

季節の素材で

# 医食同源

## れしび



食欲が増進するこの季節、食物繊維をたくさんとって、腸内環境を整えましょう。

### 秋野菜で白湯スープ

夏も終わり、だんだんと肌寒くなってきた季節にぴったり。秋野菜で作る、ほっこりスープです。

#### 作り方

- ① さつまいも、人参は食べやすい大きさに切る。しめじは、ほぐしておく。
- ② 鍋を熱して、油、にんにく、しょうがを入れ、香りが立ってきたら、鶏モモ肉をいれる。表面に少し色がついてきたら、さつまいもと人参を炒める。
- ③ だし汁を300ml 入れ、野菜に火が通ったらしめじを加える。しめじに火が通ったら白練りごま、白みそ、豆乳の順に加え、沸騰する直前で火を止める。味をみて、塩・こしょうで調える。
- ④ お皿に盛り付け、完成。

#### 材料

##### 【2人分】

1人分：[エネルギー] 200kcal

さつまいも	60g	【調味料】	
人参	50g	サラダ油	大さじ1
しめじ	50g	だし汁	300ml
鶏モモ肉	60g	白練りごま	小さじ2
にんにく	1/2片 (すりおろす)	白みそ	大さじ2
しょうが	1かけ (すりおろす)	豆乳	100ml
		塩・こしょう	少々

#### Point

##### 【食欲の秋】

「食欲の秋」というように、秋には美味しくて栄養のある食材がたくさんあります。

人参に多く含まれるカロテンは、免疫力を高め、がんや認知症の予防に役立つとされています。また、さつまいもや、きのこに含まれる豊富な食物繊維は、腸内環境を整える作用があります。

##### 【野菜の選び方】

人参は重量感があり、色が均一で濃いオレンジの物、さつまいもは、色が鮮やかで両端がしなびていないもの、しめじは全体的にしまりがあり、かさの開いていないものを選びましょう。



医療栄養科 管理栄養士

たむら みき  
田村 美樹