



朝夕はすっかり涼しくなり季節も秋めいてきました。季節の変わり目は体調も崩しやすくなるので気を付けましょう。
”〇〇の秋”皆さんは何を思い浮かびますか？スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋。
実りの秋は美味しい食材がた〜くさんあります。食事からも季節を感じて、健康にも良い食欲の秋はいかがですか？

今季の旬菜レシピ

きのこたっぷり味噌クリームパスタ

【材料:1人分】

パスタ…80~100g
マイタケ…20g
しめじ…20g
マッシュルーム…20g
ほうれん草…40g
シーチキン…1缶
生クリーム100g
味噌…小1
ほんだし…少々



【作り方】

- ① パスタを規定の時間で茹でる。
- ② しめじは石づきを取りほぐしておく。マイタケもほぐす。マッシュルームは薄切り。
- ③ ほうれん草は3~4cmほどに切る。
- ④ フライパンにシーチキンの油ごと入れ、きのこを加え炒める。そこにほうれん草、生クリーム、ほんだし、味噌を加え、とろみがつくぐらいまで煮立たせる。
- ⑤ ④にパスタを加えてクリームと合わせる。完成。

秋の味覚といえばキノコ。今回はマイタケ、しめじ、マッシュルームをふんだんにつかいました。

マイタケは骨の栄養素・ビタミンB2、高血圧、動脈硬化の元となるコレステロールを引き下げる成分、制ガン、肝臓の働きを助ける物質などが含まれ風味だけでなく、人間の成長に大切な役目を果たしている成分を含んでいます。ビタミンB2は口角炎、口内炎、舌炎を防ぐ働きもあります。

香りマツタケ、「味シメジ」といわれるシメジは、「本シメジ」であれば味もよく、ビタミンDも多く含まれます。ビタミンDがカルシウムの吸収を助け、歯や骨を丈夫にします。

マッシュルームはビタミンB1、B2を多く含み、他のキノコ同様、ローカロリーで繊維質が豊富なヘルシー食材です。

キノコたっぷり、栄養満点レシピ是非お試しあれ。

里芋とサツマイモのキッシュ

【材料:2本分
(直径18cmフライパン)】

里芋…30g
サツマイモ…50g
ベーコン…70g
ほうれん草…40g
醤油…小1/2
ピザ用チーズ…10g
卵…1個
牛乳…50g
生クリーム…50g
黒コショウ…適量
油…適量



【作り方】

- ① 里芋は皮をむき2cm角の大きさに切る。サツマイモは皮のまま2cm角に切る。ベーコンは1cmほどの幅に切る。ほうれん草は3~4cmほどに切る。
- ② 里芋とサツマイモはやわらかくなるまで茹でてザルにあげる。
- ③ フライパンにベーコン、ほうれん草、醤油を入れ炒める。
- ④ ボールに卵、牛乳、生クリームを入れよく混ぜる。さらに②と③とチーズと黒コショウを加え合わせる。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を流しいれ弱火で3分焼く。裏返して蓋をし5~10分蒸し焼きにする。完成。

今回は里芋をキッシュに入れてみました。

ほかの芋類と比較するとカリウムの含有量が多いのが特徴で、カリウムには塩分排泄効果もあり、高血圧予防に効果があります。また、里芋はコレステロールを抑制する成分も多いので、動脈硬化予防に適した食材でもあります。

里芋の特徴と言えば独特なぬめりですが、これはガラクトタンとよばれる粘性物質によるもので、免疫力を高める効果があり、がん予防に効果があるとされています。

新潟の郷土料理でもある「のっぺ(い)汁」にはこの里芋が欠かせません。新潟人であれば特にこれからの時期食べる機会が増える里芋です。

いろいろなお料理に加えて是非その味と感触を楽しみましょう。



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
栄養士の山崎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。