

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは、『むらかみ食育フェア』秋野菜レシピコンテストの最優秀作品レシピです。
村上のおいしい野菜を、美味しく食べてください。

秋をまんきつ！旬グラタン

(調理時間約 10分 1人分あたり塩分 1.3g)

【材 料】(4人分)

さつまいも	400g
塩・コショウ	少々
しめじ	200g
ハム	4枚
スライスチーズ	3枚
マヨネーズ	大さじ4
バター	5g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、厚めのいちょう切りにし、柔らかくなるまでゆでる。ざるにあげて、水気をしっかり切る。
- ② ①に塩、コショウを加えて、さつまいもをつぶしながら混ぜる。
- ③ きのこは小さな子房に分けてゆでる。ハムはせん切りにする。
- ④ グラタン皿にバターを塗り、②を広げその上に③とチーズをのせる。最後にマヨネーズをしぼりだし、オーブントースターで焦げ目をつける。(5～6分間)



とても簡単にできる1品です。

裏面もご覧ください⇒

今月の野菜： さつまいも

■さつまいもは食物繊維が多く含まれるので、腸の状態を整えたり便秘予防に効果が期待できます。さつまいもの持つ「セルロース」という食物繊維は、血液中のコレステロールを抑制したり血糖値をコントロールする作用があり、生活習慣病の予防によいとされます。

また切ったときに出る乳白色の液体は「ヤラピン」という成分で整腸作用があるといわれます。ヤラピンは加熱しても減少しにくく、便秘改善に効果があるとされています。

さつまいもにはビタミンCも含まれ、加熱しても損失しにくいのがポイント。含有量は特別高いわけではありませんが、さつまいもは一度にたくさんの量を食べられるので、免疫力アップや風邪予防によいでしょう。



ほくたちビタミンA C E(エース)マン

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

〔問合せ先〕

村上市役所Tel53-2111
保健医療課 健康支援室(内線262)
村上市地産地消推進協議会
〔農林水産課〕(内線345)

地元の農産物や
海産物などを使い、
地産地消を推進
しよう！