もりもり元気だより Vol. 31 （2023.10月）

ボタニカル酵素LABO “秋”

秋の食養生は **“培養潤肺”** といい、肺を潤し体を温める食物を摂ると、健やかに過ごせると言われています。

空気が乾燥してきますので、肺を潤し、喉や気管支に良いとされる食材を摂るようにしましょう。

肺には梨・大根・栗、**喉には蓮根・黒豆・金柑**などが良いと言われています。

梨や柿は発酵も良くて酵素エキスには持ってこいの食材です。楽しみながら 体を潤し免疫力を高める酵素エキスを仕込んでいきましょう。

【秋酵素】 柿・ラディッシュ・菊花

↑ ↑
酵素エキスの
作り方はコチラ

心とカラダを労りながら
暑い夏を乗り切っていきましょう

食レンジャー
和漢薬膳士
柴田　典香

お弁当の具・遠足に好評！

しっとり　手作りチキンナゲット

【材料】　(4人分)

鶏むね肉(鶏ひき肉)	200g
絹ごし豆腐	150g
米粉	大さじ2
おからパウダー	大さじ2
鶏がらスープの素	3g(小さじ1強)
ピザ用チーズ	20g
塩	少々
揚げ油	適量

【1人当たりの栄養量】

エネルギー	205kcal
たんぱく質	14.8g
脂　　質	15.3g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.5g

【作り方】

1．鶏むね肉はフードプロセッサーで粗く刻む。
　（鶏ひき肉を使用しても可）
2．豆腐は水切りしておく。
3．油以外の材料を全て入れ、よくこねる。
4．3～4cmほどのサイズに、平らに丸める。
5．熱した揚げ油に④を入れ、弱火～中火の間で揚げ焼きにする。
6．表面がきつね色に焼き色がついたら完成。

食レンジャー
管理栄養士　ふるた　美保

一般社団法人 健康応援隊
健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介 →　　公式LINE