

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「秋の味覚を楽しむレシピ」～

秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋と、いろいろな楽しみがありますが、おいしい食べ物が
多い「食欲の秋」でもあります。そこで今回は、おいしい旬の食材とレシピをご紹介します♪

旬の野菜を食べるメリット

1. おいしくて栄養価が高い
2. 体が必要とする成分が豊富に含まれている
3. 安く手に入る



秋に旬を迎える食材

- 【野菜】 かぼちゃ、なす、れんこん
- 【いも】 さつまいも、じゃがいも
- 【きのこ】 しいたけ、しめじ、まいたけ
- 【魚】 さんま、さけ
- 【果物】 ぶどう、なし、りんご

カレーきつねコロッケ

材料	4人分
じゃがいも	240g
豚ひき肉	40g
玉ねぎ	40g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1
油揚げ	2枚
油	大さじ1
冷凍ブロッコリー	120g
ミニトマト	1個

ポイント

旬のじゃがいもを使ったほくほくしたコロッケです。油揚げを裏返すことで、サクッとした食感に仕上がります。

<作り方>

- ①じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンで豚ひき肉をいため、肉に火が通ったら、玉ねぎを加え、塩こしょうで味付けをする。
- ③ボウルに①のじゃがいもを入れてつぶし、②、カレー粉を加えて、均一になるように混ぜる。
- ④油揚げは2等分に切って、切り口から袋状にして裏返す。
③を等分して詰め、口を折りたたんで小判型に成形する。
- ⑤フライパンにサラダ油1/2を熱し、④の閉じ口を下にして焼き色がついたら裏返し、残りのサラダ油を回し入れて、5分ほど焼く。器に盛り、ゆでたブロッコリーとミニトマトを添える。

栄養成分（1人分）
エネルギー 208kcal
塩分 0.5g



鮭レタスチャーハン

材料	4人分
塩鮭	2切れ
えのき	80g
レタス	4枚
しょうが	1片
卵	4個
ごはん	520g
しょうゆ	大さじ1 小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ1

<作り方>

- ①塩鮭は焼いて、骨をとり、粗く身をほぐす。
えのきは軸を切り落とし、3cm幅に切る。レタスは一口大に手でちぎる。しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうがをいためる。
香りがたってきたら、溶き卵、ごはんを加え、素早くいためる。
- ③②に塩鮭、えのきを加え、Aで味を調える。
- ④③にレタスを加え、しんなりとしてきたら完成。

栄養成分(1人分)

エネルギー 356kcal
塩分 1.3g



ポイント

レタスは食感と色合いを残すために最後に加えましょう。

ひとくちメモ

10月は「食品ロス削減月間」

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間472万トン（令和4年度推計）発生しています。これは、国民一人あたりに換算すると“お茶碗約1杯分（約103g）の食べ物を毎日捨てていることになります。



日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

食品ロスをへらすために・・・

ポイント① 残さず食べきりましょう



ポイント② 使い切れる分だけ買いましょう

ポイント③ 冷蔵庫の整理と「見える化」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。

