

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

11月に入り、風も冷たくなってきました。うがい手洗いなどの対策は大切ですが、食事による体の中からのケアも大切です。風邪に負けない体で冬をむかえましょう。まずは下のクイズに答えてみましょう。

風邪対策 クイズ

Q1 風邪対策には免疫をアップすることが大切。では次のうち、風邪のウイルスとたたかう白血球の働きをサポートする栄養素は？

- A. ビタミンC B. オリゴ糖 C. 食物繊維

Q2 緑黄色野菜に多く含まれ、鼻やのどの粘膜を守り、免疫を高める栄養素は？

- A. ビタミンA B. 葉酸 C. カルシウム

Q3 免疫アップの3つめ、冷えを抑え、血行を良くする栄養素は？

- A. ビタミンD B. ビタミンE C. ビタミンU



◆ 答え ◆

Q1 A. ビタミンC

ビタミンCは野菜・果物・いも類に含まれるビタミンで、**風邪のウイルスと戦う白血球をサポート**します。

Q2 A. ビタミンA

ビタミンAは、肉や魚などにはビタミンAとして、野菜には、β-カロテンとして含まれています。皮膚やのど、鼻や肺などの**粘膜を健康に保つはたらき**があるため、風邪をはじめとする感染症を予防し、免疫を高めることに役立ちます。

Q3 B. ビタミンE

ビタミンEは油やアーモンドやクルミ、かぼちゃなどに多く含まれるビタミンで、強い抗酸化作用をもっています。血中コレステロールの酸化を防ぎ、**血行を良くして**血管の若さを保ってくれます。肩こりや頭痛、**冷え性などの改善効果**も期待されています。

風邪の季節といえば、ぼくたち『**ビタミンACE(エース)**』の出番だよ。みんなの免疫力を高めて今年もウイルスと戦うぞ！



今日から使える！ 食事での風邪対策ポイント

★ビタミンACE(エース)を上手に取り入れよう！

ビタミンAは油と一緒に！

のど、鼻や肺などの粘膜を健康に保つはたらきがあるビタミンAは油に溶ける『脂溶性ビタミン』と呼ばれるビタミンなので、油と一緒にとることで吸収が良くなります。

ビタミンACEと

オイルちゃんは仲良し



オイルちゃん



知っ得ポイント！

肉類のベーコンとビタミンAを含むほうれん草の炒め物、肉類のハンバーグの付け合わせとしてビタミンAを含むにんじんやブロッコリーが添えられているのは、ビタミンAの吸収をよくする効率のよい食べ方です。

ビタミンCは取り扱い注意！

ビタミンCは水に溶ける水溶性のビタミンです。光や熱・空気に弱いので、冷蔵庫でそっと保存している間にも減ってしまいます。できるだけ新鮮なうちに食べることが大切です。水に溶けだしたビタミンもとれるよう、スープや煮物など汁まで頂く調理法にされるといいですね。

➡ オススメレシピを6ページで紹介！



★万が一風邪をひいてしまったときは…

風邪をひいているときは体力を消耗しがちです。食欲がなくても発熱によって消費される水分とエネルギーをしっかり補給することが大切です。ほかにも抵抗力を高めるビタミンCやたんぱく質、鼻やのどの粘膜を保護するビタミンAの補給も重要です。風邪をひいたときも**ビタミンACE(エース)**が出番です！

のどが痛いとき ⇒ 刺激の強いものを避けましょう

辛み、酸味の強いもの、味の濃いもの、熱いものはのどを刺激して炎症をひろげ、せきの原因にもなってしまいます。

鼻みず、鼻づまりのとき ⇒ 発汗、殺菌作用のある食べ物をとりいれましょう

鼻みず、鼻づまりは風邪の初期症状なので早めの対策をしましょう。発汗促進作用のあるねぎやしょうがなどを取り入れます。

風邪をひいたときは胃腸も休めましょう

風邪をひいてしまったときは、胃腸に負担をかけないようにしましょう。アルコールは熱が上がったり、せきがひどくなる原因にもなります。また、薬の作用が増強され、副作用が出てしまうこともあります。ほかにも、消化機能が低下しているので脂肪の多い食事や味の濃い食事は避けましょう。

★
クイズ



秋が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
さつまいも									●	●	●	●
しいたけ			●	●	●				●	●	●	
まいたけ									●	●		
ごぼう	●	●									●	●
さんま									■	■		
さけ									■	■	■	
かき										★	★	

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。秋が旬の美味しい食材をご紹介します！

11月オススメの魚介

かき・たら

今回は旬のかきとたらをご紹介します。どちらも鍋にピッタリの魚介類ですね。今回は鍋メニューではなく、あっと驚くメニューを各ページでご紹介しています。ぜひ試してみてくださいね！

➡ **主食** **主菜**

🍷 の魚をもっと美味しく

4ページはかき、
5ページはたらをご紹介します！

11月オススメの野菜

白菜

白菜はみずみずしく、クセがないので様々なメニューに使用され、鍋メニューに欠かせない野菜の1つですね。今回は白菜をたっぷり使ったスープをご紹介します。

➡

🍷 の野菜をもっと美味しく

6ページでご紹介！

11月オススメのメニュー

今月のオススメは
12, 13ページでご紹介！

今回は旬のさつまいもを使った、スイーツメニューを2種類ご紹介します。

秋のティータイムにも最適なスイーツです。おもてなしにも♪



旬をもっと美味しく! ★11月4ページ★



今月は

かき



の魚をもっと美味しく

主食

かきは生食する場合でも、加熱する場合でも、調理する直前にかきのヒダなどに付着している汚れをしっかりと落としましょう。かきは雑菌が付きやすいので、洗浄後はすぐに食べるか調理するようにしましょう。

●かき（むき身）の選び方

- ・ふっくらとしているもの
- ・光沢のあるもの
- ・粒の大きさが不ぞろいでも大丈夫ですが、できれば粒がそろっているもの



表面に傷があるものは、避けたほうが無難です

●加熱用・生食用どっち?

加熱用と生食用の2種類は用途によって使い分けたいですね。

生食用 …… きれいな海から揚げて、一定時間、紫外線殺菌した海水の中で殺菌したもの

加熱用 …… 殺菌せず、水揚げしてすぐに出荷したもの。生食は避けましょう。

「加熱用」の鮮度が劣るわけではありません。「生食用」は殺菌時に少しまみを失って、身がやせてしまうので、「加熱用」のほうが、うま味も栄養分も多いのです。

かきをもっと美味しく!

まいたけとかきの炊き込みご飯

Point

旬の味覚

和風

簡単



346
Kcal

塩分
2.3g

調理
時間
20分

●材料（4人分）

- ・まいたけ …… 1パック
- ・酒 …… 小さじ1
- ・かき …… 小 20粒
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- (A) ・酒 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・米 …… 2カップ
- (B) { ・水 …… 2カップ
- ・酒 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ2
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・みりん …… 小さじ2
- ・もみのり …… 適宜

●作り方

- ①まいたけは手で小さめにほぐし、酒、しょうゆをふる。
- ②かきは塩水でふり洗いし、水けをきる。小鍋にかきとAを入れ、強火でかきがふっくらするまで炒りつけ、ざるに上げて汁けをきる。煮汁は別にとっておく。
- ③米は洗ってざるに上げ、30分おいて水けをきる。炊飯器に入れ、Bと②の煮汁を加え、①をのせて炊く。
- ④炊きあがったら、手早く②のかきを散らし入れ、7～8分ほど蒸らす。ふんわり混ぜ合わせて器に盛り、好みでもみのりを散らす。

★体に優しいポイント★

ふっくら蒸したかきに、シャキシャキのまいたけがアクセント。うま味の強い食材をあわせたごはんは、贅沢な深い味わいです。旬の味覚を閉じ込めた炊き込みご飯です。

旬をもっと美味しく! ★11月5ページ★



今月は

たら



の魚をもっと美味しく

主菜

たらは味が淡白なので、この時期食べたくなる鍋の具材にも最適です。たらの身はやわらかく、比較的早く火が通ります。鍋物にするときには、根菜などがやわらかくなった後、食べる直前にさっと加熱すればOKです。煮すぎると、身が崩れてしまうので気をつけましょう。

●たら（切り身）の選び方



- ・全体的に透明感があり、ハリがあるもの
- ・切り口の角がしっかりと立っているもの
(切り口が丸くなっているものは避けます)

たらは鮮度が落ちるのが早い魚です。たらの切り身は真っ白のものよりも、ほのかなピンク色をしているものの方が新鮮です。

たらの栄養ポイント

高たんぱく・低脂質

たらはカロリーが魚介類の中では低めです。ビタミン・ミネラルも適度に含まれています。

たらは消化もよいので、胃腸に負担をかけたくないときや、お年寄り、乳幼児にもおすすめですよ。

たらをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう!

じゃがたらコロッケ

Point

旬の味覚

洋風

普通



338
Kcal

塩分
0.5g

調理
時間
15分

★体に優しいポイント★

ホクホクのじゃがいもに淡白なたらのうま味が加わった、上品なのに味わい深いコロッケです。付け合せは、お好みの野菜でお皿を彩ってください。

●材料 (2人分)

- ・生たら … 大 1切れ
- (A) { ・塩、こしょう … 各少々
・酒 … 大さじ1 ・水 … 大さじ2
- ・じゃがいも … 2個(200g)
- (B) { ・マヨネーズ … 大さじ1
・塩、こしょう … 各少々
・パセリ(みじん切り) … 小さじ1
- ・小麦粉 … 適量 ・溶き卵 … 適量
- ・生パン粉 … 適量 ・揚げ油 … 適量
- ・フリルレタス … 適宜 ・イタリアンパセリ … 適宜
- ・レモン(くし形切り) … 適宜

●作り方

- ①小鍋にたらとAを入れて火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で6~7分蒸し煮にする。
- ②①の粗熱がとれたら汁をきり、たらの皮を除いて粗くほぐす。
- ③じゃがいもは4つに切って、さらにサイコロ状に切り、やわらかくなるまで水からゆでる。ゆで汁をきり、熱いうちにマッシャーなどでつぶし、Bで味付けする。
- ④③に②を加えて4等分し、それぞれ卵型にととのえて小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤175度の油できつね色になるまで揚げる。油をきって器に盛り、あればフリルレタス、イタリアンパセリ、レモンを添える。

旬をもっと美味しく! ★11月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

もう1品

白菜

白菜は保存がきく野菜なので、夏以外は丸のまま新聞紙に包んで冷暗所に保存します。冬の寒い時期なら、2~3週間ほどはもちます。横にして保存すると下になった部分に重みがかかり、傷みやすくなるので根元を下にして立てて保存するようにしましょう。

●白菜の選び方



- ◆丸のまま
外側の葉がいきいきとした緑色で、ずっしりと重みのあるもの
- ◆カットされているもの
葉がすき間なくつまっているもの
芯のあたりが盛り上がっているものは鮮度が落ちていることが多いので避けます

白菜の栄養ポイント

外の濃い葉に含まれる

ビタミンC

白菜は95%以上が水分ですが、外側の色の濃い葉にビタミンCが多く含まれます。

ビタミンCは水に溶けやすいので、今回ご紹介するようなスープメニューもオススメです。

白菜をもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

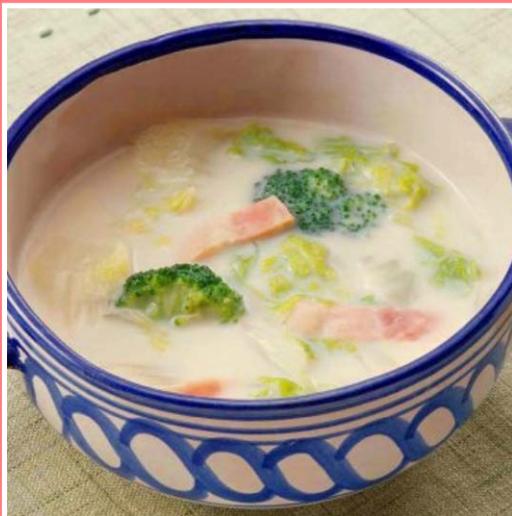
白菜のみそミルクスープ

Point

旬の味覚

洋風

普通



83
Kcal

塩分
1.5g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・白菜 ... 120g
- ・ブロッコリー ... 30g
- ・ベーコン ... 10g
- (A) {
 - ・コンソメの素 ... 2g
 - ・水 ... 1 1/2カップ
- ・牛乳 ... 1/2カップ
- ・みそ ... 小さじ2 1/3

●作り方

- ①白菜の軸はそぎ切りにし、葉はざく切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④なべにA、①~③を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて煮る。野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れ、牛乳を加え、煮立つ直前に火を止め、器に盛る。

★体に優しいポイント★

白菜の甘みとベーコンのうま味が牛乳と好相性。まろやかで体のあたたまるスープです。加熱した野菜はかさが減るので、無理なくたくさん食べることができます。

季節をもっと楽しく! ★11月7ページ★

11月7日は『すみの日』!

主食

11月1日は『全国すしの日』です。全国すし商生活衛生同業組合連合会によって設定されています。この時期は、新米が収穫されること、魚には脂がのって、おいしいすしダネが揃う季節であることから、この日になったそうです。

ところで、すし飯の合わせ酢の配合をご存知ですか? メニューに合わせて配合も変えてみてはいかがでしょうか。

やや甘めのすし酢: ちらしずしなど具を混ぜるすし酢
酢: 砂糖: 塩 = 9:4:1

標準的なすし酢: 巻きずし、箱ずし、いなりずし酢
酢: 砂糖: 塩 = 9:3:1

甘さ控えめのすし酢: 握りずし、棒ずし酢
酢: 砂糖: 塩 = 9:1:1

わさびの量をネタによって変えましょう

わさびは、一般的に脂肪の多いネタのほうがききにくいです。好みにもよりますが、脂ののったネタにはわさびを多めに使いましょう。今回ご紹介する『ぶりのづけずし』に使うぶりは脂が多い魚なので、お好みに合わせて多めに使うのがオススメです!

また、わさびの成分は揮発性のため、しょうゆにつくと、辛味と香りが飛んでしまいます。今回のレシピでは、**食べる直前に**しょうゆとわさびを混ぜるようにしましょう。

簡単だから私にもつくれたよ。
ほかのお魚でも試してみたいな!
勤労感謝の日にも最適だね♪
家族みんなにつくってあげよう!



いくちゃん

ぶりのづけずし

Point

旬の味覚

和風

簡単

400
Kcal塩分
2.1g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・ごはん … 300g
- (A) {
 - ・酢 … 大さじ1
 - ・塩 … 小さじ1/3
 - ・砂糖 … 小さじ1/2
- ・ぶり(刺身用) … 100g
- (B) {
 - ・わさび … 少々
 - ・しょうゆ … 小さじ2
- ・もみのり … 1/2枚分
- ・大根のせん切り … 少々
- ・万能ねぎの小口切り … 少々

●作り方

- ①Aを混ぜ合わせて温かいごはんに加え、木べらで切るようにしてさっくりと混ぜ、人肌に冷ます。
- ②ぶりの刺身にBをふりかける。
- ③器に①を盛る。もみのりをちらし、②を並べ、大根と万能ねぎを天盛りにする。

★体に優しいポイント★

大満足! 脂ののったぶりすし。大根のシャキッとした食感とのりの香りを加えて、おいしさアップ。ぶりに体に良いあぶらが豊富に含まれています。大根に含まれる酵素はたんぱく質の消化を助けます。

季節をもっと楽しく! ★11月8ページ★

11月11日はめんの日!

主食

めんの日には、めんを食べよう!

11月11日は『めんの日』です。1111と1が4つ並ぶと、めんのように見えることから、1999年に全国製麺卸協同組合連合会によって制定されました。『1』をつなぎあわせることによって、細く、長く、末永くお付き合い、長寿といった意味もあるそうです。

ほかにも様々な『めんの日』があり、7月2日は『うどんの日』、10月17日が『沖縄そばの日』、10月26日が『きしめんの日』、11月3日が『ちゃんぽんめんの日』とされているそうです。

めんを食べる姿が、『つるつる(鶴)、かめかめ(亀)』で、1が並ぶ11月11日は縁起がいいね!

今回は、寒い時期にピッタリのうどんメニューをご紹介します!

いくちゃん



1人前のカロリーは?

低	ゆでそば(1玉・170g) ... 224kcal
↑	ゆでうどん(1玉・250g) ... 263kcal
↓	中華めん(生)(1玉・130g) ... 365kcal
高	スパゲティ(乾)(1人前・100g) ... 378kcal

カロリーが気になるときは、上記のカロリーを考えてめんを選ぶのもよいですね!

めん料理のカロリーオフのポイントは?

めんを減らせばカロリーオフになりますが、ボリュームも満足感も減ってしまいますよね。満足感を損なうことなく、カロリーオフするポイントは下記のとおりです。

- スープ仕立てにする
- 野菜をプラスしてボリュームをキープする
- あさりやトマトなど、うま味の強い食材を用いて、味に深みを出す

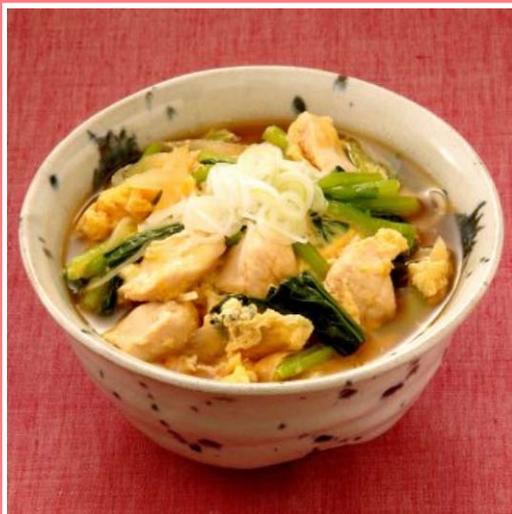
親子うどん

Point

麺の日

和風

普通



439
Kcal

塩分
2.7g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

・ゆでうどん	...	500g	
・鶏むね肉(皮なし)	...	100g	
・玉ねぎ	...	80g	
・小松菜	...	60g	
・卵	...	100g	
(A) {	・だし	...	3カップ
	・しょうゆ	...	大さじ1 2/3
	・みりん	...	大さじ1
・長ねぎ	...	20g	

●作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにする。玉ねぎは薄切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ②小松菜は沸騰湯でゆでて水にとり、2cm長さに切る。
- ③うどんは袋の表示より少しかためにゆでる。
- ④なべにAの1/3量、玉ねぎを入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を加えて肉の色が変わるまで2~3分煮る。
- ⑤小松菜を入れ割りほぐした卵をまわし入れる。蓋をして卵が半熟状になったら火を止める。
- ⑥残りのAを温めうどんを入れ、再び煮立ったら器に入れ⑤のをのせ、長ねぎを散らす。

★体に優しいポイント★

ボリューム満点の具たくさんうどんです。おだしの優しい味わいと卵の相性はぴったり! 小松菜に含まれるカルシウム量はほうれん草の約3倍です。

季節をもっと楽しく! ★11月9ページ★

11月11日はチーズの日!

主菜

チーズを美味しく食べよう

チーズは発酵食品なので生きています。時間とともに熟成がすすみ、香りや味わいも変化してきます。今回は様々なチーズをご紹介します。

フレッシュタイプ ⇒ 熟成させないチーズで、クセがあまりないのが特徴。

モッツアレラ、カッテージチーズ、クリームチーズなど

青かびタイプ ⇒ 風味が強く、味も濃厚です。塩味が強いのも特徴。

ゴルゴンゾーラ、ロックフォールなど

白かびタイプ ⇒ 表面が白いカビで覆われているチーズで、熟成が進むと中身がとろりとしてきます。

カマンベール、ブリヤ・サヴァラン、ブリーなど

11月11日は『チーズの日』って聞いたけど、いつからチーズは食べられてたのかな?

チーズの歴史は古く、なんと今から**1300年前**の**飛鳥時代**に初めてチーズが食べられたといわれています。

当時のことが記されている『右官史記』には**西暦700年10月(旧暦)**に**蘇(そ)**をつくらせた、といった内容があります。この『蘇』というのは、現在のチーズに近いものといわれています。このことから、日本輸入チーズ普及協会とチーズ普及協議会が新暦の11月の覚えやすい11日に『チーズの日』を制定しました。

『蘇』をレシピを元に再現すると、ほんのり甘く、練乳を固めたような味といわれています。



ダブルチーズ焼売

Point

チーズの日

中華

普通

247
Kcal塩分
1.1g調理
時間
25分

●材料 (2人分)

- ・木綿豆腐(固め) ... 1/2T
- ・鶏ひき肉 ... 30g
- ・カッテージチーズ ... 50g
- ・プロセスチーズ ... 20g
- ・万能ねぎ ... 3g

- (A) {
- ・白みそ ... 10g
 - ・マヨネーズ(ハーフタイプ) ... 大さじ1
- ・シューマイの皮 ... 12枚

●作り方

- ①豆腐はペーパーナプキンの上に置き、しっかりと水けをきっておく。
- ②カッテージチーズはキッチンペーパーで水けをふき取っておく。プロセスチーズは5mm角切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ボウルに①を入れて手でよくつぶし、ひき肉を加えて練り、②、Aを加えてさらによく練り合わせる。
- ④③を12等分にし、シューマイの皮に包み、蒸し器で8~10分蒸す。

★体に優しいポイント★

具に選んだ豆腐、鶏肉、カッテージチーズの低脂肪素材は、マヨネーズとみそでコクをプラス。さっぱり系の焼売です。淡泊な食材にチーズとみそのコクをプラスして満足感のあるしあがりに。

季節をもっと楽しく! ★11月10ページ★

11月17日はれんこんの日!

副菜

れんこんをもっと美味しく!

れんこんの選び方

- 皮の色ムラがなく、黒ずんでいないもの
新鮮なものは、少し黄みがかった肌色のような色をしています。鮮度が落ちてくるにつれて、皮と穴が黒ずんできます
- 穴の大きさが均一に近いもの。

れんこんの保存方法

- 節のままなら湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に保存。切り口がさらされている場合は、ラップで包む
- 切ってしまったれんこんは、酢水をはった密閉容器に入れて保存
栄養素が流れ出てしまうので、翌日を目安に早めに使います

れんこんを部位で使い分け!



太めの円筒型に近いもの
⇒ 中ほど～根元

歯ごたえがある

煮物や天ぷら、フライ
にオススメ



小さめで丸に近いもの
⇒ 先端部分

やわらかい

きんぴらやサラダに
オススメ

れんこんは穴が開いているから、『見通しがきく』とされ、お正月などのお祝い事に使われるそうだよ!

いくちゃん



れんこんと豚肉のかさね蒸し

Point

れんこんの日

中華

普通



178 Kcal

塩分 2.1g

調理時間 35分

●材料 (2人分)

- ・れんこん ... 150g
- ・豚ヒレ肉 ... 150g
- (A) {
 - ・しょうゆ ... 大さじ1
 - ・ごま油 ... 小さじ1
 - ・おろしにんにく ... 小さじ1/2
 - ・砂糖 ... 小さじ1/3
 - ・塩 ... 小さじ1/5
 - ・かたくり粉 ... 大さじ1/2
- ・かたくり粉 ... 小さじ1/2
- ・長ねぎ ... 1/4本
- ・香菜 ... 適宜

●作り方

- ①れんこんと豚肉は薄切りにする。豚肉にAを混ぜ合わせ、10分ほどおいて下味をつけておく。れんこんは水にさらさない。長ねぎは白髪ねぎにする。
- ②耐熱容器にれんこんと豚肉を交互に重ねて並べる。
- ③蒸気があがった蒸し器で15分ほど蒸し、中まで火を通す。
- ④③を器に盛り、残った蒸し汁に倍量の水に溶いたかたくり粉を加えてとろみをつけ、れんこんと豚肉にかけ、白髪ねぎと香菜を添える。

★体に優しいポイント★

しっとりした豚肉と、ホクホクのれんこんの風味を一度に楽しめるのは、素材の風味をいかす蒸し料理ならではのポイント。下味をつけた豚肉とれんこんを交互に重ねると、味が行き渡り、減塩につながります。

季節をもっと楽しく! ★11月11ページ★

いくちゃん

旬の味覚で風邪対策

主食

旬のねぎをもっと美味しく!

だんだん寒くなってきたなあ～
風邪をひきづらくするための
食事対策ってあるのかな？

冬が旬のねぎは、この時期になると甘みがたっぷりです。
今回はねぎの選び方と保存方法をご紹介します。

ねぎの選び方

- ・根深ねぎは葉の緑が鮮やかでみずみずしく、白と緑の境目がはっきりしているものを選びましょう
- ・九条ねぎやわけぎなどの葉ねぎは、葉がみずみずしく鮮やかで葉先がぴんとしているものを選びましょう
- ・茎は巻きがしっかりしているもの

ねぎの保存方法

- ・ねぎは乾燥に弱いので、新聞紙などに包み冷暗所に保存します。
- ・使いかけのねぎは、ラップに包んで冷蔵庫に保存します。

1, 2ページでもお話ししましたが、風邪をひきにくくするために、免疫力を高めるためには**ビタミンACE(エース)**が大切です。

また、体を冷やさないためにも冷たいメニューではなく、温かいメニューを選びたいですね。食品には体を温めてくれる性質の食材があり、代表的なのが**しょうが**です。ほかに、**ねぎ**や**うがらし**、**にら**、**にんじん**、**かぼちゃ**などがあります。

今回は体を温める食材の中から、ねぎをふんだんに使ったレシピをご紹介します。



長ねぎごはん

Point

旬の味覚

和風

簡単

236
Kcal塩分
1.7g調理
時間
40分

●材料 (6人分)

- ・長ねぎ … 3本(300g)
- ・米 … 2カップ
- ・油揚げ … 1枚
- ・ちりめんじゃこ … 大さじ3

- (A) {
- ・だし … 1 1/2カップ
 - ・酒 … 大さじ3
 - ・しょうゆ … 大さじ2
 - ・塩 … 小さじ3/5

- ・ねぎの緑の部分(せん切り) … 適量

●作り方

- ①米は炊く30分以上前に洗い、ざるにあげて水けをきる。
- ②長ねぎは4cm長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、幅を半分に切り、細切りにする。
- ③炊飯器に混ぜ合わせたA、①を入れ、②、ちりめんじゃこをのせて炊く。
- ④炊き上がったら、さっくりと全体を混ぜ、器に盛り、ねぎの緑の部分をせん切りにしたものを添える。

★体に優しいポイント★

米2カップに長ねぎをたっぷり3本使っているので、長ねぎの甘みが堪能できます。長ねぎをたくさん使っているので、食物繊維がたっぷりとれます。長ねぎに含まれる**ビタミンB1**が炭水化物の代謝を促進します。

季節をもっと楽しく! ★11月12ページ★

秋の手づくりスイーツ①

もう1品

旬のさつまいもをもっと美味しく!

保存方法は?

さつまいもに水分はNG!
さつまいもは水がつくと腐りやすくなるので、ビニール袋などの密閉状態にすると傷みやすくなります。⇒新聞紙に包み、常温(15℃前後)で保存

皮はどうする?

アクや食物繊維は皮の近くに集まっています

- 舌ざわりをよくしたいときや、煮物の色をきれいに仕上げたいとき ⇒ 皮をむく
- 食物繊維をとりたいとき ⇒ 皮はそのまま

秋が旬のさつまいもをもっと楽しもう!

美味しい焼き芋をつくるには?

低温でじっくり加熱! がポイントです

さつまいもに含まれる酵素には熱を加えると働きが活発になり、でんぷんを糖に変える働きがあります。この糖がさつまいもの甘さになります。この酵素は60~70℃でもっとも働くので、低温でじっくり加熱することで甘くなるわけです。

お家でつくる場合には、電子レンジよりも200℃くらいのオーブンやトースター、フライパンでじっくり焼くのがおすすめ。

電子レンジでつくる場合は、解凍モードで30分ほど、ゆっくり加熱すると美味しい焼き芋ができますよ!



さつまいものひとくちパイ

Point

旬の味覚

洋風

普通



100 Kcal

塩分 0.1g

調理時間 60分

●材料 (12個分)

- ・無塩バター ... 60g
- ・砂糖 ... 大さじ1
- ・プレーンヨーグルト ... 20g
- ・薄力粉 ... 100g
- ・塩 ... 小さじ1/5
- ・さつまいも(正味) ... 100g
- ・砂糖 ... 35g
- ・無塩バター ... 大さじ1/2
- ・牛乳 ... 大さじ2
- ・ラム酒 ... 小さじ1

●作り方

- ①バターは室温に戻し、練る。砂糖、プレーンヨーグルトを順に加え、そのつどよく混ぜ合わせる。粉類をふるい入れ、ゴムべらで均一に混ぜ合わせる。ラップに包んで冷蔵庫で30分休ませる。
- ②さつまいもは1cm厚さの輪切りにし、皮をむいて水にさらす。なべに水、さつまいもを入れ、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁を捨て、砂糖、バターを加えてよく混ぜ、火にかける。ゴムべらでよく練り、なめらかになったら、火を止めてラム酒を加え、よく混ぜる。ボウルに移し、冷ましておく。
- ③①は3mm厚さの円に伸ばし、さらに冷蔵庫で10分ほど休ませる。
- ④③に②を全体にのばす。ナイフで中心から放射状に12等分する。端から中心に向かってくるくる巻き、クロワッサンのような形を作る。
- ⑤オーブンペーパーを敷いた天板に並べ、180度にあたためたオーブンで30~35分焼く。

★体に優しいポイント★

さつまいもの甘みがお口いっぱいひろがります。ヨーグルト入りの生地はしっとり・サクサクの食感です。さつまいもの甘みをいかして、砂糖の量を控えます。

季節をもっと楽しく! ★11月13ページ★

秋の手づくりスイーツ②

もう1品

手づくりスイーツ カロリーダウンのコツ

◆ホイップクリームのカロリーダウン◆

甘くてふわふわなホイップクリームは美味しいですが、カロリーは高め。手づくりは工夫次第でカロリーを抑えることができますよ!

- 一部をヨーグルトやメレンゲに置き換える
- 砂糖を控えめにして、塩を加える
塩をほんの少し加えると味の対比効果で、砂糖が控えめでも甘く感じます
- ホイップクリームを少なめにして、季節の果物をたっぷり使う

◆ケーキのカロリーダウン◆

● カロリーが気になるからといって、スポンジケーキに砂糖をまったく使わないのはNGです!

砂糖は甘さを加えるだけでなく、水分を抱え込んできめ細かな泡を安定させたり、スポンジ生地の硬さや粘りを左右したりする調理効果を持っています。

- 上手に空気をふくませてかさましをする
- クリームチーズを一部豆腐におきかえる
クリームチーズのうち、100gを絹ごし豆腐に変えると、290kcalのダウンになります

旬のさつまいもでおいしいスイーツ

さつまいもプリン

Point

旬の味覚

洋風

普通

138
Kcal塩分
0.1g調理
時間
40分

●材料 (2人分)

- ・さつまいも … 100g
- ・卵 … 1個
- ・低カロリー甘味料 … 15g
- ・牛乳 … 130ml
- ・バニラエッセンス … 少々

<カラメルソース>

- ・砂糖 … 30g
- ・水 … 大さじ1/2
- ・湯 … 25ml



●作り方

- ① さつまいもは1cm厚さの輪切りにして水にさらし、たっぷりの水に入れて火にかけ、柔らかくなるまでゆでる。1切れを飾り用に残し、残りは皮をむいてフォークの先でなめらかにつぶす。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、低カロリー甘味料を混ぜ、①、牛乳、バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器3個に分けて入れ、蒸気の上があった蒸し器に並べる。表面が白くなるまで強火で2~3分蒸し、弱火にしてさらに10分くらい蒸す。串に刺してなにもついてこなければよい。蒸し器から出して冷まし、冷蔵庫で冷やす。
- ④ カラメルソースを作る。小鍋に砂糖と水を入れて中火にかけ、茶色に焦がす。火を止め湯を加えて伸ばし、冷やす。
- ⑤ 冷えたプリンにカラメルをかけ、飾り用に残したさつまいもを小さく切つてのせる。

★体に優しいポイント★

ゆでつぶしたさつまいもをプリン生地に入れると、自然な甘みとホクホクの食感を楽しむことができます。また、生地にさつまいもを入れることで食べ応えもアップします。