




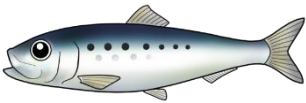


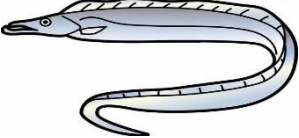

# 秋の味覚を楽しみましょう



旬の食材が出てくる季節となりました。「食欲の秋」といわれるように、秋はいろいろな食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷいな旬の食材を食べて元気いっぱいにごしましょう。



## 秋の旬の食材

魚		
★鮭★ 	★鱒★ 	★しらす★ 
★秋刀魚★ 	★太刀魚★ 	★鯉★ 

果物	
★梨★ 	★りんご★ 
★ぶどう★ 	★いちじく★ 

野菜			
★さつまいも★ 	★南瓜★ 	★里芋★ 	★チンゲン菜★ 
★なす★ 	★きのこ類(しいたけ・まつたけなど)★ 		



### ★こども園 おすすめレシピ 南瓜のチーズ焼き★

《材料》(大人2人分)

- ・南瓜・・・200g      ・ピザ用チーズ・・・20g
- ・油・・・小さじ1杯      ・マヨネーズ・・・大さじ1杯くらい
- ・ケチャップ・・・大さじ1杯くらい



《作り方》

- ①南瓜は種とワタをスプーンで取り、1~2cm厚くらいの薄切りにする。
- ②フライパンを熱して油を敷き、南瓜を並べ、南瓜に火が通るまで両面を焼く。  
(※焼きすぎて南瓜が柔らかくなりすぎると崩れます。)
- ③マヨネーズとケチャップを南瓜の上からかけて、ピザ用チーズをのせて、チーズがとろけるまで焼いたら出来上がり。