

# ♥栄養だより♥

第6号

2015.9



♪ テーマ

中秋の名月(お月見)



今年の中秋の名月は・・・  
9月27日です!



この日の月は、「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれ、お団子やお餅、すすき、里芋などをお供えます。



カリウムに注意しつつ  
秋を満喫しよう♪



さつまい

食物繊維、ビタミンC、ビタミンE豊富

ご飯、煮物、焼き芋、スイートポテトなど料理～お菓子まで幅広く活用できます。



かぼちゃ

カロテン、ビタミンE豊富♪

体を温める効果もあるので、これからの季節におすすめです!



サラダ

グラタン



柿

他の果物に比べてビタミンC豊富

干し柿にすると、ビタミンCは減りますが、ビタミンAが増えます。

## 秋の食材を使ったメニュー



### 吹き寄せごはん

#### 材料(1人分)

・精白米	95g
・人参	10g
・しめじ	20g
・まいたけ	5g
・ごぼう(笹がき)	10g
・銀杏(水煮)	5g
┌・だし汁	120cc
└・酒	小さじ1/2
┌・薄口しょうゆ	小さじ1/3
└・塩	0.3g

エネルギー:361kca  
たんぱく質:7.3g  
カリウム:326mg  
塩分:0.7g リン:143mg



#### 作り方

- ①米は、洗い、30分程度浸水させる。
- ②人参は、千切りにし、抜型があれば、型抜きする。
- ③しめじ、まいたけは、石づきを取り、手で裂く。
- ④①に②、③と調味料を加えて炊く。
- ⑤茶碗に④を盛り、型抜き人参があったらそれを飾る。



### 南瓜コロック

#### 材料(1人分)

・かぼちゃ	40g
┌・玉ねぎ	20g
└・こしょう	適量
┌・小麦粉	小さじ1.5
└・溶き卵	5g
・パン粉	10g
・揚げ油	適量
・サラダ菜	1枚
・レモン	1/8個
＜ソース＞	
┌・ケチャップ	小さじ1
└・ウスターソース	小さじ1/3

エネルギー187kcal  
たんぱく 4.4g  
カリウム: 298mg  
リン:64mg 塩分:0.5g



#### 作り方

- ①南瓜は皮を剥き、一口大に切り、茹でて熱いうちにつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで炒める。
- ③南瓜と玉ねぎを混ぜ合わせ、こしょうで味をつけ、好みの形にまとめる。
- ④小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180°Cの油で揚げる。
- ⑤お皿にサラダ菜を敷き、コロックを盛り付け、ソースをかけ、レモンを飾る。