



秋も深まり、もみじやけやきなどの木々が秋色に色づき出し、紅葉を楽しむ季節となりました。7日は早くも立冬。味覚の秋もそろそろ終盤を迎えます。そして、11月8日は「いい歯の日」。美味しくて栄養分たっぷりの旬の食材をたっぷり食べて体の抵抗力アップ、お口の健康につなげましょう。

今月の旬菜レシピ

里芋とじゃことひじきの炊き込みごはん

- (材料:2~3人分)
- 米:1C(200ml)
- 里芋:中1個(150g)
- ひじき:大1
- ちりめんじゃこ:大5
- 出し汁:約1C(200ml)
- 酒・みりん:各大1
- 醤油:小2
- 塩:少々

塩:塩もみ用



(作り方)

- ① 米をとぎ、ざるに上げておく。
- ② ひじきは水で戻し、水気を切る。じゃこはざるにのせ熱湯をかけ塩抜きし、水気を切る。
- ③ 里芋は皮をむき一口大に切り、ボールに入れ、塩少々でもみ、水で洗う。
- ④ 炊飯釜に米と調味料を入れ、1合の目盛りまで出し汁を加える。里芋・ひじき・じゃこを広げて加え、炊飯器のスイッチを入れ炊く。
- ⑤ 炊き上がったらざっくりと混ぜ合わせて、出来上がり。彩りにあさつきなどを散らしても♪

のっぺでおなじみの里芋。煮物に大活躍の食材ですが、炊き込みご飯にもよく合いますよ♪

里芋特有のぬめりには、色々な成分が含まれ、便秘の予防、血糖値や血中コレステロールの低減、胃粘膜の保護などの働きをしてくれます。ひじきとちりめんじゃこを加えたことで、**歯や歯周組織の強化に必要なカルシウムや鉄分が補給**できます。

もっちりの里芋がたっぷり入って食べ応えも十分です☆

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。
ニイガタクリニックのホームページにも掲載しておりますのでぜひご覧ください。
ホームページURL: <http://www.niigata-clinic.com/>



やわ肌ねぎともち豚のロールフライ～白菜と梨のサラダ添え～

- (材料:2人分)
- 豚ロース肉:150g
- やわ肌ねぎ:1本
- えのき:50g
- [みそだれ]
- みそ:大1
- みりん:小2
- ねぎの青い部分(みじん切り):大1
- しょうが(みじん切り):ひとかけ

- [衣]
- 小麦粉:大2
- 牛乳:大2
- パン粉:1C
- 白ゴマ:大2

(作り方)

- ① ねぎは豚肉の幅よりも少し短くぶつ切りにする。えのきもねぎと同じ長さに切る。
- ② みそだれの材料を合わせておく。
- ③ 豚肉を幅の狭い方を手前にして広げ、ねぎとえのきをのせ、その奥にみそだれを塗る。手前からくるくるとしっかりと巻く。
※中の具が出てこないように両端を内側に折り込むこと。
- ④ 衣の小麦粉と牛乳を合わせて、③にまんべんなくつけ、ゴマを合わせたパン粉をまぶす。
- ⑤ 170度の揚げ油で色よく揚げる。
半分に切ったら出来上がり♪



～白菜と梨のサラダ～の作り方

白菜1枚を1センチ幅に切り、塩ひとつかみを加えて混ぜ5分ほどおく。
梨1/4個を白菜と同じくらいの大きさに切る。

サクとした衣の中から、ジュワッと葱の甘み、そしてシャキシャキとえのきの食感が楽しめる一品です。
香ばしいゴマもアクセントに。
よく噛むことで豚肉と葱の甘さが一段と味わえますよ♪
体をあたためる作用がある葱。生姜を効かせたみそだれがますます血行をよくしてくれます。

豚肉と葱の栄養は、疲労回復や風邪予防など**体の抵抗力を高めるのに相性抜群**の組み合わせです。
晩御飯、お弁当のおかずにかかですか？