

町食生活改善推進員の健康レシピ♪

～健康テーマ「秋野菜レシピ」～



実りの秋到来！夏の厳しい暑さを乗り越えて育った野菜が最もおいしい状態で食卓に彩りを与えてくれます。秋は厳しい寒さの冬を迎える前の「蓄え」の時期です。旬の時期に採れた栄養たっぷりの野菜を食べて、夏の疲れを回復し、冬の寒さに負けない強い体づくりに役立てましょう。

●秋から冬に採れる野菜の種類と特徴

▶いも類（さつまいも、長芋、じゃがいも、里芋など）

…炭水化物を多く含み、体力を温存して、冬を乗り切るための健康な体づくりに役立ちます。

▶根菜類（にんじん、れんこん、かぶ、ごぼうなど）

…ビタミンやミネラルが含まれていて、冬の寒さから身を守るのに効果的とされています。

▶花菜類・葉菜類（ブロッコリー、春菊、ルッコラ、チンゲン菜など）

…サラダや和え物、鍋ものなどに使いやすいです。

▶きのこ類（まいたけ、しめじ、しいたけ、まつたけなど）

…食物繊維やビタミンB群・ビタミンDなどを豊富に含みます。特に、ビタミンB群には神経を正常に保ち健康維持を助ける働きがあり、疲労回復を促します。



～いも類を使ったレシピをご紹介します～

いも・まめ・コロッケ

材料	4人分
牛ひき肉（赤身）	80g
A 酒	大1小1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
大豆（水煮缶）	80g
長いも	320g
青ねぎ	40g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
小麦粉・卵	各適量
B パン粉	30g
白いりゴマ	大さじ2
揚げ油	適量
ブロッコリー	60g
レモン	1/2個

〈作り方〉

- ①フライパンにひき肉を入れていため、Aを入れて下味をつける。
- ②大豆は粗く刻む。長いもは輪切りにし、電子レンジ（600W）で3分くらい加熱して粗くつぶす。青ねぎは小口切りにする。
- ③①と②を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味つけて成形する（1人2個）。
※具材がまとまりにくいときは片栗粉（分量外）を入れてください。
- ④小麦粉、溶き卵の順にまぶし、混ぜ合わせたBの衣をつける。
- ⑤ブロッコリーは小房に分けて、熱湯で色よくゆでる。
- ⑥④を180℃の油で揚げてお皿に盛り、ブロッコリーとくし切りにしたレモンを添える。

栄養成分（1人分）
エネルギー 198kcal
塩 分 1.2g



ポイント

長いもや大豆を粗く刻むことで、シャキシャキした食感のコロッケになります。味がしっかりついているので、何もかけなくてもおいしく召し上がれます。

さつまいもとレンコンの炒め煮

材料	4人分
さつまいも	150g
レンコン	150g
人参	30g
しめじ	30g
ごま油	小さじ1
A 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
白いりゴマ	大さじ1

〈作り方〉

- ①さつまいもとレンコンは厚さ2～3mmの半月切りにして水にさらす。人参も同じように半月切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①をいためる。ある程度火がとおったら、混ぜ合わせたAを加えて落とし蓋をしていため煮にする。
- ③器に②を盛って、白いりゴマをふる。

栄養成分（1人分）

エネルギー 116kcal

塩分 0.7g



ポイント

秋野菜をたくさん使っているので、秋色満載の一品となっています。

炒め煮にして、食材に味をよく染み込ませます。



ひとくちメモ？

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康のために良いとされる食べ物を食事にとり入れて、目を大切にしましょう！ビタミン類の他、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ▶ビタミンA …目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜、レバー、バターなど）
- ▶ビタミンB1 …目の神経の働きを正常にする（レバー、豚肉、うなぎ、麦など）
- ▶ビタミンC …目の充血を防ぐ（緑黄色野菜、果物、さつまいもなど）



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。

