今が一番おいしい ～ 旬をムダなく味わう ～

今回は『残りがち料理』のリメイク特集

なんちゃって混ぜ込みごはん　２人分

ごぼうの旬は春と秋の年２回。10月頃から収穫されるごぼうは豊富なミネラルと歯ごたえ、アクが少ないのが特徴です。

【材料】

・炊いたごはん	お茶碗２杯
・きんぴらごぼう	６０ｇくらい
・のり	お好みの量





ひじきの五目煮やレンコンのきんぴらも！炊いたご飯に混ぜるだけ♪



作り方は簡単♫　～混ぜて寝かせるだけ～

① ご飯ときんぴらごぼうをボールでさっくり混ぜる。
② ラップをして少し置く。（寝かせると味が落ち着きます）

きのこたっぷり簡単スープ　２人分



きのこには、腸内環境を整え、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えてくれる効果があります。

【材料】

★水	３００ml
★中華スープの素（顆粒）	小さじ１+1/2
★塩	少々
★しょうゆ	小さじ１
・マイタケ	１/３袋
・シメジ	１/３袋
・味付けのり／ごま	各 少々



～秋の香りと味を楽しむスープ～

① ★と食べやすい大きさに裂いたマイタケとシメジを鍋に入れ煮る。
② 材料に火が通ったら、火を止め、味付けのりをちぎって軽く混ぜる。

まるっとトマトのハンバーグ　２人分

【材料】

・トマト（中）	２個
・小麦粉	少々
・ハンバーグのタネ	２００ｇ
・スライスチーズ	１枚
★ニンニク（チューブ）	０．５cm
★トマトケチャップ	小さじ２
・乾燥パセリ	適宜



手軽な発酵食品のチーズ。栄養バランスが良く、腸内環境の改善・疲労回復・骨そしょう症予防も期待できます！

スイートかぼちゃ　２人分



家庭によって味付けがことなるので、砂糖の量は加減してください。

【材料】

・かぼちゃの煮物	１００ｇ
・砂糖／バター	各 １０ｇ
・牛乳	適宜
※水分が足りないとき	
・黒ごま	少々

～かぼちゃの煮物がスイーツに変身～

① 煮物は温め、すべての材料をビニル袋に入れ潰す。
② アルミカップに入れ、オーブントースターで少し焦げ目がつくくらい焼き、最後に黒ごまを散らす。





かぼちゃの収穫は夏！！
追熟させることで、10月頃からホクホク感と甘みが増します。
抗酸化作用でアンチエイジング！





いつものハンバーグの見た目を変えて



① トマトを半分に切り中身を取り出す。（中身は別の耐熱容器に移すⒶ）
② くり抜いたトマトに軽く小麦粉をふり、タネを詰める。
③ 適当な大きさにしたスライスチーズをのせて、蓋をしたフライパンで蒸し焼きにする。
④ ①のⒶに★を入れ軽く混ぜ、電子レンジ（600W）で約１分加熱しソースを作り、盛り付けたらパセリをふる。

福祉担当　054−221−3181・3182