

recipe 1

## さつまいもペンネ

倉敷平成病院  
管理栄養士 梶子 恵美

### ほくほく!秋の味覚

サツマイモは甘くて美味しい秋の味覚として昔から親しまれていますよね。サツマイモには便秘解消に役立つ食物繊維、免疫力アップや肌の調子を整えるビタミンが豊富ですが、皮の部分にも含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。今回はトッピングには皮ごとで、ソースにもサツマイモを入れています。今が旬のサツマイモを美味しい時期に頂いてみて下さい。



### ●材料 (4人分)

ペンネ 120g、サツマイモ(皮付き) 140g  
サツマイモ(皮なし) 80g、タマネギ 140g、マイタケ 40g  
ブロッコリー 80g、ベーコン 40g、オリーブオイル 小さじ2  
牛乳 320ml、コンソメ 4g、塩 適量、こしょう 適量  
レモン汁 小さじ4

### ●作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、ペンネを茹でておく。
- ②サツマイモ(皮つき)は、よく洗い1cm角に切ってレンジで2分ほど加熱する。
- ③サツマイモ(皮なし)は、一口大に切って柔らかくなるまで茹でる。
- ④タマネギは薄切り、マイタケは小房に分ける。
- ⑤ブロッコリーは、小房に分け茹でておく。
- ⑥③に牛乳を入れ、濃しながら混ぜ合わせる。
- ⑦フライパンにオリーブオイルをひき、1cm幅に切ったベーコン、タマネギを炒める。
- ⑧タマネギがしんなりしたら、①、⑥、マイタケ、コンソメを入れひと煮立ちしたらレモン汁、⑤を混ぜ合わせる。
- ⑨皿に盛り、②をトッピングして完成。

栄養成分1人分 エネルギー:323kcal 塩分:0.9g

recipe 2

## シイタケ：干しいたけのきのこマフィン

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

うまみが強く低カロリーなシイタケ。大人には人気があっても子どもには嫌われることが多いようですが、実は成長期にこそ食べてほしいのです。

乾燥させたシイタケは干すことで栄養分が濃縮されて増えますが、さらに天日干しだとビタミンDも増えて歯や骨を丈夫にし、カルシウムの吸収を助けます。若いうちに骨を育てておくことが後の骨粗鬆を防ぐことにつながるのです。

今回は一晩かけて戻した汁も利用してマフィンを作りました。お子さんと一緒に食べるときは、飲み物はカルシウム豊富な牛乳がいいですね。



### ●材料 (6個分)

干しいたけ 2枚、ホットケーキミックス 200g、砂糖 60g  
卵 2個、牛乳 40ml、シイタケの戻し汁 30ml  
バター 60g、チーズ 20g

### ●作り方

- ①干しいたけは水につけて冷蔵庫で一晩おいて戻す。水気を切ってスライスしておく。
- ②ボウルにホットケーキミックスと砂糖を入れて卵、牛乳、戻し汁を加えてダマにならないように混ぜる。溶かしバター、スライスしたシイタケも入れて混ぜ、馴染ませる。
- ③型に生地を8分目まで入れ、角切りにしたチーズを乗せて180℃のオーブンで30分焼く。生地を10分目まで入れてわざとはみ出させると、キノコのかさの形みたいになります。
- ④串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。牛乳と一緒に「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:270kcal 塩分:0.5g