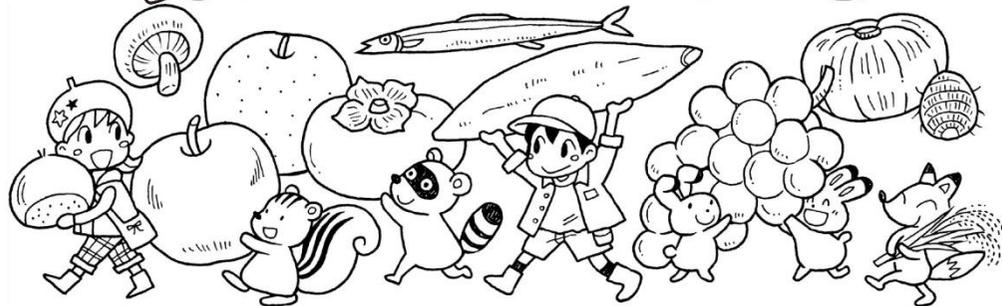


残暑もまだ厳しいようですが、これからは「秋」本番がはじまります。秋の味覚
といえば、さんま、栗、ぶどう、梨、柿、新米とたくさん食材が私たちを楽しませ
てくれます。秋は食欲もぐんとアップ。好き嫌いをなくす良い機会かもしれません

実りの秋に感謝しよう



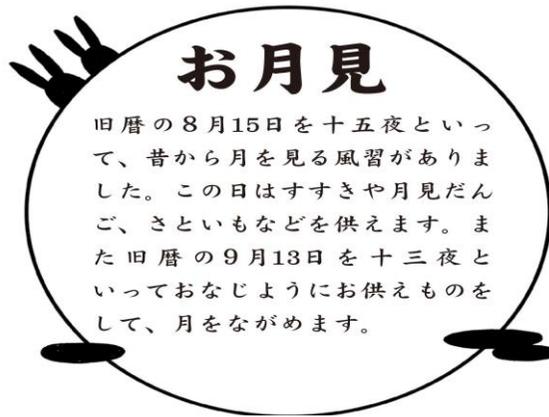
さんま



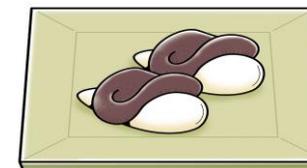
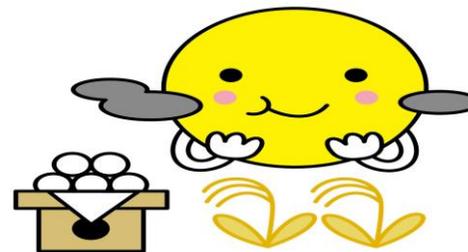
あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。
秋になるとあぶらがたくさん含まれたさん
まが大量に水揚げされます。このさんまに
含まれるあぶらは、脳の働きをよくする
DHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレ
ステロールを減らす働きのあるIPA（イコ
サペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。



一般的に、丸い形の
団子を15個（または
13個）重ねて供えま
す。



おもに、関西地域では里芋に見
立てた団子（あんこ付き）をそ
なえます



保育園のレシピ 幼児4人分

さんまのかば焼き丼

<材料> ご飯・・・4人分(400g程) さんま 50g (三枚おろし)

塩・・・少々 しょうが・・・4g 片栗粉・・・15g 揚げ油・・・適宜
たれ・・・醤油・・・4cc 砂糖・・・4g だし汁・・・40cc 片栗粉・・・2g

- ① さんまに塩、生姜汁につけておく
- ② たれの材料を鍋に入れて、よく混ぜ火にかける。とろみがついたら火を止める
- ③ ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる
- ④ ③をご飯の上のにのせ、たれをかけたら出来上がり