょう：少々

スライスチーズ：2枚

B ごま油：小2

醤油・みりん・酒：各大1



お好みで大葉を添えて♪

～ちょっとアレンジ～
レンコンをすりおろしてハンバーグだねに
加えてみると・・・
モチモチのハンバーグに♪
噛みづらい方におすすめです。

(作り方)

- ① れんこんを約3ミリの厚さに4枚切り酢水つけておく。
残りはみじん切りにする。
- ② Aの材料と、みじん切りにしたれんこんを粘り気が出る混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、丸く形を作り2等分に切ったチーズを中に入れ
①のれんこんでサンドする。
- ④ フライパンにごま油をしき、③を中火で焼く。焼き色がついたら
裏返し、蓋をして弱火で2分ほど焼く。
- ⑤ Bをまわしかけ、ハンバーグにたれをからめて出来上がり。

シャキっとれんこんの食感が楽しめる一品。
れんこんはビタミンCが豊富で、お肌をはじめ
歯周組織の健康維持にも効果があります。
食物繊維も豊富で、便秘予防にも効果あり。
桜海老とチーズをプラスしてカルシウム補給もバッチリ！



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申し出ください♪
健口食だよりのコピーも承ります。

かきもとのナッツ白和え

(材料 2人分)

かきのもと：50g

水菜(3cmに切る)：20g

豆腐：1/4丁

アーモンド(刻む)：10粒

味噌・砂糖：各小2

酢：小1

ピ-ナッツでもOK



(作り方)

- ① 豆腐はクッキングペーパーで包み重しをのせて水気を切る。
- ② かきのもとと酢を入れたお湯でさっと茹で、水気を絞る。
- ③ ボールに①を入れ、ゴムベラでなめらかにし、刻んだアーモンド、
調味料を入れ混ぜる。
- ④ かきのもとと水菜を加え、合えて出来上がり。
※味噌の種類によって味が変わるので調味料を調整してください。

かきもとのお浸しも良いけど、アレンジして白和えはいかがですか？
かきもとの紫色はアントシアニンという色素によるもので、
抗酸化作用があり老化防止などに効果があります☆
アーモンドには美肌効果のあるビタミンEがたっぷり。
よく噛んで、かきもとのシャキシャキ感と
アーモンドの香ばしさを楽しみましょう！
かきのもと&豆腐&アーモンドでアンチエイジング♪

桃と梨のさわやかドリンク

(材料 2人分)

もも：1/2個

なし：1/2個

レモン汁：小1

牛乳：1/2カップ

ヨーグルト(無糖)：1/2カップ



材料すべてをミキサーにかけて出来上がり♪
乳製品と果物で不足しがちなカルシウムと食物繊維が補えますよ。