

# 秋 いしょくどうげん

実りの秋がやってまいりました。夏の疲れも出てしまう時期ですので、しっかり栄養が摂れて「秋」を楽しめるメニューをご紹介します。

～管理栄養士 松田瞬志～



秋になっても夏型の食事や生活をしていると、秋バテを引き起こします。冷たい食べ物で弱った胃腸を整えるように、旬の食材を温かいメニューで取り入れて、秋型の生活に移行していきましょう。体調を整え、食事に運動・読書と秋を満喫しましょう！



秋鮭を使ったメイン料理。好きなソースでどうぞ！

## 鮭ハンバーグ



～材料（4人前）～

鮭	240g
玉ねぎ	60g
じゃが芋	40g
サラダ油	適量
パン粉	40g
☆ 溶き卵	40g
☆ 食塩	ひとつまみ
☆ 胡椒	少々
☆ タイム	少々

～作り方～

- ①. 鮭は骨と皮を取り、フードプロセッサーにかける。玉ねぎはみじん切り・じゃが芋はすりおろしておく。
- ②. ☆の材料と、①で細かくした材料をよく混ぜる。
- ③. 混ぜたら、丸めて形を整え、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ④. 中まで火が通ったら完成です。  
\*お好みのソースでどうぞ！

栄養価  
1人前

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
140	64	12.1	4.3	12.4	262	138	0.9

\* 各レシピのカリウムの値は材料が生の状態での値を算出しています \*

## 米糀のひとり言・・・

寒くなるとあったかい甘酒が飲みたくなりますよね。

60℃まで温めた甘酒に生姜のすりおろしを入れてみてください。

体に中からぽかぽかぬくもりますよ。

甘酒が苦手だな～という方もさっぱり飲みやすくなりますよ。



これからの季節は煮物やお鍋に入れてもいいですね。

## 海老と里芋の蒸し物



～材料（4人前）～

里芋（皮は除く）	120g
むきエビ	80g
片栗粉	4g
溶き卵	32g
☆ 食塩	ひとつまみ
☆ カツオ・昆布だし	40g
☆ みりん調味料	8g
☆ 薄口醤油	4g

～作り方～

- ①. 里芋は茹でてつぶす。海老は粗く刻んでおく。
- ②. ①に溶き卵・食塩・片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③. ②を丸めて蒸す。  
(10分位を目安に海老に火が通ったらOK。)
- ④. ☆の材料を火にかけ、あんを作る。
- ⑤. 蒸しあがった③に④にあんをかけて完成です。  
\*トッピングに、花形人参やきぬさや・みつばを添えたら綺麗ですね。

栄養価  
1人前

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
58	67.8	5.4	0.9	6.4	290	89	0.5

ハロウィンのパーティーにぴったり！

## かぼちゃのニョッキ



～材料（4人前）～

かぼちゃ（皮は除く）	240g
☆ 溶き卵	24g
☆ 粉チーズ	8g
☆ 食塩	少々
☆ 胡椒	少々
☆ 強力粉	60g
☆ トマト缶（ホール）	40g
☆ 固形ブイヨン	ひとつまみ
☆ トマトケチャップ	6g
☆ 上白糖	小さじ半分
☆ 食塩	ひとつまみ
☆ 胡椒	少々

～作り方～

- ①. かぼちゃは蒸してつぶす。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ②. ①のかぼちゃに☆の材料を加えてよく混ぜる。
- ③. ②を1口大に丸めて真ん中をくぼませ、  
(ソースが絡みやすくなります。)  
分量外の食塩少々とオリーブオイル少々を入れたお湯で浮き上がってくるまで茹でる。
- ④. みじん切りにした玉ねぎをオリーブオイルで炒め、ホールトマト・☆の材料を加えて煮詰める。
- ⑤. ③と④を合わせて、バジルをかけたら完成です。

栄養価  
1人前

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
115	47.9	4.3	1.6	20	233	60	0.5

