

秋の味覚!おすすりめ料理

涼しくなり、だいぶしのぎやすい季節になりましたね。この季節ならではの美味しい食材もどんどん出回っています。食卓に季節の料理を一品、取り入れてみませんか？

* 栗ごはん * 4人分

材料 うるち米 1と3/4C、もち米 1/4C、むき栗 120g、山菜ミックス(水煮)80g、同量のだし汁、みりん大 1、酒大 1、塩小 1

作り方 ①うるち米ともち米は合わせて、炊く 30 分前に洗ってざるにあけ、水気をきる。

むき栗は炊く前に水に 30 分以上浸けておく。



※皮付きの栗を使用する場合は、塩少々入れた水に 1~2 時間浸けて皮をやわらかくしてから下から上へ剥いて下ごしらえします。炊く前に電子レンジで半分ほど火を通しておくと変色を防ぐことができます。

②①、だし汁、酒、みりん、塩を炊飯器に入れてよくかき混ぜ、その上にむき栗、山菜ミックスをのせて炊く。

※栗は**食物繊維が豊富**です！



* さんまの酢煮 * 4人分

材料 さんま 3尾、長ねぎ 1本、しょうが 1片、昆布 5cm、A[砂糖大 1/2、酢 1と1/2C、酒大 3、しょうゆ大 2、水 1C]

作り方 ①さんまは頭とわたを除き、1尾を 4 つの筒切りにして洗って水気をふく。

②長ねぎとしょうがは粗みじん刻む。

③昆布をぬれぶきんでふいて鍋に敷き、①を並べる。②を散らして A を入れて煮立て、ふたをして弱火で煮る。途中で煮汁を回しかけ、汁が少なくなれば骨が柔らかくなるまで煮る。

※さんまは**表面に光沢**があり、**口先と尾の付け根が黄色いもの**を選びましょう！

コレステロールを減らし、血栓を予防する働きのある **EPA** や、で脳細胞を活発にする **DHA** が豊富です！

骨ごと食べられて**カルシウム**補給にも！



* さつま芋ときこのごま炒め * 4人分

材料 さつま芋 300g、しめじ 2パック、サラダ油大 1、黒ごま大 1、砂糖・しょうゆ各小 2、塩小 1/3

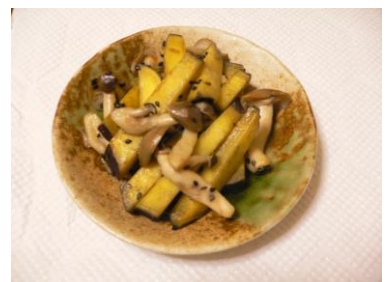
作り方 ①さつま芋はよく洗い、皮付きのまま 7cm 角 × 1cm 長さの棒状に切って水にさらす。ぬれたままラップをして電子レンジで 1 分半~2 分程度やや固さが残るくらいに加熱する。

②しめじは小房に分ける。



③フライパンに油を熱し、①を強火で炒める。②を加えてさらに炒め、さつま芋が柔らかくなったら黒ごま、砂糖、しょうゆ、塩を加えてひと炒めする。

※**食物繊維**たっぷりのさつま芋ときこのごま炒めで、便秘解消！



血圧を下げたい！ 血糖値を安定させたい！ コレステロール値を下げたい！

当薬局の**栄養士**が、お食事のポイントをお話しします。

栄養相談を受けられた患者様から、このようなご報告をいただいております!!

「お薬が減りました(^o^)v」

「減量できました(*^-^*)♪」

患者様 1人1人に合わせた具体的なご説明ができるよう、心がけております☆

お薬の待ち時間でのご相談はもちろん、お時間のない方には書面回答をご用意させていただきます!

☆☆☆ お気軽にスタッフまで声をおかけください! ☆☆☆

無料
栄養相談
実施中