



急に涼しくなり、すっかり秋めいてきました。
木々は少しずつ紅葉し始め、食材も秋のおいしいものができます。
秋の食材をふんだんに使い、食事からも秋の季節を堪能しましょう。

秋のおすすめレシピ

秋サバの炊き込みご飯

(材料:4人分)

米…2合
秋サバ…70g
にんじん…30g
ゴボウ…20g
しょうが…10g
醤油…大1
みりん…大1
酒…大1
顆粒風調味料…少々



(作り方)

- ① お米をといで2~30分置いておく。
- ② サバは焼き目がつくまで焼いておく。
- ③ にんじんは細かいさいの目、ゴボウはさがきに、しょうがは細く千切りにする。
- ④ お釜にお米と③の具材とサバと調味料を入れ、水を規定の量まで入れて炊飯器で炊く。
- ⑤ できあがったら、サバをほぐしながら、全体をかき混ぜたら、完成。

秋サバが旬の今の時期、今回は炊き込みご飯にしてみました。
サバは”青魚の王様”と言われるほど栄養価が高い魚です。

中でもビタミンB2やDが多く、特にビタミンB2は魚の中では群を抜く豊富さです。
また口の中のできる口内炎や口の両端がひび割れたり、ただれたりする口角炎も慢性化して
いる場合はビタミンB2の不足が原因といわれています。
食生活に、ビタミンB2の宝庫といわれるサバを加えるようにしたいものです。

しょうがの風味によって、魚の生臭さもなく、食べやすい一品です。
ぜひ、お試しください♪

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
栄養士の富山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。



鶏肉とさつまいもの塩麴バター照り焼き

(材料:4人分)

鶏手羽元…中4つ
さつまいも…150g
さといも…4個
いんげん…4本
バター…10g
酒…大1/2
砂糖…1/2
塩麴…1/2
顆粒風調味料…少々
水…50ml



(作り方)

- ① さつまいも、さといもは乱切りにする。
- ② ①は竹串がささるくらいまで茹でて、茹で上がったお湯は切っておく。
- ③ ②の調味料はあらかじめ合わせておく。
- ④ いんげんは斜め切りにする。
- ⑤ フライパンにバターをしき、手羽元に焼き目がつくように焼く。
- ⑥ 焼き目がついたら、弱火にして蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑦ 手羽元によく火が通ったら、いんげんと②を入れ強火にし、③の調味料を入れる。
- ⑧ 全体にタレがまわるように混ぜ、照りがだてきたら、完成。

さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です。
特に食物繊維は、いも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。

ビタミンCはコラーゲンの合成を助ける働きもあります。
コラーゲンたっぷりの鶏手羽元を摂り、ビタミンCたっぷりのさつまいもでしっかり吸収できる、
組み合わせになっています。

バターの香りと塩麴のこくのある旨みでおすすめです。
秋の食卓に一品いかがですか♪