

10月になり、近頃は涼しくなり秋らしい気候になってきましたね。おいしい食べ物が出回る季節ですが、食べ過ぎには注意が必要です。果物狩りや山菜取りに出かけて旬の食べ物をいただきましょう！

旬な食べ物・・・「じゃがいも」

じゃがいもは、男爵とメークインがあり、男爵は粉質で加熱するとホクホクした食感が楽しめるのが特徴で、コロッケやポテトサラダなど、マッシュして使う料理によく合います。メークインは、きめの細かい粘質で、加熱するとしっとりとした食感になります。煮崩れしにくいので、ポトフなど煮込み料理に向いています。じゃがいもは、カリウムやビタミンB1、ビタミンC、食物繊維などを含み、栄養満点です。じゃがいものビタミンCは、主成分であるデンプンに守られるので加熱による損失がなく、効率よく摂取できるという利点もあります。注意しなければならないのは、じゃがいもの芽に含まれるソラニンという有害物質です。料理の際はきちんと取りましょう。



美味しいレシピ・・・「ジャーマンポテト」

材料（2人分）

じゃがいも	2個
ベーコン	2枚
たまねぎ	1個
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4

作り方

- ① じゃがいもは1.5cm厚さの輪切りにし、鍋にかぶるくらいの水を加えて中火にかける。沸騰したら、静かに煮立つ程度に火を弱めて10分ほどゆで、湯を切る。
- ② ベーコンは2~3cm幅に切り、たまねぎは縦に薄切りにする。にんにくは縦半分に切ってたたきつぶし、細かく刻む。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを弱火で温め、香りが出たらベーコン、たまねぎ、塩を加え、中火で炒める。
- ④ ベーコンがカリッとし、たまねぎが色づいたら、じゃがいもを加えて広げる。両面に焼き色をつけながら2分ほど炒め、ベーコンとじゃがいもを全体にからめるようになじませて出上がり。



1人分の栄養価

熱量	203kcal
蛋白質	4.9g
脂質	10.0g
塩分	0.9g

【ポイント】

うまみの出た、たまねぎとベーコンをソースのようにからめるのがコツですよ！

白庭トピックス

9月15日「お月見献立」



- ・きのこの炊き込みご飯
- ・スコッチエッグ
- ・青梗菜の梅かつお和え
- ・みたらし月見団子

「みたらし団子なんて久しぶりに食べたわ。美味しかった！」と患者様からの声をいただきました。



だんだんと寒くなる季節です。体調管理をしっかりとしましょう。

☆ 10月の行事食 ☆
10月11日「運動会弁当」
10月31日「ハロウィン献立」
を提供させていただく予定です。