



ごちそうさま



〇〇の秋 = 食欲の秋?

収穫の秋! スポーツの秋! もありますが...やはり食欲の秋ですね~!

夏バテした体の調子を整えるために涼しくなった秋に食欲が増すこともあり、

「食欲の秋」と言われています。



10月31日のおやつに登場するよ♪

「スイートパンプキン」

材料	ひとりぶん 一人分
かぼちゃ	25グラム
さつまいも	25グラム
砂糖	小さじ1強
調整豆乳	大さじ1/2強

作り方

- かぼちゃとさつまいもは洗って皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。
- ①の水分を切ってつぶし、均一に混ぜ合わせる。
- ②に砂糖、豆乳を加えて弱火でよく練り、硬くなれば火からおろす。
- アルミカップに③を盛り、形を整える。
- 熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く。



旬の食べ物

②秋



秋になると、根菜類を中心に旬を迎えます。水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。夏の暑さを乗り越えた秋野菜は、冬に向けて私たちの体を守ってくれる力を秘めています。



くだもの果物

柿、梨、りんご、みかんなどは、同じ果物でも品種によって収穫時期が違い、食感や味が異なります。秋はいろいろな果物をぜひ楽しんでみてください。



秋の献立といえば...

炊き込みご飯が代表的です。さつまいもや栗、きのこ類など秋の味覚を炊き込んだご飯は、みんなに喜ばれるメニューです。

また、秋野菜を一度に堪能できる献立としては豚汁や筑前煮がおすすめです。食材を切って煮込むだけで簡単に作れ、栄養豊富な立派な一品になります。

