



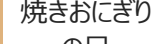

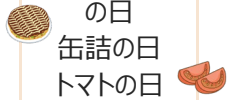









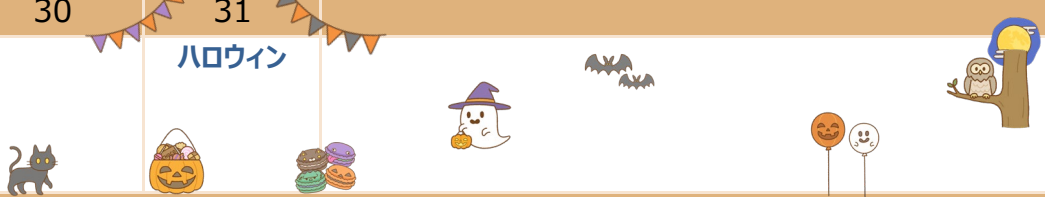




# 10月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
コーヒーの日 日本茶の日 	豆腐の日 スンドゥブの日 		イワシの日 	レモンの日 		
8	9	10	11	12	13	14
そばの日 焼きおにぎりの日 	<b>スポーツの日</b> 	お好み焼きの日 缶詰の日 トマトの日 		豆乳の日 	さつまいもの日 	焼うどんの日 
15	16	17	18	19	20	21
きこの日 			冷凍食品の日 			
22	23	24	25	26	27	28
秋土用の丑の日 			世界パスタデー 	柿の日 青汁の日 		おだしの日 
29	30	31	ハロウィン 			

## 今月の旬食材のおはなし

### 舞茸



旬の期間

9～10月

〈選び方〉 カサの部分が肉厚で色が濃く光沢があり、軸が白く、弾力のあるものをおすすめです。手に持ってずっしりと重みを感じるものを選びましょう。

〈保存方法〉 キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ冷蔵庫で保存します。

冷凍する場合は、手でちぎって小房に分け、ポリ袋に入れて冷凍庫へ。

〈栄養素〉 糖質や脂質の代謝をサポートするビタミンB1、B2の含有量がとても多いのが特徴。また、ビタミンDはしいたけの約10倍も！最近、菌活、腸活などで注目の「βグルカン」が多いのも舞茸の特徴です。

季節をもっと楽しく！ ★10月2ページ★

今月のおすすめレシピ

## とりそばろと舞茸の炊き込みご飯



調理時間

10分

エネルギー

332kcal

塩分

0.8g

## ポイント

「とりそばろ」にはしっかり味がついているため、味付けはこれだけでOK！  
舞茸の炊き込みご飯を手軽に楽しめます。

## 材料（4人分）

・米	2合
・舞茸	200g
・「とりそばろ」	1瓶
(A)	
〔・水	適量
・しょうゆ	大さじ1/2
・酒	大さじ1

## 作り方

- 1 米は研いでおく。
- 2 舞茸は根元を落として適当な大きさにほぐし分ける。
- 3 鍋に1の米と(A)の材料を加えて炊飯器の2合のメモリまで水を加え、とりそばろ・舞茸を乗せて炊飯する。
- 4 炊けたらひと混ぜし、少し蒸らしたら完成。

## 〈使用商品〉

ニッスイ「とりそばろ」



## 季節をもっと楽しく！ ★10月 3ページ★

今月の食育コラム

## ビタミン

糖質・たんぱく質・脂質の代謝を助ける働きをしていますが、体内ではほとんど合成することができないため、食物から摂取する必要があります。また、ビタミンは水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンに分けられます。

## 水溶性ビタミン

- ・ビタミンC
- ・ビタミンB群  
(B1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン)

## ビタミン

## 脂溶性ビタミン

- ・ビタミンA
- ・ビタミンD
- ・ビタミンE
- ・ビタミンK

Check! /

## 01 水に溶けやすい

水溶性ビタミンを多く含むキャベツやブロッコリーなどの野菜を洗う際は素早く洗うのがおすすめ。

## 02 熱に弱い

熱に弱い性質がありますが、スープなら煮汁ごと摂取するので、栄養素を効率よく摂り入れることができます。

## 03 過剰症の心配が少ない

尿などで排出されやすく、体の中に貯めておくことができないので、必要な量を毎日摂ることが大切。

Check! /

## 01 油に溶けやすい

油と一緒に調理することで、吸収率がアップ！炒め物や揚げ物がおすすめ。例：にんじんは皮に多くのβカロテン※を含むため、大きめに切って皮ごと油で炒めると◎

※βカロテンは、体内で必要な分だけビタミンAに変わります。

## 02 熱に比較的強い

熱を加えてもビタミンの損失が少ないと言われています。

## 03 過剰症の可能性はある

摂取後48時間程度体内に貯蔵され、排出されにくいので摂りすぎると過剰症になる恐れがあります。



季節をもっと楽しく！ ★10月4ページ★

今月のおすすめレシピ

## 豚といんげん豆のシチュー

調理時間

30分

エネルギー

265kcal

塩分

1.6g

## ポイント

豚肉といんげん豆には水溶性ビタミンのビタミンB1が多く含まれています。味付けはシンプルに素材の味をいかし、豆がたくさん入った具たくさんシチューです。



## 材料（2人分）

- ・豚ヒレ肉 200g
- ・キドニービーンズ水煮缶  
（赤・いんげん豆） 50g
- ・白いんげん水煮缶 50g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・にんじん 1/2本
- ・ブロッコリー 60g
- ・オリーブ油 大さじ1/2

(A)

- 〔・ローリエ 1/2枚
- ・水 1・1/2カップ

(B)

- 〔・塩 小さじ3/5
- ・こしょう 少々

## 作り方

- 1 玉ねぎはくし形切りにして半分に切る。にんじんは縦半分に切って斜め5mm幅に切る。豚ヒレ肉は角切りにする。
- 2 豆の水煮缶は水けをきっておく。ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、水けをきる。
- 3 鍋にオリーブ油を入れて熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじん、豆を加え、油がまわったら(A)を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取り、豚肉がやわらかくなるまで煮る。
- 4 3に(B)を加えて調味する。仕上がりにブロッコリーを加えてさっと煮る。

季節をもっと楽しく！ ★10月5ページ★

今月のおすすめレシピ

## かぼちゃのえびあんかけ

調理時間  
20分エネルギー  
190kcal塩分  
1.6g

## ポイント

かぼちゃには脂溶性ビタミンのビタミンEが多く含まれています。かぼちゃを蒸したようにホクホクに仕上げるには、大きく切るのがポイント。おなじみのかぼちゃの煮物も、ひと工夫するだけでいつもとは違った味わいになります。

## 材料 (2人分)

・かぼちゃ	250g
・えび (A)	80g
・だし	1・1/2カップ
・酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	大さじ1
・塩	少々
・しょうが	小1片
・水溶きかたくり粉	少々

## 作り方

- 1 かぼちゃは皮をところどころ切り、種とわたを取り除いて4つに切る。
- 2 えびは殻と背わたを取り除き、軽くたたいて小豆大にする。
- 3 鍋に(A)と1を入れてやわらかく煮含めて器に取り出す。
- 4 3の煮汁に2とせん切りにしたしょうがを加えて煮立て、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 5 かぼちゃの上に4のあんをかける。