

～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

回 覧

令和5年度 第2号

令和5年10月発行

府中市食生活改善推進員事務局

(府中市健康推進課)

食生活改善推進員(通称：食推)は、地域で食育に関する情報を発信しています。

今年度は、旬の野菜に関する情報を年4回、回覧させていただく予定です。

今回のテーマは**秋野菜**です！ぜひご家庭で作ってみてください！

れんこんハンバーグ



旬の時期に採れるお野菜は、栄養価が高く、おいしくいただけます。食推は、1日野菜**350g**の摂取を推奨しています。



【材料】(2人分)

- A
- | | |
|-----------------|--------|
| 合い挽き肉…150g | |
| れんこん(すりおろし)…50g | |
| (みじん切り)…50g | |
| 食塩…2つまみ | 油…適量 |
| こしょう…少々 | ポン酢…適量 |
| | しそ…1枚 |

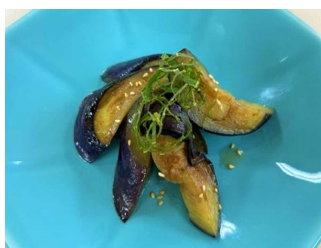


【作り方】

- ①ボウルにAを入れて、粘りが出るまでよくこねる。
- ②①を2等分にして、小判型に形成する。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を入れて焼く。
- ④焼き目がついたら裏返し、ふたをして、弱火で7～8分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤竹串を刺し、透明な汁が出たら、器に盛り付け、ポン酢と千切りにしたしそを盛りつける。

れんこんのすりおろしが、つなぎの代わりとなって、ヘルシーです！

なすの焼き浸し



【材料】(作りやすい分量)

- A
- | | |
|-----------------|--|
| なす…2本 | |
| 油…大さじ1 | |
| めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ3 | |
| 水…大さじ2 | |

お好みで七味やしそ、ごまを入れても◎

【作り方】

- ①なすを一口大に切り、皮側に切れ込みを入れる。
※秋なすはアクが多いので、切った後、水につけて、あくを抜きましょう。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。
- ③油がなじんだら、ふたをして、蒸し焼きにする。
※蒸し焼きにすることで、少量の油で炒めることができます。
- ④冷めないうちに、混ぜておいたAに入れ、10分ほど漬ける。



《裏面へつづく》

里芋の焼きコロッケ



【材料】（2人分）

里芋(中)・・・6 個(300g)	小麦粉・・・適量
豚ひき肉・・・50g	卵・・・1 個
玉ねぎ・・・1 / 4 個(50g)	パン粉・・・適量
食塩・・・4 つまみ	油・・・適量
こしょう・・・少々	

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉と①を炒める。ひき肉の色が変わったら、塩、こしょうを入れる。
- ③里芋の表面をよく洗い、耐熱容器に並べ、ラップをして、500W で 5 分ほど加熱する。里芋を裏返して、追加で 5 分ほど加熱する。
- ④里芋の粗熱がとれたら、手で皮をむき、ボウルに入れて、マッシャーで潰す。
- ⑤④に②を入れて混ぜ、小判型に丸める。
- ⑥⑤に小麦粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥を入れ、両面、衣がきつね色になるまで焼く。

～野菜の保存～

ピーマン(保存期間：1 か月)



- ①輪切り、千切りなど使いやすい大きさに切り、塩こしょうでさっと炒める。(さっとゆでてでもOK)
- ②冷ましてから使いやすい分量に分けて、ラップで包み、保存袋に入れる。



なす(保存期間：1 か月)

- ①使いやすい大きさに切り、油で揚げて冷ます。
- ②使いやすい分量に分けてラップで包み、保存袋に入れる。



栗

- ①皮・渋皮をむき、砂糖を少しだけまぶして、冷凍する。

お正月の栗きんとんに
そのまま使えて便利です！

さつまいも・かぼちゃ マッシュで冷凍（保存期間：1 か月）

- ①かぼちゃは一口大に切り、サツマイモはそのまま、耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジで箸がささる程度まで加熱し、つぶして冷ます。
- ②使いやすい分量にして、ラップで包み、保存袋に入れて、空気を抜き、冷凍する。

そのままポタージュスープ
に使えます。



過去のレシピを府中市ホームページで
公開しています！

府中市 食生活改善推進員 レシピ

検索



府中市食生活改善推進員発行

お問い合わせ：府中市健康推進課 ☎0847-47-1310