



## 今回のテーマ 秋の味覚 栗

料理やお菓子など、広く利用されている栗。

ほくほくとした食感が魅力ですが、その小さな実の中には炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルといった五大栄養素が含まれていて、栄養価に優れています。

中でも、ビタミンB1・ビタミンCが豊富で、美容・疲労回復・風邪予防などに効果が期待できます。しかも、栗に含まれているビタミンCは熱に強く、加熱しても損失が少ないそうです。

現代人に不足しがちなカルシウム・カリウム・鉄分などのミネラルも含まれていますし、渋皮に含まれているタンニンには抗酸化作用があるので、補助的な食材としておすすめです。

### 栗を使った簡単レシピ

### 栗ごはん

【材料】 2人分

栗 (生)	6	個
白米	1	カップ
酒	小	さじ 2
塩	少	々
昆布	5	cm 角
黒ごま	少	々



1人分 エネルギー 398kcal 塩分 0.8g

#### 【作り方】

- ① 栗は鬼皮と渋皮をむき、食べやすい大きさに割り、水にさらします。
- ② 米はといで水、酒、塩、昆布を加え30分くらい置いておきます。
- ③ これに栗を加えて普通に炊き上げます。
- ④ お好みでごまをふっていただいで下さい。

栗はアーモンドやくるみなど、他の種実類に比べると脂質が少なくヘルシーですが、主成分がでんぷんでカロリーが高いので、食べすぎには気をつけましょう。

栄養士 佐藤まどか