



会津LEADロゴマーク

旬の野菜
たっぷり！



秋の彩り鍋



秋鮭と旬の野菜をふんだんに使ったお鍋です♪(写真は1人分です)

・白菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。辛み成分である イソチオシアネートは抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があるとされています。

【作り方】

- 1 白菜はざく切りにする。長ねぎは1cmの斜め切り、しいたけは石づきを取り飾り切りにする。
人参は花形、ごぼうはさがきにする。
えのき、春菊、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水とだし昆布を入れる。野菜はかたい順に入れて煮る。
- 3 生鮭、糸こんにゃく、しいたけ、えのきだけ、春菊を入れる。
- 4 料理酒、減塩醤油、みりんを加える。
- 5 具材に火が通り、塩で味をととのえたら出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
生鮭	2切れ	4切れ
白菜	200g	400g
長ねぎ	1本	1と1/2本
しいたけ	2枚	4枚
人参	40g	80g
ごぼう	24g	48g
えのきだけ	40g	80g
春菊	40g	80g
糸こんにゃく	60g	120g
料理酒	大さじ2	大さじ4
減塩醤油	大さじ2	大さじ4
みりん	大さじ1	大さじ2
だし昆布	2枚	4枚
塩	少々	少々
水	400cc	800cc

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	265Kcal	2.2g	202g

1日の目標量の約1/2

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245

レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会



会津LEADロゴマーク

さつまいもの
甘みがおいしい♪

さつまいもご飯



秋の味覚が感じられる味ご飯です！

・さつまいもには食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。食物繊維は便秘予防や改善の効果があるといわれています。カリウムは、むくみの改善に良いとされています。

【作り方】

※1人分150gの場合

- 1 米(精白米、もち米)をよくとぎ、ザルにあげて水を切っておく。
- 2 さつまいもは2cm角に切り、水に10分さらし、水気を切っておく。
- 3 炊飯器に米と水、塩、料理酒、さつまいもを入れて炊く。
- 4 炊き上がったら茶碗に盛り付け、黒ごまをかけて出来上がり。

【材 料】	4人分	8人分
精白米	1.25合	2.5合
もち米	0.25合	0.5合
さつまいも	100g	200g
塩	小さじ1/2	小さじ1
料理酒	大さじ1/2	大さじ1
黒ごま	少々	少々
水	1.5合分	3合分

【栄養価】	エネルギー	塩分
(1人分)	226Kcal	0.8g

※150gの場合

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245

レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会