栄養管理室　管理栄養士
大庭　久実

メディカル・レシピ

秋の旬の野菜をたくさん詰め込んだ料理です。
トマトや酢の酸味を効かせているので、少ない食塩でも
おいしく食べることができます。

①秋野菜のトマト煮

秋野菜が豊富に入っているので、食物繊維も多く、様々な食感が楽しめます。

【作り方】

❶かぼちゃは 7㎜厚さに切り 4 等分、れんこんは 5㎜厚さのいちょう切り、なすは 1㎝厚さの半月切り、たまねぎは半分のくし切り、にんにくはすりおろしておく。
❷鍋にオリーブ油と①を加え、火にかけオリーブ油に野菜を絡ませるように混ぜる。
❸トマトは湯むきし、種ごとつぶした後、塩と一緒に②に加え、全体的にトマトが絡まるように混ぜる。
❹落とし蓋をし、汁気がなくなるまで煮込む。

ワンポイントアドバイス

水を入れずに、野菜の水分で煮込むことで、少ない塩分でもおいしく食べることができます。

材料（1 人分）

かぼちゃ	30g	にんにく	0.4g
れんこん	30g	トマト	80g
たまねぎ	20g	オリーブ油	1g
なす	20g	塩	0.3g

②春菊とくるみの酢の物

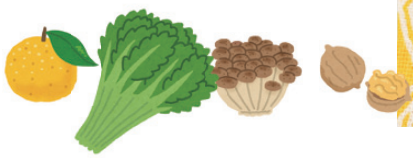
ナッツ類に多く含まれるオメガ 3 脂肪酸はコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。

【作り方】

❶春菊は根を切り 3㎝の長さに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。春菊、しめじをゆで、水気を絞っておく。
❷くるみは袋に入れ、麺棒で細かく叩く。
❸Ⓐの調味料を混ぜておき、①とくるみと柚子皮を和える。

ワンポイントアドバイス

酢により春菊は色が変わってしまうため、食べる直前に調味料と合わせましょう。

材料（1 人分）

春菊	40g	酢	5g	Ⓐ
しめじ	10g	砂糖	1g	Ⓐ
くるみ	2.5g	塩	0.2g	Ⓐ
柚子皮	1g	だし汁	10g	Ⓐ