

えいようしかい 栄養士会だより

暑い夏が終わり、秋が近づいてきましたね。秋は食欲の秋ということで美味しい食べ物が豊かな季節です。秋の食材はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で夏の疲れをとる働きがあります。これから迎える冬に備えた体作りに役立つと言われています。

♣秋の食材紹介



○サケ

サケの身に含まれる色素はアスタキサンチンと呼ばれ、ビタミンEの約1000倍という強い抗酸化力をもっています。

○さつまいも

ビタミンC・ビタミンE・食物繊維が豊富です。芋類に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい。

○柿

ビタミンCがみかん・レモンよりも多く含まれています。

れいわがんねんあきごう
令和元年秋号

♣メニュー紹介

ほっかいどう きょうどりょうり
北海道の郷土料理で“ちゃっちゃ”と作れるので是非お試し下さい！

◆サケのちゃんちゃん焼き◆

<材料>一人分

サケ・・・80g キヤベツ・・・80g 玉ねぎ・・・50g
人参・・・5g 椎茸・・・15g ピーマン・・・10g
油・・・2g バター・・・9g 味噌・・・7g 酒・・・5g
醤油・・・1g 砂糖・・・5g みりん・・・2g

<作り方>

1. サケに下味を付ける。野菜を切る。
2. フライパンに油・バターを入れサケを焼く。
3. 野菜を入れ蒸し焼きにする。
4. 盛り付ける。