

「食と健康・秋の野菜レシピ紹介」

担当：鈴木清子さん

10月に入り、朝と晩は涼しい風が吹き、爽やかで過ごしやすくなって来ました。食欲の秋は旬の野菜や果物も店頭には並べられて、食欲が増します。今回は旬のサツマイモ、りんご、かぼちゃの時短レシピを紹介致します。家族と過ごす時間が増える中、食卓を囲むとき、もう一品プラスして、楽しい食事の時間にご利用頂ければと思います。



秋が旬で、おやつにもおかずにも食べられるさつまいもの効果効能：①便秘解消に役立つ「食物繊維」、②抗酸化作用をもつ「ビタミンE」③美肌作りに欠かせない「ビタミンC」④妊婦さんには特に重要な「葉酸」⑤高血圧予防に役立つ「カリウム」

さつまいものレモン煮

<材 料>

さつまいも(細め) 300g位・皮付き 8mm厚に切り水にさらす。

りんご 1個・8等分 くし切り

<煮汁> ・水 200cc ・砂糖 大さじ5 ・レモン絞り汁 大さじ1~2

<作り方>

鍋に煮汁を入れ、さらしたさつまいもの水を切り、りんごと一緒に入れ、汁気が無くなり、柔らかくなるまで煮る。最後、水分を飛ばす。



「1日1個のりんごは医者いらず」、りんごは単に美味しいだけでなく、実は生活習慣病の予防に効果がある。脂質の代謝、整腸作用、脂肪蓄積の予防、血糖値上昇の抑制、コレステロール代謝の制御、抗アレルギー作用、腸内環境の改善

りんごのサラダ

<材 料>・4人分

ベビーリーフ 1~2袋 キャベツ 2~3枚・幅広くカット、湯を通す

赤・黄パプリカ 各1/4個・薄くスライス

りんご 1/2個・皮つき、半分にして芯を取る。厚さ・一口サイズに切る。

グラニュー糖 8~10g りんご焼き用バター 適量

*りんごを片面焼いたら、グラニュー糖かけ、もう片面焼く。

<ドレッシング>

・粒マスタード 小さじ1 ・酢 大さじ1 ・白ワイン 大さじ1

・オリーブオイル 大さじ2 ・塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々