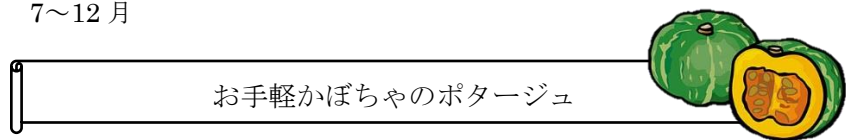


カボチャについて

- 栄養 カボチャの栄養価は非常に高く、βカロテンを特に多く含む。βカロテンは免疫力を高める働きを持っている。
- 選び方 丸ごとの場合は緑が濃くて形が整っているもの、切り売りされているものは種が詰まっていて身の色が鮮やかなものを選ぶと良い。
- 旬 7～12月



材料	2人分	材料	2人分
カボチャ	1/8個(120g)	ドライパセリ	0.2g
牛乳	大さじ3(45g)	水	400cc
コンソメ	小さじ1(3g)	食塩	0.2g
クルトン	4g	こしょう	少々

<作り方>

- ① カボチャは皮をむいてラップに包み、電子レンジ500Wで2～3分加熱し、柔らかくなっているのを確認する。
- ② ミキサーにカボチャをちぎって入れ、水200ccを加えて攪拌する。
- ③ 鍋に②と残りの水200ccとコンソメを入れて煮ながら混ぜ合わせる。
- ④ 牛乳を加えてから塩とこしょうで調味し、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ドライパセリ、クルトンをトッピングする。

栄養価(1人あたり)

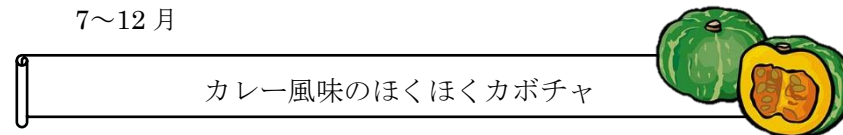
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
97	2.3	2.9	0.7

ぬくもり感じる一品!!



カボチャについて

- 栄養 カボチャの栄養価は非常に高く、βカロテンを特に多く含む。βカロテンは免疫力を高める働きを持っている。
- 選び方 丸ごとの場合は緑が濃くて形が整っているもの、切り売りされているものは種が詰まっていて身の色が鮮やかなものを選ぶと良い。
- 旬 7～12月



材料	2人分	材料	2人分
カボチャ	80g	★サラダ油	小さじ1(4g)
干しぶどう	大さじ1/2(6g)	★カレー粉	小さじ1(2g)
★はちみつ	小さじ1/2強(4g)		

<作り方>

- ① カボチャは食べやすい大きさに切り、熱湯で柔らかくなるまでゆでる。
- ② 柔らかくなったらザルにあげて水気をきる。
- ③ 干しぶどうはサッと下茹でし、大きい場合は適当な大きさに切る。
- ④ ②・③・★を和えて、器に盛り付ける。

おいしく塩分カット!

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
73	0.9	2.2	0.1



白米について

- 栄養 約6~7割がデンプンで構成されていて、デンプンは人間の体を動かすエネルギーの元になりやすい。加えて、微量ではあるがビタミンB1やマグネシウムなどのミネラルも含まれている。
- 玄米との違い 白米は玄米を精米したものであり、精米すると米が美味しくなる。しかし、精米すると栄養素が失われていくために玄米は栄養価が高い。カリウムは白米の約2.5倍、マグネシウムは約5倍、リンは約3倍、食物繊維は約6倍もある。

アジと梅肉のなめろう茶漬け

材料	4人分	材料	4人分
ごはん	600g(茶碗1杯/人)	アジの刺身	8切れ(80g)
梅干し	2個	みそ	小さじ1(6g)
大葉	1枚		

<作り方>

- ①アジの刺身を細かく切り、たたいてボールに入れる。
(フードプロセッサーでも良い)
- ②梅干しは種を取ってたたき、たたいた梅干しとみそを①のボールに加えて和える。
- ③大葉は千切りにしておく。
- ④和え終えた②をごはんの上に盛り付け、茶(分量外)を注ぎ、最後に大葉を乗せる。

梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復効果があるよ！

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
241	9.3	0.5	1.4



白米について

- 栄養 約6~7割がデンプンで構成されていて、デンプンは人間の体を動かすエネルギーの元になりやすい。加えて、微量ではあるがビタミンB1やマグネシウムなどのミネラルも含まれている。
- 玄米との違い 白米は玄米を精米したものであり、精米すると米が美味しくなる。しかし、精米すると栄養素が失われていくために玄米は栄養価が高い。カリウムは白米の約2.5倍、マグネシウムは約5倍、リンは約3倍、食物繊維は約6倍もある。

簡単！栗とひらたけの秋の炊き込みご飯

材料	2人分	材料	2人分
米	1合(150g)	★だし汁	180cc
くり(殻付き)	10個(230g)	★酒	大さじ0.5(7.5g)
ひらたけ	1パック(140g)	★こいくちしょうゆ	大さじ1(18g)
★みりん	大さじ1(18g)	★食塩	0.6g

<作り方>

- ①栗は食塩を含ませた熱湯につけておいて皮がふやけたら皮をむいて半分に切り、食塩水につけておく。(この時用いる食塩は分量外)
- ②ひらたけは食べやすい大きさに切る。米は洗って30分ほど浸水させてその後ザルにあげておく。
- ③ひらたけと★を小鍋に入れて火にかけて約2~3分煮たら別のザルにあげ、煮汁はボールに入れておく。
炊飯器に米を入れて③の煮汁・ひらたけ・皮をむいた栗を加えて炊飯する。

食欲の秋にしっかり栄養補給を！

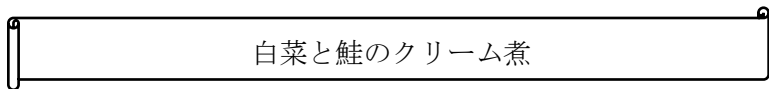
栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
445	8.8	0.8	1.6



白菜について

- 栄養 約 95%が水分ですがビタミンC、マグネシウム・カリウムなどのミネラル類が含まれています。ビタミンCは免疫力を助ける働きを持ちます。
- 選び方 白い部分に黒い斑点・茶色のシミ等がないもの、葉が濃いものを選ぶと良いでしょう。
- 旬 11～2月



材料	2人分	材料	2人分
白菜	500g	鮭(切り身)	2切れ
★牛乳	1カップ	★コンソメ顆粒	小さじ1
食塩	少々	薄力粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ1		

<作り方>

- ① 鮭の両面に塩を振り、10分ほど置いて水洗いする。
- ② キッチンペーパーで水気をふき取り、一口大に切って薄力粉をまぶす。
- ③ 白菜はざく切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②の鮭を焼く。両面に焼き色がついたら皿などに取り出す。
- ⑤ フライパンに③の白菜を入れ、しんなりしたら④の鮭を再びフライパンに入れて★を加える。煮立ったら弱火で5分加熱し、盛り付ける。

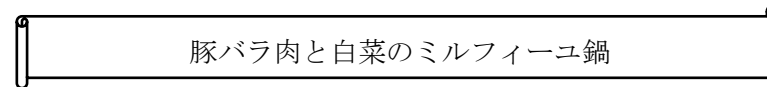
栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
361	29.0	15.5	1.6



白菜について

- 栄養 約 95%が水分ですがビタミンC、マグネシウム・カリウムなどのミネラル類が含まれています。ビタミンCは免疫力を助ける働きを持ちます。
- 選び方 白い部分に黒い斑点・茶色のシミ等がないもの、葉が濃いものを選ぶと良いでしょう。
- 旬 11～2月



材料	4人分	材料	4人分
豚バラ肉	300g	白菜	1kg
和風顆粒だしの素	大さじ2	★水	6カップ
★濃口しょうゆ	大さじ2	★食塩	1.5g
白髪ねぎ	1本	万能ねぎ	3本
しょうが	1/4かけ		

<作り方>

- ① 白菜を1枚ずつはがし、豚バラ肉と交互に4回重ねる。
- ② ①を5cm幅に切り、大きめの鍋のふちに沿って敷き詰めていく。これを3～4回繰り返す。
- ③ 顆粒だしを振り入れ、★を加えて火にかける。沸騰したら蓋をして煮る。
- ④ 白髪ねぎ・万能ねぎ・しょうがは混ぜ合わせておき、③の鍋に入った食材全体に火が通っていたら上に盛る。

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
359	15.6	26.8	4.7



ほうれん草について

● 栄養

ほうれん草はビタミンAや葉酸が豊富なことで知られています。ルテインというカロテノイドを多く含みます。おひたし、胡麻和え、バター炒めなど様々な形で調理されます。また、鉄分も多く含まれます。

● **保存方法** 水に5分ほどさらしたらペーパータオルで水気を拭き取り、新聞紙で包んでポリ袋に入れます。袋の口を軽く閉じて深めの容器に入れ、冷蔵庫に立てて保存すると1週間保存できます。

ほうれん草のポタージュ

材料(2人前)

- ほうれん草 1/2(100g)
- 玉ねぎ 1/4 個(50g)
- ジャガイモ 1 個(100g)
- バター 15g
- 水 1 カップ
- 顆粒コンソメ 小さじ 1/2
- ローリエ 1 枚
- 生クリーム 1 カップ
- 食塩 適量
- こしょう 少々
- ナツメグ 少々
- パセリ・みじん切り 適量

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
548	4.3	51.4	0.6

(1)ほうれん草はゆでて、軸を除き、1cm長さに切る。玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにする。

(2)鍋にバターを溶かし、(1)の玉ねぎ・じゃがいもを入れ、塩ひとつまみを加え、しんなりするまで炒める。

(3)水、コンソメ、ローリエを加え、10分程煮込む。ローリエを除き、(1)のほうれん草を加え、粗熱を取ってミキサーにかける。

(4)鍋に(3)を戻し入れ、生クリーム、ナツメグを加え、中火で温める。塩・こしょうで味を調える。

(5)器に盛り、パセリをふる。



ほうれん草について

● 栄養

ほうれん草はビタミンAや葉酸が豊富なことで知られています。ルテインというカロテノイドを多く含みます。おひたし、胡麻和え、バター炒めなど様々な形で調理されます。また、鉄分も多く含まれます。

● **保存方法** 水に5分ほどさらしたらペーパータオルで水気を拭き取り、新聞紙で包んでポリ袋に入れます。袋の口を軽く閉じて深めの容器に入れ、冷蔵庫に立てて保存すると1週間保存できます。

ほうれん草のオムレツ

材料(4人前)

- ほうれん草 1/2 束(100g)
- 卵 6 個
- 塩、こしょう 各少々
- 牛乳 1/2 カップ
- バター 7g
- 塩、こしょう 各少々
- バター 13g

(1)ほうれん草は根をとり、根元に十文字の切り込みを入れ、塩少々を加えた熱湯に根元のほうから入れて色よくゆで、水にとって冷まします。水気を絞って2~3cm長さに切り、もう一度水気を絞ります。

(2)ボールに卵を割りほぐし、塩、こしょう、牛乳を混ぜます。

(3)フライパンにバター大さじ1を溶かして(1)のほうれん草を炒め、塩、こしょうをします。

(4)(3)にバター大さじ2を足して溶かし、(2)の卵液を一気に流し入れ、大きくかき混ぜながら半熟状に火を通し、半分に折って形を整え、器に盛ります。

栄養価(1人当たり)

冬のほうれん草にはビタミンCが多く含まれているよ!!

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
220.5	12.0	17.5	0.6



たけのこについて

○栄養 食物繊維を豊富に含んでいる。食物繊維には血糖値や血中コレステロール値を下げる効果がある。また他にも脳を活性化させるための原材料であるチロシンが含まれている。

○選び方 ずっしりと重くて皮にツヤと湿り気があるものを選ぶとよい。

○旬 4～5月

たけのこと大葉のがんもどき



材料	4人分(8個)	材料	4人分(8個)
木綿豆腐	250g	砂糖	小さじ2(6g)
たけのこ	50g	みりん	小さじ2(12g)
人参	30g	薄口しょうゆ	大さじ1.5(27g)
やまいも	30g	卵黄	1個
きくらげ(乾燥)	2.5g	薄力粉	30g
大葉	2枚	油	適量(手に塗る)

<作り方>

- きくらげは水で戻し、豆腐は水抜きをしておく。
- 人参、たけのこ、大葉は1.5cmの千切り、きくらげは1cm辺の四角に切る。
- 水を切り終えた豆腐をすり鉢でする。形がなくなってきたらすりおろした山芋と卵黄を加えて混ぜる。
- 調味料類を加えて混ぜ、切った野菜を入れる。
- 小麦粉を加えてしっかり混ぜ込み、手に油を塗って生地を分けて丸めていく。
- 180℃の油で約3分揚げる。

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
106	8.8	7.6	1.1

新しい食感!!



たけのこについて

○栄養 食物繊維を豊富に含んでいる。食物繊維には血糖値や血中コレステロール値を下げる効果がある。また他にも脳を活性化させるための原材料であるチロシンが含まれている。

○選び方 ずっしりと重くて皮にツヤと湿り気があるものを選ぶとよい。

○旬 4～5月

たけこの肉巻き



材料	4人分	材料	4人分
豚バラ肉	280g	塩	少々
たけのこ	160g	こしょう	少々
ねぎ	1/2本	こいくちしょうゆ	大さじ1(18g)
生しいたけ	4枚	みりん	小さじ2(12g)

<作り方>

- たけのこは茹でてから、太めにせん切りする。ねぎもせん切りし、生しいたけは軸を切り落として薄切りする。
- 豚肉を広げ、塩・こしょうをして①を等分に乘せて巻く。
- フライパンに分量外の油を少々入れて熱し、②の巻いた肉の巻き終わりを下にして入れる。中火で転がしながら焼き、蓋をして弱火で3分ぐらい蒸し焼きにする。
- しょうゆ・みりんを加えて火を強めて、からめるように仕上げる。

ご飯が進む一品!

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
285	10.4	21.4	1.3

