

10月に入り、いよいよ秋めいてきました。秋といえばやっぱり「食欲の秋」。秋の味覚の誘惑につられて、つい食べ過ぎてしまいがちです。秋に採れる食材を使い、食べ過ぎのコントロールにつなげるレシピをご紹介します。

健康  
レシピ

Presented by 町生活改善推進員

「食べ過ぎ」  
コントロールレシピ

さんまの  
ガーリックソテー



りんごタルトタタン



さんまのガーリックソテー

【材料】4人分

- さんま 4尾分
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々
- にんにく 1かけ
- 薄力粉 大さじ1
- オリーブ油 大さじ2
- にんじん 80g
- ピーマン 80g
- しめじ 80g
- エリンギ 80g
- まいたけ 80g
- 塩 小さじ1/3
- ポン酢しょうゆ 大1小1
- 赤ワイン 大1小1
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1

栄養成分(1人分)

- エネルギー 316Kcal
- 塩分 1.4g

ポイント

具材を大きく切ることで、咀嚼回数を多くし、食べ過ぎ防止につなげる一品です。

【作り方】

- さんまは3枚おろしにし、食べやすい大きさに切る。おろしたにんにくと塩こしょうをさんまにまぶし、5分ほどおく。
- にんじん、エリンギは短冊切り、ピーマンは繊維にそって5mm幅に切る。しめじ、まいたけはやや大きめに割く。
- ①のさんまに薄力粉をまぶす。フライパンにオリーブ油の半量を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたら、ピーマン、エリンギ、まいたけ、しめじの順に加えて炒め、塩をふって取り出す。
- フライパンにオリーブ油の残り半量を足して熱し、強火でさんまの両面をさっと焼いて取り出す。
- フライパンの汚れをふき、ソースの材料を入れて中火で煮詰める。
- お皿に③の野菜と④のさんまを盛り、食べるときに⑤のソースをかける。

りんごタルトタタン

【材料】1枚分

- ホットケーキミックス 100g
- 卵 1個
- 牛乳 大さじ5
- りんご 1個
- バター 20g
- グラニュー糖 大さじ4

栄養成分(1人分)

- エネルギー 121Kcal
- 塩分 0.2g

ポイント

りんごを丸ごと1個使った食物繊維たっぷりのデザートです。

【作り方】

- りんごは5mmの薄切りにする(皮つきでも、なしでも可)。
- ポウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えてゴムベラでさっくり混ぜ、生地を作る。
- フライパンにクッキングペーパーを敷く。バター、グラニュー糖を入れ、カラメル色になるまで煮詰める。
- りんごは隙間をあけずにきれいに並べて、こんがり焼き色がつくまで中火~弱火で約5~10分焼く(片面のみ)。
- 焼き色がいたら、フライパンを濡れ布巾の上ののせ、りんごが動かないように②の生地を平らに流す。
- 火にかけ、蓋をして約5~10分焼く。表面がふっくらして中まで火が通ったら、火を止め、フライパンにくっつかないようにゆすり、そのまま粗熱をとる。フライパンからクッキングペーパーごと取り出し、りんごの部分が上になるように裏返して盛りつける。

食べ過ぎを抑える栄養素とは

食物繊維…胃の中の水分を吸収して、かさを増した状態で、小腸へゆっくり移動します。それだけで消化のスピードが緩やかになり、腹持ちも良くなります。  
(例) きのこと類、野菜類(特にほうれん草)、果物類、豆類、こんにゃく、寒天、卵など

食べすぎないための食べ方

- よく噛んで食べる。
- 野菜(食物繊維)から食べる。
- ながら食べをしない。
- ゆっくり食べる。
- 1日3回規則正しく食事をする。
- 間食は200Kcal程度に抑える。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
http://www.lib.t-ibaraki.jp/



イベント情報 予約不要

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)  
10月27日(土) 午前11時~  
※10月13日(土)はお休みです。

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)  
10月11日(木) 午前10時30分~  
10月25日(木) 午前10時30分~  
どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。  
皆様のご来館をお待ちしています。

全国訪問おはなし隊がやってきます!

本とあそぼう! 楽しい絵本をたくさんせた、キャラバンカーの見学もできます。  
▶日時: 10月13日(土) 午後3時~3時30分  
キャラバンカー見学  
(駐車場・あおぞららいぶらりー)  
午後3時35分~4時5分  
おはなし会(図書館 おとぎのくに)

図書館カレンダー

2018年10月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2	3	4	5	6
7	8 休	9	10	11	12	13
14	15 休	16	17	18	19	20
21	22 休	23	24	25	26	27
28 休	29 休	30	31			

おすすめの 新着本

新刊1



ブロードキャスト  
(湊 かなえ 著)

陸上部に所属し、駅伝で全国大会を目指していた町田圭祐は、出場を逃してしまう。その後、陸上の名門校、青海学院高校に入学した。高校では陸上部に入ることを諦め、正也から誘われて放送部に入部する。先輩たちの熱意に解れながら面白さに目覚めていく青春小説。

新刊2



咳をしても一人と一匹  
(群 ようこ 著)

マンションの片隅で保護した子ネコ、それがしいとの出会い。小さな体ながらも隣室の飼い猫に襲いかかったり女王様取り。今では立派な19歳の老猫。かけがえのない存在のしいちゃん。夜中に起こされる、飼い猫との日々を綴るユーモラスエッセイ集。

◆新刊・新着本ののご案内

新刊続々



あーん!  
はがめけない  
(くすのきしげのり 著)



スタンリーと  
ちいさな火星  
(サイモン・ジェームズ 著)



伊賀のキャベツ  
(川端 誠 著)



青少年のための  
小説入門  
(久保 健彦 著)



冷たい檻  
(伊岡 瞬 著)



ボーダレス  
(菅田 哲也 著)



凍てつく太陽  
(葉真中 顕 著)



日傘を差す女  
(伊集院 静 著)