



少しずつ涼しくなり、日も短くなってきましたね。
秋は『芸術の秋』、『読書の秋』、そして『食欲の秋』と
言われるようにたくさんの楽しみがあります。
旬の食材は味もさることながら、高い栄養素が期待できます！
ぜひ今夜のおかずに
旬の食べ物を取り入れてみてはいかがでしょうか😊

秋に旬をむかえる食材

秋はたくさんの食材が旬を迎えます。
旬とはその食材を最もおいしく食べられる時期のことを指します。
旬の食材は美味しいだけでなく栄養素も豊富に含まれているので、
積極的に摂取できると良いですね(^▽^)♪



鮭



サンマ



ナス



きのこ類



さつまいも



かぼちゃ



栗



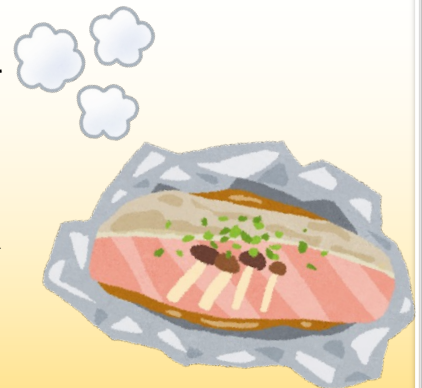
梨

レンジを使った簡単秋レシピ🔦 きのこ鮭のバター蒸し

■材料■

- ・ 鮭 1切れ
- ・ しめじ ¼パック
- ・ まいたけ ¼パック
- ・ 長ねぎ 適量
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 酒 大さじ1/2
- ・ バター 5g
- ・ ポン酢 大さじ1

- ① しめじは石づきを取り、まいたけと一緒に手でほぐす。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 耐熱容器にアルミホイルを引き、きのこ・鮭・長ねぎを敷き詰める
- ③ 塩、酒、ポン酢、バターをいれアルミホイルでしっかりと包む。
- ④ グリルで6～7分加熱し、完成😊



無理せず毎日コツコツと続けることが大切です🐾