

# 食改さんの健康料理 NO. 36

【今月のメニュー】

## キノコと 鮭のピラフ

食生活改善推進員

笹目富子さん(左)  
佐川和子さん(右)



秋も深まり、さわやかな季節になりました。秋といえば、やっぱり「食欲の秋」！今月は、秋の味覚“キノコ”をふんだんに使った料理を紹介します。

マッシュルームなどのキノコ類には、カルシウムの吸収をよくするビタミンDや、血中コレステロールを下げるビタミンB<sub>2</sub>、ガン予防、便秘解消の効果がある食物繊維が豊富に含まれています。

また、秋が旬の鮭には良質のたんぱく質が豊富です。さらに、DHAやEPA(脂肪酸)も多く含まれているので、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病、メタボリックシンドローム予防にも効果があります。

このピラフは、炊飯器で炊き込む作り方なので、とても簡単にできます。ミニトマトの酸味がきいて、さっぱりと召し上がれますので、ぜひ挑戦してみてください。

材料・分量 6人分			
・ 鮭(甘塩)	2切れ	・ 塩	小さじ 1/2
・ ミニトマト	12個	・ こしょう	少々
・ バター	15g	・ 米	3カップ
・ マッシュルーム、シメジ、 エリンギ、エノキ茸	各 1/2パック	・ 水	3カップ
		・ コンソメ	6g
		・ パセリのみじん切り	少々

  

1人分の栄養素量			
エネルギー	369kcal	食物繊維	2.0g
たんぱく質	9.0g	カルシウム	12.0mg
脂質	3.7g	塩分	1.0g

- Aを鍋でひと煮立ちさせ、冷まし、洗って水を切っておいた米と一緒に炊飯器に入れる。
- 鮭は皮と骨を取り除いて2~3cm角程度に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- マッシュルームは約5mm厚さの輪切りに、シメジはほぐし、エリンギは一口大の拍子切りに切る。エノキ茸は半分に切ってからほぐす(キノコ類の石づきは全部取り除く)。
- フライパンでバターを熱し、初めに鮭を焼き、火が通ったら③と半分に切ったミニトマトを加えて炒め、塩、こしょうをする。
- ④を炊飯器に移してならし、普通に炊く。炊き上がったら混ぜ、器に盛り付けてパセリを散らす。

## こんにちは 赤ちゃん

10月生まれ



12月で1歳になる赤ちゃんを募集!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて10月31日(水)までに広報広聴課へ。応募多数のときは上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

優しく思いやりのある子に育ってね  
お誕生日おめでとう

吉田一貴ちゃん (常名)

お誕生日おめでとう  
元気に育ってね

砂押楓希ちゃん (天川二丁目)

いつもニコニコ見ちゃん  
これからもよろしくね

山本晃誠ちゃん (蓮河原新町)

誕生日おめでとう  
元気に育ってね  
パパ・ママより

佐野太紀ちゃん (上高津新町)

我が家の姫で  
ござりまする~

鈴木乃々華ちゃん (富士崎一丁目)

おねえちゃんと仲良く  
大きく元気に育ってね

杉山梢子ちゃん (荒川沖東一丁目)

お兄ちゃんと仲良く  
元気に育ってね

櫻井美優ちゃん (板谷一丁目)

お兄ちゃんと仲良く  
元気に育ってね  
パパ・ママより

遠藤絵日ちゃん (木田余東三丁目)

パパとママの大好きな陽君  
元気に育ってね

小野瀬陽人ちゃん (乙戸)

お誕生日おめでとう  
優しく元気な子に育ってね

椛嶋琴乃ちゃん (右羽)

いつまでも笑顔のステキな  
ちーちゃんできてね  
パパ・ママより

中島智絢ちゃん (板谷四丁目)

元気で素直に育ってね  
パパ・ママより

岡田百桜ちゃん (板谷六丁目)