



わくわくランチ

実りの秋、食欲の秋がやってきました。秋の味覚といえば、新米・栗・ブドウ・梨・柿など、たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋の美味しい食材で好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね♪

旬の食材

栗



エネルギー源となるデンプンを多く含みます。また、デンプンをエネルギーに変える際に必要なビタミンB群も含まれています。低温では品質が変わりにくい為、おがくずと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫へ入れておくと長持ちします。

さつまいも



食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です。食物繊維は便秘の改善や予防に効果があるといわれています。段ボールに入れたり、または新聞紙にくるんだりして、冷暗所で保存すると長持ちします。温度が低すぎると低温障害を起こすため、冷蔵庫での保存は向いていません。

ぶどう



ぶどうの甘みは果糖やブドウ糖によるものです。これらの糖分は体の中で素早くエネルギーに変わるため、疲労回復に効果があるとと言えます。

長く冷蔵庫に入れたままにしておくと、甘みが抜けてしまうので2、3日で食べきりたいですね。

ぶなしめじ



きのこ類には食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

水気がないと傷みやすいので、袋やパックに入っているものはそのまま冷蔵庫へ入れると良いです。



NEW

ひじきのサラダ



【材料(4人分)】

きゅうり	1本
ハム	3枚
にんじん	1/4本
コーン	50g
乾燥ひじき	適量
〈ドレッシング〉	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
ポン酢	大さじ1.5
ごま油	小さじ1.5



【作り方】

1. きゅうり、ハム、にんじんを千切りにする
2. にんじんはゆがき、冷水で冷やしてキッチンペーパーで水気を取る
3. 乾燥ひじきはお湯で戻し、キッチンペーパーで水気を取る
4. 〈ドレッシング〉の調味料を混ぜ合わせておく
5. 材料にドレッシングを和えて完成

十五夜

十五夜とは旧暦8月15日前後の満月の日のことです。ススキを飾り、月見だんごやお酒を供え、月を愛でる風習があります。今年の十五夜は10月1日です。十五夜やお彼岸には家で月見だんごやおはぎを手作りするなど、楽しい思い出を作ってみてはいかがでしょうか♪