

～秋のレシピ紹介～



林檎



ポークソテーりんごソース



<材料> 2人分

りんご・・・1/2個
玉ねぎ・・・1/2個
にんにく・・・1片
豚ロース・・・2枚
塩・こしょう・・・適宜
オリーブオイル・大さじ1
めんつゆ・・・大さじ3
みりん・・・小さじ1

<作り方>

- ① りんごと玉ねぎを同じくらいの大きさの千切りにします。
- ② 豚肉は塩・こしょうをして焼きます。
- ③ フライパンにオリーブオイルとみじん切りのにんにくを入れ中火にかけます。にんにくの香りがでたら①を入れよく炒めます。
- ④ ③の玉ねぎが透き通ってきたら、みりんとめんつゆを入れ煮汁がなくなるくらいまで炒め煮します。
- ⑤ 皿に豚肉を盛り、④をかけて、トマトやイタリアンパセリを飾ります。

—— 林檎の栄養と効能 ——

りんごは身体を冷やさないので、冷え性のひとや子供やお年寄りの方も安心して食べられるフルーツです。

りんごを切ると切り口が茶色く変色していくのは、りんごのポリフェノールが空気中の酸素にふれることで起こります。

ポリフェノールには強力な抗酸化作用があり、特にりんごには数種類のポリフェノールが含まれていて、老化防止やアレルギー症状の抑制、そして生活習慣病の予防などが期待できます。また喉の渇きや咳や痰の改善にも効果的です。

水溶性と不溶性の食物繊維やカリウムを豊富に含むうえ、疲れたときにおすすめの有機酸やビタミンCも多くあります。また高い整腸作用もあり、すりおろしりんごなどは胃腸に優しく、下痢や便秘のときにもおすすめです。

ポリフェノールや食物繊維の一種であるペクチンは果皮や果皮と果肉の間に多く含まれていますので皮ごと食べるのがおすすめです。消化力の弱いひとは、皮をむいて食べるようにしましょう。

—— 選び方 ——

果皮にハリとツヤがあるものを選びます。手に取ってズシッと重ければ果汁もたっぷり詰まっています。

赤いりんごの場合は、お尻の方までしっかりと赤くなっている物が熟していて、おすすめです。



りんごとレーズンの かんたんケーキ

<材料> 作りやすい分量
りんご・・・1個
レーズン・・・50g
バター・・・30g
卵・・・1個
牛乳・・・50ml
さとう・・・30g
ホットケーキMIX・小袋（150g）



<作り方>

- ① りんごを、いちょう切りしておきます。
- ② ボウルに溶かしたバターと卵と牛乳と砂糖を入れてよく混ぜます。
- ③ ②に①のりんごとレーズンを入れて、ホットケーキMIXも加えてよく混ぜ合わせます。
- ④ 180度のオーブンで35分焼きます。
- ⑤ 焼き上がったら、好みの大きさに切り分けてお皿にのせます。



りんご入りコールスローサラダ



<材料> 作りやすい分量
りんご・・・1/2個
キャベツ・・・大きい葉2～3枚
（200g）
キュウリ・・・1/2本
コーン缶・・・1/2缶（50g）
A マヨネーズ・・・大さじ5
酢・・・大さじ1
てんさい糖・・・小さじ2
塩コショウ・・・少々

<作り方>

- ① キャベツをみじん切りして塩（分量外）をして10分くらいしたら、よく絞ってボウルに入れます。
- ② りんごは小さめの角切にします。
キュウリもりんごと同じくらいの大きさに切ります。①のボウルにりんごとキュウリとコーンを加え、混ぜ合わせます。
- ③ ②にAの調味料を全部加えてよく混ぜます。
- ④ ③を器に盛ります。

※ハムやカリカリベーコンを加えても美味しくなります。

産科でおつくりしている
秋の薬膳弁当の献立

- 長芋と黒木耳の炊き込みごはん
- ユリ根としめじのすまし汁
- さつまいもと人参の甘辛煮
- ナスの揚げ浸し
- 鮭の胡麻マヨネーズ焼き
- れんこんと蛸の
マスタード和え
- 豚肉とレーズンの煮物
- エリンギと干しエビの天ぷら
- りんごのサラダ
- 梨のはちみつ煮



りんごのサラダ

<材料> 2人分

りんご・・・・・・・・・・1/4個

ブロッコリー・・・・・・1/8株

マヨネーズ・・・・大さじ1/2

酢・・・・・・・・・・小さじ1

A 粒マスタード・・・・小さじ1/2

てんさい糖・・・・小さじ1/2

塩・こしょう・・・・少々

<作り方>

①りんごは、いちょう切りにします。

②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて、茹でておきます。

③ボウルにAの調味料を全部入れ、①と②加えて混ぜ合わせます。

④③を器に盛ります。

※収穫の秋は、空気が乾燥し身体も乾燥してきます。

身体を潤す食材を取り入れながら、自然の恵みを楽しみましょう。