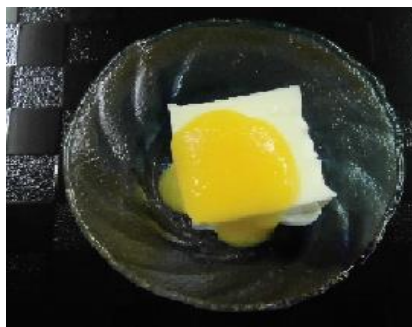


今回のおすすめレシピ

- *秋の炊き込みご飯
- *牛すじ入りコロッケ
- *ミモザサラダ
- *カルピスプリン黄桃ソースかけ
- *のっぺい汁



*秋の炊き込みご飯



●材料

米 90 g

水+具の煮汁 125ml

鶏肉 20 g

人参 10 g

うすあげ 3 g

干し椎茸 0.7 g

エリンギ 10 g

栗(ゆで) 20 g

三つ葉 5 g

調味料

A出し汁(椎茸のつけ汁も) 25ml

砂糖 1

醤油 5

酒 5

(411Kcal・蛋白質 11.7 g・脂質 2.8 g・塩分 0.97 g)

作り方

1. 米は洗って水気を切、同量の水を加え、30分ほどおく。
2. 人参、戻した干し椎茸は千切りにする。油揚げは、熱湯をかけて縦半分にして細く切る。エリンギは、短冊に切る。三つ葉は湯がいて2~3cm長さに切っておく。(三つ葉は出来上がってから)
3. 鍋にAの調味料入れて煮たて、鶏肉と2を入れて下煮します。煮あがったら具と煮汁に分けておきます。
4. 1.に3の煮汁と具を半量、ゆでておいた栗を入れて、水加減をして味を整え炊きます。
5. 炊きあがったら、残りの具を混ぜます。
6. 器に盛り、三つ葉をちらします。

ポイント

- ・きのこ類には、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品です。食べることで便通が良くなることが確認され、成人病の予防効果もあると考えられます。

*牛すじコロッケ



●材料

じゃが芋	60 g
牛すじ	20 g (下ゆでしたもの)
玉ねぎ	10 g
油	1 g
砂糖	2 g
醤油	3 g
小麦粉	6 g
卵	10 g
パン粉	13 g
揚げ油	
付け合せ	(250Kcal・蛋白質 10.5 g・脂質 2.7 g・塩分 0.78 g)
サニーレタス	10 g

作り方

1. じゃが芋は、乱切りにして湯がいて潰しておく。軽く塩胡椒をふる。
2. 牛すじ(下ゆでしたもの)は、みじん切りにしておく。
3. 玉ねぎもみじん切り。
4. 2と3を油で炒めて、調味料で味付けをしておく。
5. 1に4を加えてよく混ぜて楕円形に丸める。
6. 5に小麦粉、溶き卵、パン粉の順でつけて180℃に温めた油で揚げる。

ポイント

- ・じゃが芋には、ビタミンB群、ビタミンCやミネラル成分が豊富に含まれ、特にビタミンCは、みかん並みに含まれています。
じゃが芋のビタミンCは、熱に強く煮たり焼いたりしても壊れにくく高血圧や心筋梗塞などの成人病予防や美肌効果があると考えられます。

*ミモザサラダ



●材料		調味料	
人参	50 g	酢	3
ベーコン	5 g	サラダ油	3
油	少々	薄口	2
レーズン	5 g	塩胡椒	0.3
レタス	20 g		

(77Kcal・蛋白質 1.2 g・脂質 5.0 g・塩分 0.97 g)

作り方

1. 人参は、千切りにする。生で使用する場合には、細く切り、塩を振る。湯がいて使う場合には、切る大きさを考えて切る。
2. ベーコンは、千切りに切り油で炒める。カリカリが好みであればカリカリに。今回は、高齢者向けにサット炒めて使いました。
3. レーズンは、ぬるま湯で戻しておく。
4. レタスは、千切りに切る。手でちぎって使っても良い。
5. 調味料全部を合わせてドレッシングを作り、全部の材料を混ぜあわせる。

ポイント

- ・一番おいしい時期が秋から冬にかけてです。
栄養成分：食物繊維、カロチン、ビタミンA、カリウムなど
薬効：風邪の予防、血压効果、視力回復、乾燥肌、貧血
冷え症、便秘、美肌、むくみなど
がんを抑制する働きや活性酸素を抑制する働きがあります。

*カルピスプリン黄桃ソース



●材料

牛乳	30 g	
生クリーム	20 g	
水	6 g	
ゼラチン	1.4 g	
カルピス	12 g (原液)	
黄桃缶	10 g	(123Kcal・蛋白質 2.7 g・脂質 8.8 g・塩分 0.06 g)

作り方

1. ゼラチンに水を加えてふやかしておく。
2. 牛乳を温め、1に加えて溶かし、粗熱をとる。
3. 2に生クリーム、カルピスを加え混ぜる型に流す。
4. 冷蔵庫で冷やし固める。
5. 黄桃缶をミキサーでピューレーにし、切り分けて器に盛ったプリンにかける。

ポイント

- ・カルピスには、独自の乳酸菌が配合されており、腸の働きがよくなるだけでなく、抗腫瘍、免疫賦活作用、血圧降下作用、美肌効果なども期待できます。

*のっぺい汁



●材料

里芋	20 g
人参	10 g
鶏肉 (小さ目小間切れ)	15 g
ごぼう (ささがき)	5 g
うすあげ	2 g
蒟蒻	10 g
ねぎ	5 g
油	少々

調味料

出し汁	150
薄口	7
みりん	2
片栗粉	1.5 (水とき)

(58Kcal・蛋白質 4.1 g・脂質 1.3 g・塩分 1.16 g)

作り方

1. 里芋、人参は皮をむき、いちょう切りに切る。ごぼうは、ささがき。あげは、油抜き後縦半分に切って千切り。蒟蒻は、短冊切り。ねぎは小口切。(ねぎは、器に盛ってから最後に入れる)
2. 1 の材料と鶏肉を油で炒めてから出し汁を入れて柔らかくなるまで煮てから調味料を入れて味を整える。
3. 最後、水とき片栗粉を入れて薄いとろみをつける。

ポイント

- ・いも類の中ではエネルギーが一番低くダイエット向きな食材です。低カロリーで食物繊維も豊富。ビタミンB2・ビタミンB1・鉄・などが含まれており、便秘、はれもの、貧血などに効果的です。