



## もやしの超特急胡麻和え

【材料】 (2人分)  
もやし1袋 200g  
ポン酢 大さじ1  
すりごま 小さじ2

物足りない  
とき  
もう一品



### 【作り方】

- ①もやしは水洗いして耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ②粗熱をとり、水分を絞ったらポン酢とすりごまを合わせる。

### 栄養成分値(1人分)：

エネルギー34kcal たんぱく質2.5g 脂質1.5g 食物繊維1.6g 塩分0.6g

## チンゲン菜と油あげの煮浸し

【材料】 (2人分)  
チンゲン菜 4株  
うす揚げ 60g  
だし汁 1カップ  
醤油 大さじ1  
みりん 大さじ1

物足りない  
とき  
もう一品



### 【作り方】

- ①チンゲン菜は洗って長さを半分に切り、茎は縦6等分に切る。
- ②鍋にだし汁を入れて煮立て、醤油、みりんを加える。うす揚げを入れ煮立ってきたら、火を弱めて3分ほど煮る。チンゲン菜の茎の部分を加え、しんなりしたら葉を入れ全体になじんだら出来上がり。

### 栄養成分値(1人分)：

エネルギー122kcal たんぱく質6.9g 脂質7.2g 食物繊維2g 塩分0.9g

チンゲン菜はカルシウムを豊富に含んでいます。カルシウムは人体に最も多く含まれるミネラルで、骨や歯を形成する栄養成分です。また、β-カロテンも多く含まれていて、免疫力アップや肌の健康維持に効果的と言われています

食べ物が美味しい季節になると嬉しい反面、「体重が増えて困ってしまう…」なんて声も聞こえてきそうです。自然界の生き物は、厳しい冬を乗り越えるために秋の間にしっかりと栄養を蓄えますが、我々は食べすぎには注意しつつ、秋の食材を上手に取り入れて楽しみましょう！



## ★キノシタレシピ★



## ～食欲の秋！旬の食材レシピ～

特に暑かった今年の夏。そんな暑すぎた夏も終わりに近づき徐々に秋を感じるようになりました。秋は「食欲の秋」と言われるくらい、旬を迎え美味しくなる食材が多い季節です。

秋の食材には、美味しさ以外に夏の暑さで弱った体調の回復の効果が期待できるものも多々あります。食材の特徴を知って上手に秋の味覚を楽しみましょう。9～10月の旬の食材は、ビタミンCや食物繊維が豊富なさつまいもや里芋などの芋類、たんぱく質とDHA・EPAの脂肪酸が鮭・さんまなど旬の魚には豊富に含まれています。そしてβ-カロテン・ビタミンC・カルシウムなどを含むチンゲン菜も秋が旬の野菜です。旬の食材を使ったメニューをご紹介します。



ひらざわ内科ハートクリニック  
Hirazawa Heart clinic





## 旬の食材レシピ その1 芋 煮

全国でもすっかり有名になった山形県の郷土料理。たんぱく質やビタミン類、食物繊維がまとめてとれます。具沢山の鍋感覚で楽しんでください。ごはんと組み合わせれば主食・主菜・副菜が揃います。

【材料】 (3~4人分)  
里芋 600g 牛肉 300g  
酒(下ゆで用) 30cc  
ネギ 150g 舞茸 100g  
こんにゃく 1枚  
醤油 50cc  
酒 50cc  
みりん 25cc



里芋は、いも類の中では比較的低エネルギーです。独特のぬめりはガラクトサン・ムチンによるもので、水溶性食物繊維に分類されます。水溶性食物繊維は、腸の中で糖質を包み込みながら移動するため、糖質の吸収がゆっくりになり食後の急激な血糖上昇を抑えることができます。

### 【作り方】

- ①里芋の皮をむく。2~4等分に切る。
- ②こんにゃくを手でちぎる。(包丁で切るより、手でちぎったほうが、味がしみて美味しくなります)
- ③舞茸は、食べやすい大きさにほぐしておく。ねぎは斜め切りにする。
- ④沸騰したお湯に酒を入れて牛肉をくぐらす程度にさっとゆでて臭みを取る。
- ⑤鍋に里芋、こんにゃくを入れ、材料が浸るよりも多く水を入れ、4~5分煮たらみりん、酒を入れ、中火で煮込む。里芋がやわらかくなったら舞茸と牛肉を入れ灰汁を取りながら煮込み醤油を入れ味付ける。ネギを入れて火が通れば完成。

### 栄養成分値(1人分):

ごはん: エネルギー302kcal たんぱく質4.5g 脂質0.5g 食物繊維0.5g 塩分0g  
 芋煮: エネルギー339kcal たんぱく質18.8g 脂質14.4g 食物繊維5.8g 塩分1.8g  
 合計: エネルギー641kcal たんぱく質23.3g 脂質14.9g 食物繊維6.3g 塩分1.8g

## 旬の食材レシピ その2 さつまいもごはん

【材料】 (2人分)  
あたたかいごはんお茶碗 2杯分  
さつまいも 120g  
塩 少々



### 【作り方】

- ①さつまいもは洗って皮付きのままサイコロ状に切って水にさらす
- ②水気をきって耐熱皿に入れ塩を少々かけ、電子レンジ600Wで3~4分加熱する。
- ③あたたかいごはんと混ぜて出来上がり(お好みで黒ごまをかけてもOK)

## 鮭の味噌マヨオイル焼き

【材料】 (2人分)  
鮭切り身 90g×2切  
しめじ 70g たまねぎ 40g  
アスパラガス 4本 赤パプリカ 1/4個  
サラダ油 小さじ1 塩 少々  
黒こしょう 少々 味噌 小さじ2  
マヨネーズ 大さじ1



### 【作り方】

- ①鮭に塩・黒こしょうをする(味噌マヨを塗るので塩は少なめにする)
- ②しめじは石づきを取りほぐし、たまねぎ・アスパラガス・赤パプリカは食べやすい大きさに切っておく
- ③味噌・マヨネーズを合わせて鮭に塗り、サラダ油を塗ったアルミホイルにたまねぎ・しめじ・アスパラガス・赤パプリカと合わせて並べ密封する
- ④フライパンに約1cmの水を入れて③を置き、蓋をして約10~12分間蒸し焼きにする

### 栄養成分値(1人分):

さつまいもごはん: エネルギー336kcal たんぱく質5.8g 脂質0.8g 食物繊維2.2g 塩分0.5g  
 鮭の味噌マヨオイル焼き: エネルギー232kcal たんぱく質23g 脂質12.5g 食物繊維2.7g  
 塩分1.3g  
 合計: エネルギー568kcal たんぱく質28.8g 脂質13.3g 食物繊維4.9g 塩分1.8g

鮭は、良質のたんぱく質を含んでいます。また、DHA(ドコサヘキサエン酸)と、EPA(エイコサペンタエン酸)という脂肪酸が豊富です。DHAとEPAは心血管疾患リスク低減や中性脂肪を減らすことが期待できるといわれています。身に含まれる赤の色素はアスタキサンチンと呼ばれ、抗酸化力があり、シミ予防や美肌に効果があるといわれています。

しめじは旨みが強いのが特長です。一般に多く出回っているのは「ぶなしめじ」で、「本しめじ」より食物繊維を多く含んでいます。

