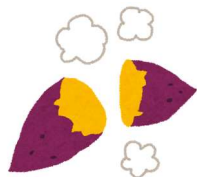


みなさん、こんにちは。私たちは津島市食生活改善推進員、通称「しょっかいさん」です。



昨年度より、調理実習や様々な講座などで、市民の皆さんとお会いすることが叶いません。そこでお家ご飯のヒントになるように、レシピを提案していきます。今回は、秋の食材を使ったメニューです。寒さが本格的になる前に、体を調べていきましょう。

鶏肉とさつま芋のグリル

(材料) 4~5人分



鶏もも肉	500g(2枚)
しょう油	36g(大さじ2)
はちみつ	21g(大さじ1)
酢	5g(小さじ1)
さつま芋	350g(中1本)

☆漬け込んで焼くだけ!!

(作り方)

- ①鶏もも肉は大き目のひと口大に切る。さつま芋は乱切りにし、水にさらす。
- ②厚手のビニール袋に☆を入れてよく揉み、冷蔵庫で寝かす。(30分~1日)
- ③さつま芋を耐熱容器に入れて、ラップをかけ電子レンジ600wで2分加熱する。
- ④天板にホイルを敷き②と③並べ、トースターで焼く(15分~)。火が通ったのを確認する。
(1/5量 320 kcal、塩分 1.3 g)

鯖のソテー 野菜ソース

(材料) 2人

☆ トマトがまとめてくれます。塩サバで作るなら、しょう油はなしでOK。



さば	160g(2切れ)
小麦粉	適宜
オリーブ油	2g(小さじ1/2)
塩・こしょう	少々
オリーブ油	2g(小さじ1/2)
にんにく	3g(小さじ1)
玉ねぎ	50g(1/4個)
ピーマン	20g(小1個)
しめじ	30g
トマト	100g(1/2個)
しょう油	6g(小さじ1)
塩・こしょう	少々

(作り方)

- ①さばをひと口大に切り、塩・こしょうをする。
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎ・ピーマン・しめじは粗めのみじん切り、トマトは1cm角に切る。
- ③さばに小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブ油を熱し、中火で焼き色がつくように焼く。火が通ったら器に盛る。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ炒める。香りが出たら玉ねぎを加える。
- ⑤玉ねぎが透き通ってきたら、ピーマンとしめじを加え炒める。トマトを加え炒め、沸騰したらしょう油を加え、さばの上に乗せる。
(1人分 247 kcal、塩分 0.7 g)

舞茸と豚肉のあっさり炒め

(材料) 2人分



豚ロース薄切り肉	160g
舞茸	100g(1パック)
小松菜	220g(1袋)
サラダ油	4g(小さじ1)
しょうが	5g
だし汁	150g(3/4カップ)
片栗粉	6g(小さじ2)
しょう油	6g(小さじ1)

☆ とろみがついているので、薄味でも食べやすいです。

(作り方)

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。舞茸はひと口大に割く。小松菜は3cmの長さに切る。しょうがは千切りにする。☆は合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ③豚肉を加えて炒め、色が変わったら舞茸と小松菜を加えて炒め合わせる。
- ④野菜がしんなりしたら、☆を加え手早く炒め、とろみがついたら器に盛る。
(1人分 217 kcal、塩分 0.6 g)

ベイグドパンプキン

(材料) 1人分

☆ さつま芋でも美味しくできそう



かぼちゃ	60g
バター	3g
黒ゴマ	適宜

(作り方)

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れラップをして600wで約3分加熱する。
- ②オーブントースターで両面焼き色がつくまで焼き、器に盛って黒ゴマを振り、バターを添える。
(1人分 77 kcal、塩分 0.1 g)

鮭を使ったメニュー

鮭の中華風フライ

(材料) 2人分



生鮭	120g (2切)
塩	1g (小さじ 1/2)
酒	10g (小さじ 2)
小麦粉	16g (大さじ 2)
片栗粉	2g (小さじ 2/3)
☆ベーキングパウダー	小さじ 1/6
水	30g (大さじ 2)
サラダ油	2g (小さじ 1/2)
揚げ油	
ケチャップ	適宜

衣がサクサクで美味しい!!
他の魚でもよさそう。

(作り方)

- ①鮭はひと口大にそぎ切りにし、塩と酒をまぶす。
- ②ボウルに☆を入れ、混ぜる。
- ③フライパンに揚げ油を160度に熱しておく。
- ④①の鮭に②の衣を付けて油に落とし、カリッとするまで揚げる。

(1人分 123 kcal、塩分 0.4 g)

鮭のマヨネーズ焼き

(材料) 2人分

生鮭	120g (2切)
塩・こしょう	少々
サラダ油	6g (大さじ 1/2)
えのき茸	30g (1/3袋)
しめじ	30g
椎茸	20g (2枚)
玉ねぎ	20g
マヨネーズ	18g (大さじ1と 1/3)
赤ピーマン	10g



タラやカジキでも美味しくできます。

(作り方)

- ①生鮭に塩・こしょうし、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ②えのき茸としめじは根元を落としてほぐす。椎茸と玉ねぎは薄切りにし、マヨネーズで和える。
- ③赤ピーマンをみじん切りにする。
- ④天板にクッキングシートを敷き、①を乗せる。その上に②を平らに乗せ、③を散らす。
- ⑤野菜に火が通り、焼き色がつくまでトースターで焼く。(15分程度)

(1人分 184 kcal、塩分 0.3 g)

鮭ときのこのバター風味

(材料) 2人分

生鮭	120g (2切)
塩・こしょう	少々
小麦粉	6g (小さじ 2)
サラダ油	8g (小さじ 2)
椎茸	20g (2枚)
しめじ	50g (1/2袋)
エリンギ	40g (中2本)
バター	10g
☆酒	15g (大さじ 1)
しょう油	18g (大さじ 1)
大葉	2枚



きのこはお好みのものでどうぞ。しその香りがいい感じ。

(作り方)

- ①鮭をひと口大に切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火で鮭の皮目から焼く。両面に焼き色がついたら取り出す。
- ③椎茸は4つ切り、エリンギは5mm厚の斜め切り、しめじは小房に解す。
- ④②のフライパンにバターを入れ溶けたら③を炒める。しんなりしたら鮭を戻し、☆を回しかける。
- ⑤皿に盛り、大葉をちぎって散らす。

(1人分 183kcal、塩分 1.5 g)

鮭ときのこのホイル包み焼き

(材料) 2人分

生鮭	120g (2切)
えのき茸	50g (1/2袋)
しめじ	50g (1/2袋)
にんじん	40g (4cm)
玉ねぎ	50g (1/4個)
塩・こしょう	少々
ポン酢	36g (大さじ 2)

ホイルに包んでおけば、帰ってきてからでも楽ちん。

(作り方)

- ①鮭は塩・こしょうを振り15分置く。
- ②えのき茸・しめじは根元を落とし、小房に分ける。にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ホイルを二重にし、水気をふき取った①と②の1/2量に乗せ包む。同様にもう一つ作る。
- ④オーブントースターで15分焼く。
- ⑤火が通ったのを確認し、ポン酢を掛ける。

(1人分 110 kcal、塩分 1.2 g)

鯖缶のチャンプル

(材料) 2人分

さば缶	170g (1缶)
豆腐	150g (1/2丁)
ニラ	60g
卵	50g (1個)
カレー粉	2g (小さじ1) ~
塩・こしょう	少々
サラダ油	8g (小さじ2)



カレーの香りでサバが苦手な人にも食べやすい! カレー粉は塩の入っていないもので。

(作り方)

- ①ニラを3cmの長さに切る。豆腐はしっかり水切りする。
- ②フライパンに油を熱し、豆腐をひと口大にちぎりながら入れ、焼き目がつくように焼く。
- ③ニラ・さば缶・カレー粉を加え炒める。
- ④溶き卵を回し入れ、ざっくり混ぜながら炒め、塩・こしょうで味を調える。

(全量 299 kcal、塩分 1.7 g)

さつまいもとかぼちゃのフルーティサラダ

(材料) 4人分

さつまいも	100g (1/2本)
かぼちゃ	50g
玉ねぎ	20g
りんご	150g (1/2個)
マヨネーズ	24g (大さじ2)
レモン汁	5g (小さじ1)



(作り方)

- ①さつまいもはひと口大に切り水にさらす。かぼちゃはひと口大、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にたっぷりの水とさつまいもを入れて火にかける。沸騰したらかぼちゃを加え茹でる。
- ③柔らかくなったらザルにあげて水気を切る。
- ④ボウルに、すり下ろしたりんごとレモン汁、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤③を合わせて混ぜる。

(1人分 112 kcal、塩分 0.1 g)

ささみとピーマンのわさび和え

(材料) 4人分

鶏ささみ	120g (3本)
塩	少々
ピーマン	160g (4個)
塩昆布	10g
☆ごま油	12g (大さじ1)
☆わさび	小さじ1/2
しょう油	6g (小さじ1)
☆みりん	6g (小さじ1)



ピーマンの代わりにきゅうりでも。さっぱりとした副菜です。

(作り方)

- ①ささみに塩を振り、10分ほどおく。鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止める。ささみを入れ、蓋をして5分置き、とりだして粗熱が取れたらほぐしておく。
- ②ピーマンはヘタと種を取り、横にして細切りにする。水にさらしてシャキッとさせ、水気をしっかり取る。
- ③ボウルに☆を入れ混ぜ、①・②・塩昆布を加え、サッと和えて器に盛る。

(1人分 73 kcal、塩分 0.7 g)

蓮根のレンジ金平

(材料) 4人分

れんこん	150g (1節)
にんじん	150g (1本)
☆しょう油	18g (大さじ1)
☆酒	18g (大さじ1)
砂糖	9g (大さじ1)
☆ごま油	4g (小さじ1)

いつもの金平もレンジで手軽に



(作り方)

- ①れんこんとにんじんは、薄いいちょう切りにする。
- ②☆を合わせておく。
- ③耐熱皿に①を広げ、②を回しかけざっと混ぜ、ラップをかけ、電子レンジ600wで3分加熱する。
- ④よく混ぜて、ラップをせずにしばらく置いて味をなじませる。

(1人分 60 kcal、塩分 0.7 g)

カットキャベツの巣ごもり

(材料) 1人分

千切りキャベツ	50g
ベーコン	15g (1枚)
卵	1個
塩・こしょう	少々



(作り方)

- ①ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱皿にキャベツを敷き、ベーコンを乗せ、中央をくぼませて卵を割り入れる。卵黄を中心に卵を爪楊枝で刺し、5~6箇所穴を開ける。
- ③空気が抜けるように、ふんわりとラップをかけ、レンジ600wで1分30秒~(お好みで)加熱する。
- ④塩・こしょうを振る。

(1人分 150 kcal、塩分 0.5 g)

秋の味覚 「きのこ」の名前を答えましょう。



干ししいたけ

()



主に柄の部分を食べます

()



お鍋の食材の定番

()



平たくてシャキシャキ食感

()



お味噌汁に入っています

()



シチューに入っています

()

切り干し大根のチヂミ

(材料) 4人分

切り干し大根	30g
干しエビ	4g
万能ねぎ	20g
きくらげ	2g
にんにく	5g(一片)
卵	1個
小麦粉	36g(大さじ4)
水	30g(大さじ2)
鶏ガラスープの素	2g(小さじ1弱)
ごま油	4g(小さじ1)
しょう油	6g(小さじ1)

切り干し大根はカルシウムたっぷり。ぜひチャレンジしてみてください。



(作り方)

- ①切り干し大根を水で戻し、ざく切りにする。
万能ねぎは小口切り、きくらげは水で戻して干切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②ボウルに☆を入れて混ぜる。
- ③②に①を入れ、よく混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を薄く広げカリッと両面焼く。途中、しょう油を塗り、香ばしく仕上げる。

(1人分 91 kcal、塩分 0.6 g)

津島市の栄養士さんが、調理の動画をあげてくださっています。料理の感想や、リクエストをいただけたら励みになります。覗いてみてくださいね。

YouTube 津島市



次号はお正月明けに発行する予定です。

暑いと思っていたら、すぐに寒さがやってきます。冬を元気に乗り切るためにも、今から食生活はもちろん、生活のリズムを見直しましょう。気候もよくなってきたので、お散歩など、外で体を動かすのもお勧めです。お家時間も楽しみましょう♪ 私たちと一緒に活動してみませんか？ 興味のある方は保健センター (0567-23-1551) 佐藤栄養士まで



～ フレイルに気を付けましょう ～

エネルギーとたんぱく質を十分に摂ろう

加齢に伴い食が細くなり、慢性的な栄養不足になることがあります。また、消化・吸収の衰えから、高齢者は気づかぬうちに低栄養になり、免疫力が低下し、病気に対する抵抗力が弱まります。食事ですっかりエネルギーを蓄えて体力と免疫力をつけましょう。

低栄養予防のポイント

- 食欲がないときは **おかずを優先** して食べよう！



- 健康のために **塩分は控えめ** にしよう！



- **楽しい共食の機会** をつくろう



- 少しずつでも **必ず1日3食** 食べよう！



- こまめに **水分補給** を心がけよう！



- 肉・魚・卵・乳製品などの **動物性たんぱく質** を十分に！



フレイル(虚弱)とは？

加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害や要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態をフレイルと言います。食欲の低下や運動量の低下のほか、低栄養も原因のひとつと言われています。

バランスの良い食事 で 免疫力を高めよう！

栄養をバランスよく摂ることで健康維持がめざせます。発酵食品やきのこ類などの食物繊維を摂って腸内環境を整えれば、免疫力も高まり、感染症の予防につながります。