

ココロも体も元気に

旬の食材をつかったレシピ

～ 秋 ～

2017 vol.27

今回の食材は **長いも** です



【長いも】

●栄養価

カリウムや食物繊維、ビタミンB1が多く、ぬめり成分のムチン、消化酵素のジアスターゼも多く含まれます。

●効能

カリウムは利尿作用を高め、余分なナトリウムを排出するので高血圧予防に効果的です。ムチンは滋養強壮に効果がある他、粘膜を保護して胃腸の機能を高める効果があります。

●選び方

太くてまっすぐに伸びたものを、カットされている場合は切り口が白くて太いものを選びましょう。表面に黒っぽいシミが出ている物や、傷があるものは避けてください。

●調理のポイント

痒みの原因【シュウ酸カルシウム結晶】は酸に弱いので、手に酢水をつけたり、酢水にさらしてからすりおろしましょう。

【チーズたっぷり！長いものキッシュ】 (1人分：約229kcal)

～材料(18cmタルト型)～

| | | | |
|------------|-----|------|-----------|
| ☆ 長いも | ... | 120g | 1cmの角切り |
| ☆ 玉ねぎ | ... | 1/4個 | うす切り |
| ☆ しめじ | ... | 1/2袋 | 小房にわける |
| ☆ ほうれん草 | ... | 1/4束 | 茹でて4cmに切る |
| ☆ ハム | ... | 40g | 短冊切り |
| ☆ ミノトマト | ... | 5個 | |
| ☆ サラダ油 | ... | 適量 | |
| ☆ パイシート | ... | 2枚 | |
| ☆ 卵 | ... | 1個 | |
| ☆ 牛乳 | ... | 50cc | |
| ☆ 生クリーム | ... | 50cc | |
| ☆ パルメザンチーズ | ... | 大さじ2 | |
| ☆ ピザ用チーズ | ... | 50g | |
| ☆ 塩・こしょう | ... | 適量 | |

～作り方～

- ① 材料を切る。ほうれん草は茹でて4cmに切っておく。
- ② 長いも・玉ねぎ・しめじ・ハムをフライパンで炒める。
- ③ ボールに卵・牛乳・生クリーム・パルメザンチーズ・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ④ ③に粗熱がとれた②とほうれん草を加え混ぜる。
- ⑤ 室温に戻したパイシートを伸ばし、サラダ油を塗ったタルト型に敷き、フォークで穴を開ける。
- ⑥ 具材を流し入れ、ミノトマトをのせ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑦ 200℃のオーブンで約30分焼く。

【長いもと梅の豚肉巻き】 (1人分4個：約130kcal)

～材料(約4人分)～

| | | | |
|-----------|-----|------|----------|
| ☆ 豚肉(薄切り) | ... | 160g | |
| ☆ 長いも | ... | 80g | 5cmの拍子切り |
| ☆ 大葉 | ... | 8枚 | 縦半分に切る |
| ☆ 梅干し | ... | 4個 | 種をとり、たたく |
| ☆ サラダ油 | ... | 小さじ2 | |
| ☆ 塩・こしょう | ... | 適量 | |

～作り方～

- ① 材料を切る。
- ② 豚肉に大葉・長いも・たたいた梅をのせて巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、巻き終わりを下にして焼く。豚肉に火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

盛り付けイメージ



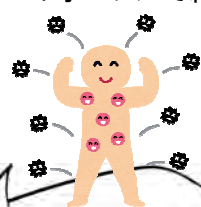
【免疫力】を上げよう

体温を上げて免疫力アップ

適度な運動やストレスを軽減することで、血行がよくなり体温が上がります。また生姜やにんにく、根菜類など体を温める食材を積極的にとりましょう。

栄養をしっかりって免疫力アップ

1日3食、バランス良く食べましょう。



毎日の食事で大きく変わる!

免疫力とは病原体から体を守る抵抗力のこと。免疫力を上げて、風邪やインフルエンザにかかりにくい体になりましょう。



腸内環境を整えて免疫力アップ

免疫細胞の半数以上が腸にあります。腸内環境をよくすることで、免疫細胞の働きがよくなり、免疫力が上がります。きのこなど食物繊維が豊富な食材や乳酸菌、発酵食品などしっかりとりましょう。

【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:健康管理室 佐藤・高橋
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188