



実りの秋がやってきました！  
栗や新米のおいしい時期です。

9月27日の十五夜は、  
栗ごはんを予定しています♪



## 旬 くり



栗の**主成分**は炭水化物であり、ナッツ類  
の中では**脂質が少ない**ことが特徴である。

また、ビタミンCが多く含まれる。通常、  
ビタミンCは熱に弱いとされているが、栗  
の場合、でんぷん質に含まれているため  
加熱しても壊れにくいことも特徴である。

渋皮にはポリフェノールの一種の  
**タンニン**が含まれ強い抗酸化作用がある。

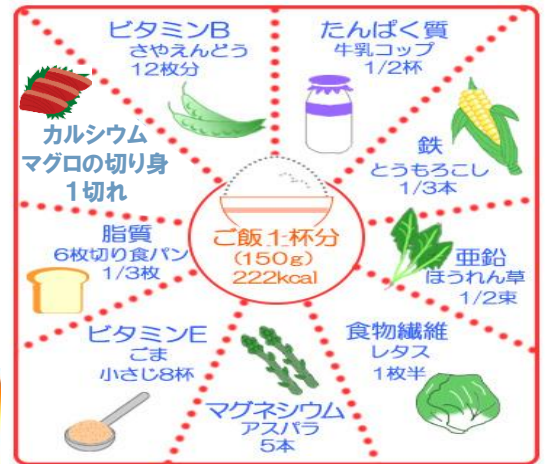
# パワーの源 ごはん

お米にはパワーの源となるでんぷんの他、  
たんぱく質、ビタミンBなどの栄養素が含まれ  
ていて、まさに栄養の宝庫！

なかでも成分の7割以上を占めるでんぷん  
は極めて質が良く、消化・吸収もいたため力を  
たくわえ、持続すると言われてています。

また、お米は他の炭水化物に比べて塩分を  
殆んど含んでないことが特徴です。

茶碗一杯のご飯の中の栄養を  
身近な食品に置き換えると



## 簡単 ~栗ごはん~レシピ

### ★材料★2人分

栗	10粒	水	220ml
白米	2合	酒	大さじ1
いりごま	少々	醤油	小さじ1/2
		塩	小さじ1/2
		みりん	小さじ1/2

①

### ★作り方★

- 1.大きめの鍋にたっぷり水を入れ沸騰したら栗を入れ、弱火で3分茹で、火を止めて蓋をして10分放置する。
- 2.栗の皮が柔らかくなったら栗の皮をむく。
- 3.米をとぎ、①、むいた栗、を入れてスイッチオン♪
- 4.炊いた合図が鳴ったら15分蒸して出来上がり！！
- 5.お好みでいりごまをかけて召し上がれ。

