

## 町管理栄養士の健康レシピ♪

### ～健康テーマ「お月見レシピ」～



9月10日は十五夜です。十五夜には、お団子やその年に収穫された初物のさといも・果物、そしてスキなどの秋の草花をお供えします。お月見などの季節の行事には、各家庭で受け継がれた行事食や旬の食べ物を食べ、体の中から季節を感じましょう。

#### ●何が違うの？ 十五夜と十三夜

十五夜		十三夜
旧暦の8月15日	時期	旧暦の9月13日
9月10日(土)	今年(令和4年)の日にち	10月8日(土)
中秋の名月 芋名月	呼ばれ方	後の月、なごりの月 栗名月、豆名月
里芋やさつま芋	お供え物	栗や枝豆
15個	月見団子の数	13個



注：一般的なものを掲載しているため、お住まいの地域の慣習と異なる場合があります。

お月見は、どちらか一方しか見なかった場合は「片見月」といい、縁起が良くないといわれています。ぜひ、どちらの月も楽しんでみましょう。

#### 卵入り油揚げの煮物・お月見風

材料	4人分
卵	4個
油揚げ	2枚
里芋	200g
さつま芋	100g
にんじん	80g
だし	2カップ
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
絹さや	20g

#### 〈作り方〉

- ①里芋は皮をむいて、食べやすい大きさに切り、水にさらす。さつま芋は皮つきのまま半月切りにし、水にさらす。にんじんは皮をむいて乱切りにする。
- ②油揚げは長辺を半分に切って袋状に開く。卵を割り入れて、つまようじでとじる。
- ③小鍋にAを入れて煮立てる。
- ④①の里芋は事前に下ゆでしておく。
- ⑤別の鍋に、さつま芋、にんじん、②を並べ、③を流し入れて煮立たせる。ゆであがった里芋も加え、落し蓋をしながら中火にして煮る。
- ⑥お皿に盛りつけ、色よくゆでた絹さやを盛りつけてできあがり。(油揚げはつまようじを抜いて、食べやすい大きさに切る)

#### ポイント👉

卵を入れた油揚げを切ると、まん丸お月様になります。

里芋やさつまいもと一緒に煮て、秋の味わいになっています。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 245kcal  
塩分 2.3g



## かぼちゃのお月見団子

かぼちゃ団子  
白い団子

材料	4人分
団子粉	100g
かぼちゃ	100g
水	90cc
団子粉	100g
水	80cc
ゆであずき缶	60g
ホイップクリーム	20g
きな粉	適量

### ポイント

お月見団子をアレンジしたスイーツレシピです。

かぼちゃの種類によって水分量が異なるので、水は少しずつ加えて調整してください。

### 〈作り方〉

- ①かぼちゃ団子を作る。  
かぼちゃは種とワタを取って皮をむき、一口大に切ってお皿に並べる。水（分量外）をふりかけて、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで約2分加熱する（つまようじがスーッと入るくらいまで）。  
やわらかくなったら、フォーク等で細くなるまでつぶす。
- ②ボウルに団子粉、つぶしたかぼちゃを入れて、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこねる。食べやすい大きさに丸める。
- ③白い団子を作る。かぼちゃを入れないで、②の工程を行う。
- ④鍋に湯をわかし、かぼちゃ団子と白い団子を入れてゆでる。浮かんできてからさらに約3分ゆで、氷水に浸して冷ます。
- ⑤器に、水けを切った④を盛りつけ、トッピングをのせてできあがり。

栄養成分（1人分）  
エネルギー 242kcal  
塩分 0g



### ひとくちメモ

#### 「〇〇の秋」で健康管理！

－ 9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及月間」－

**【食欲の秋】** きのこや根菜類など秋から冬にかけて、おいしいものがたくさんあります。特に、ビタミンやミネラルなどを積極的に摂取すると、免疫力アップにつながります。

**【運動の秋】** ウォーキングやラジオ体操、その他のスポーツなど、ご自身にあった運動を楽しみましょう。

**【睡眠の秋】** 睡眠を十分にとることで、日中の体調や感情の安定を図ることができます。さらに、高血圧や糖尿病など生活習慣病のリスクを低下させると言われています。

**【芸術の秋】** 絵画や読書、映画鑑賞、レジャーや旅行などの趣味に時間を使い、気分転換を心がけましょう。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。  
ぜひご覧ください。

