



新しい命を育むあなたへ

旬を楽しむレシピ

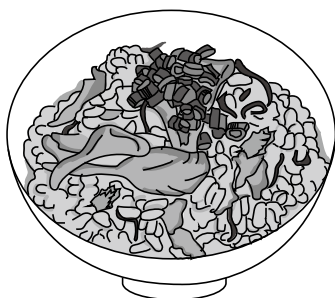
季節の食材を使ったレシピをご紹介します

管理栄養士 榊 玲里

Recipe 1

栄養満点！手軽にできる秋のごちそう

包丁いらずの 炊き込みご飯



【材料】

- | | | | |
|-------|------|------|------|
| ・米 | 2合 | ・醤油 | 大さじ2 |
| ・舞茸 | 1パック | ・酒 | 大さじ1 |
| ・ツナ缶 | 小1缶 | ・みりん | 大さじ1 |
| ・芽ひじき | 大さじ1 | | |

【作り方】

- 炊飯釜に研いだ米・ひじき・1合半くらいの水をいれて30分～1時間ほど浸水する。
- 調味料を加えて軽く混ぜたら、割いた舞茸・油を切ったツナ缶を加えて炊飯する。

【材料 (2人分)】

- | | | | |
|--------|----------|-------|-------|
| ・さつまいも | 1本(200g) | ・はちみつ | 大さじ2 |
| ・レーズン | 30g | ・水 | 200cc |
| ・レモン汁 | 大さじ1 | | |

【作り方】

- さつまいもは1cm幅の輪切りにして、10分ほど水にさらして軽く水けを切る。
- すべての材料を鍋に入れて(さつまいもが重ならないように並べる)落し蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして、汁気が少なくなるまで煮る。

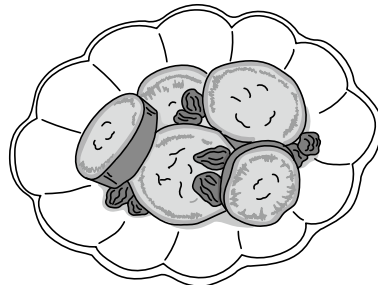
POINT

生理前などの甘いものが食べたいときにもおすすめのレシピです。さつまいもやレーズンには食物繊維も多く含まれ便秘の予防や改善にもなります。

Recipe 2

甘みと酸味のベストバランス

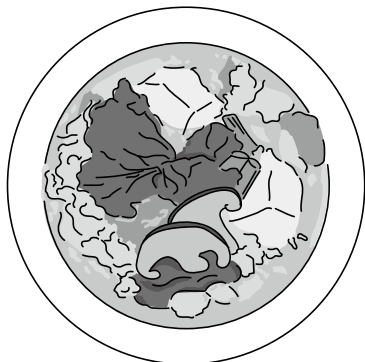
さつまいもとレーズンの はちみつレモン煮



Recipe 3

しょうがとろみで身体を温める

小松菜と豆腐の とろみスープ



【材料 (3-4人分)】

- | | | | | |
|-------|----------|---|----------|--------|
| ・小松菜 | 1袋(200g) | A | ・水 | 600cc |
| ・しいたけ | 4個 | | ・中華スープの素 | 大さじ1/2 |
| ・しょうが | 1かけ | | ・醤油 | 小さじ1 |
| ・豆腐 | 200g | | ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・卵 | 1個 | | ・片栗粉 | 大さじ1 |
| ・植物油 | 小さじ2 | | ・水 | 大さじ2 |

【作り方】

- しょうがは干切りに、小松菜は4cm幅に、しいたけは薄切りにする。卵は溶いておく。
- 鍋に植物油としょうがをいれて中火で炒め、香りが立ってきたら小松菜としいたけを入れて食材に油がなじむまで炒める。
- Aを入れて強火にし、沸騰したら豆腐を入れる。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで混ぜながら煮たら、溶き卵を回し入れてふたをして火を止める。
- 卵がふんわりと固まったら、器に盛りつける。