

秋も深まり、朝晩の気温がぐんと低くなり寒暖の差で風邪などひいてないでしょうか？  
「インフルエンザの予防接種はいつにしましょうか？」などの話題もそろそろですね。  
「手洗い」「うがい」の徹底で予防に努めましょう。



## 旬な食べ物・・・「里芋」

里芋はカリウムを多く含んでいるため、高血圧症の方などにはおすすめの食材です。最近、コレステロールの生成を抑制する成分も含まれてることがわかりました。里芋も健康食材ですね。  
美味しいレシピ・・・「里芋の揚げ出し」  
～NHK きょうの料理より～

### 材料 (2人分)

里芋 (大)	3～4 ヶ	
水	カップ1	
A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	削り節	1 つかみ
大根	200～250g	
生姜	20g	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	

### 作り方

- ① 里芋は泥を落とし、皮ごと水から茹でる。沸騰後、約25分間ゆで、柔らかくなったら湯をきる。
- ② 大根、生姜は皮をむいてすりおろす。
- ③ ①の里芋が熱いうちに、堅い部分を切り落とす。熱の当たりがやわらかくように、布巾で包んで皮をむき、手でギュッと握ってつぶす。
- ④ ②の里芋に、お団子状に形を整え片栗粉をまぶす。
- ⑤ 小さめのフライパンに揚げ油を1cmほどの深さまで入れて弱火にかけ、菜箸を入れて小さな気泡が出るくらいまで熱する。
- ⑥ 里芋を揚げるのと同時に調理だしをつくる。Aを小鍋に入れて弱火かけ、人煮立ちさせたらざるでこし、④を器に盛り、②の大根おろしとおろししょうがをのせて煮立ただしをかける。



### 1人分の栄養価

熱量	: 199kcal
蛋白質	: 3.7g
脂質	: 14.6g
塩分	: 2.4g

### ポイント

里芋にしっかり片栗粉をまぶすことにより、油で揚げたときにカリッととなり、出しをよく含み、一層美味しくなる♪

## 白庭トピックス

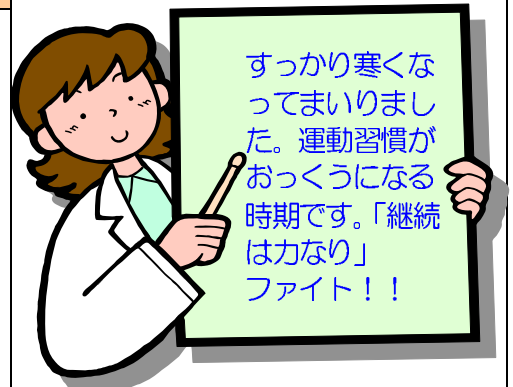
10月11日「運動会弁当」 10月31日「ハロウィン献立」



- ・ゆかりおにぎり
- ・鶏肉のから揚げ
- ・卵焼き
- ・ウインナー
- ・春雨サラダ
- ・巨峰



- ・パンプキンシチュー
- ・トマトと茄子の洋風煮
- ・コールスロー
- ・ハロウィンプリン



すっかり寒くなってまいりました。運動習慣がおっくうになる時期です。「継続は力なり」ファイト！！

☆ 11月の行事食 ☆  
11月18日「秋の行楽弁当」を提供させていただく予定です。  
お楽しみに！！