実りの秋到来! 夏の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

い野菜レシ

いも・まめ・コロッケ 活改善推進員

さつまいもとレソコソの



いも・まめ・コロッケ

[材料] 4人分

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

〈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分くらい加熱して包丁で粗くつぶす。 青ねぎは小口切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味つけして、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。
- ⑥ ④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 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いため煮

[材料] 4人分

レモン

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

- 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

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。 いため煮にして、食材に味をよく染み込ませます。

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。



【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134(直通)

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。



茨城町立図書館

☎ 029−240−7131

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



スマートフォン用

携帯電話

https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

おすすめ業斤着本





みとりねこ (有川 ひろ 著)

猫の浩太は、一家の長男・浩 美と生まれたときからずっと一 緒。もう二十歳を超えるけど、 年齢を感じさせないピカピカの 毛並みがご自慢。いつも醤油に ひたした肉球でテーブルクロス にハンコをペタペタ。さて、念 入りな肉球ハンコの訳は一? きっとあなたの宝物になる。猫 とあなたの7つの物語。



とにもかくにもごはん (小野寺 史宜著)

午後5時開店、午後8時閉店。 亡き夫との思い出をきっかけに松 井波子が開いた「クロード子ども 食堂」。スタッフは、夫とうまく いかない近所の主婦や就活アピー ル目的の大学生。みんな色々ある けれど、温かいごはんを食べれ ば、きっと元気になる。子ども食 堂を取り巻く人たちの生きづらさ と希望を描く、群像劇。

イベント情報

おはなし会(毎月第2、4土曜日)

10月9日(土) 午後2時~ 10月23日(土) 午前11時~

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

10月14日(木) 午前10時30分~ 10月28日(木) 午前10時30分~

※ハロウィンスペシャル版

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。 ※参加の際は、マスクの着用をお願いします。また、新型コ ロナウイルス感染拡大状況により中止の場合があります。

図書館カレンダー

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

新刊 新着本のご案内



バスクル新宿 (大崎 梢著)



おばけのジョージー とんでいったふうせん (ロバート・ブライト 作)



やさしい猫 (中島 京子著)



きんたろうようちえん

(やぎ たみこ作)



ふしぎな月



ビンティ

調和師の旅立ち

(富安 陽子文)



三十の反撃

(ソン・ウォンピョン 著)

ことりの おまじない (おおなり 修司文)

15 2021.10 広報 しばらき 2021.10 広報 ()ばらき 14