

～秋のレシピ紹介～



にんじん

にんじんと鮭の混ぜご飯



(一人当たり)

| | | | | |
|------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|
| エネルギー 361kcal | たんぱく質 14.5g | 糖質 59.9g | 食物繊維 3.2g | 食塩相当量 0.9g |
|------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|

<材料> 4人分

| | | |
|---|------|------|
| | 人参 | 1本 |
| | 甘塩鮭 | 2切れ |
| | 油揚げ | 1枚 |
| | ご飯 | 600g |
| A | 酒 | 大さじ2 |
| | みりん | 大さじ2 |
| | 醤油 | 大さじ1 |
| | サラダ油 | 小さじ1 |
| | 白ごま | お好みで |
| | 青しそ | お好みで |

<作り方>

- ①人参は千切り、油揚げは油抜きをして細切りにしておきます。
- ②鮭は焼いて、ほぐしておきます。
- ③鍋を中火にかけて、サラダ油と①を加えてよく炒めあわせませす。
- ④③にAをくわえて弱火にし、煮汁がなくなるくらいまで煮ます。
- ⑤ボウルにご飯を入れて②と④を加え、しゃもじでさっくり混ぜて茶碗につけ、白ごまや青しそをのせます。



～ 人参の栄養と効能 ～

人参はカロテンや食物繊維、カリウムなどの栄養が豊富です。赤い色素のカロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の健康を保つ働きがあります。

薬膳的にみても、人参は血（けつ）を補い、肝（かん）の働きを高める作用があるため、肝と関係の深い”目”の様々な症状の改善に効果が期待できます。

また、ビタミンAは脂溶性で油に溶ける性質があるため、油と一緒に料理することで吸収が良くなります。抗酸化力も高いので、免疫力を高める効果も期待できます。

その他にも、便秘解消の役割を担う食物繊維や体内の余分な塩分を排出するカリウムが豊富に含まれています。

－ 選び方 －

人参特有の鮮やかなオレンジが強く、表面がなめらかでハリのあるもの。茎の切り口が黒っぽく変色していないもので、なるべく切り口の小さいものを選びます。

－ 保存方法 －

新聞紙などに包んで袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存することをおすすめしますが、ポリ袋に入れてそのまま冷蔵庫で保存も可能です。なるべく一週間ほどで使い切りましょう。



にんじんと鶏ミンチのふんわり焼き

(一人当たり)

<材料> 4人分

- 人参・・・100g
- 玉ねぎ・・・50g
- 鶏モモひき肉・・・250g
- 卵・・・1個
- 豆腐・・・150g
- 味噌・・・大さじ1
- 油・・・適宜

| | | | | |
|------------------|----------------|------------|--------------|---------------|
| エネルギー 181kcal | たんぱく質 15.6g | 糖質 3.3g | 食物繊維 1.5g | 食塩相当量 0.7g |
|------------------|----------------|------------|--------------|---------------|



<作り方>

- ①人参はせん切りにして、玉ねぎはみじん切りにします。
- ②ボウルに鶏モモひき肉、卵、豆腐、味噌を入れてよく練って混ぜ合わせます。
- ③②に①を加えて、さらによく混ぜます。
- ④フライパンに1cmくらいの揚げ油を入れて、食べやすい大きさに丸め、揚げ焼きします。
- ⑤④を皿に盛り、トマトや大葉など(分量外)を添えます。



(1/8切れ×2)

にんじんホットケーキ

| | | | | |
|------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| エネルギー 273kcal | たんぱく質 5.2g | 糖質 33.4g | 食物繊維 1.6g | 食塩相当量 0.8g |
|------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|



<材料> 作りやすい分量

- 人参・・・100g
- ホットケーキミックス・・・150g (1袋)
- バター・・・50g
- 牛乳・・・50ml
- 卵・・・1個
- レーズン・・・20g (スライスアーモンドをお好みで)

<作り方>

- ①人参をすりおろします。
 - ②ボウルに①と牛乳、卵を入れてよく混ぜ、溶かしバターを加えてさらに混ぜます。
 - ③②にホットケーキミックスを加えて、ダマがないようによく混ぜます。
 - ④③に①とレーズンを加えてさらに混ぜ、型に入れて180℃に予熱したオーブンで30～40分くらい焼きます。
 - ⑤お好みの大きさに切って、皿にのせます。
- ※フライパンでも出来ます。



産科でおつくりしている
秋の薬膳弁当の献立

- 長芋と黒きくらげの炊き込みご飯
- にんじんきんぴら
- さつまいもとりんごのサラダ
- エリンギと干しエビの天ぷら
- 秋茄子の揚げ浸し
- れんこんとたこの
マスタード和え
- 鮭のごま味噌マヨネーズ焼き
- 豚肉とレーズンの煮物
- 白きくらげの甘酢和え
- しめじと百合根のおすまし
- 梨のはちみつ煮



にんじんきんぴら



(一人当たり)

| | | | | |
|-------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|
| エネルギー 97.5kcal | たんぱく質 17.6g | 糖質 11.7g | 食物繊維 2.1g | 食塩相当量 1.5g |
|-------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|

<材料> 2人分

- 人参・・・150g
- ごま油・・・大さじ1/2
- 酒・・・大さじ1
- A みりん・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ1
- 白ごま・・・大さじ1/2

<作り方>

- ①人参をマッチ棒くらいの千切りにし、塩ひとつまみ（分量外）を振って5分くらいなじませます
 - ②①の水気を軽く切って、ごま油で炒めます。
 - ③②にAを加えて煮汁がなくなるまで煮たら、白ごまで和えて器に盛ります。
- ※人参は塩を振りなじませる事で、ただ切って炒めた時よりも甘く味わい深くなります。