

## 秋のレシピ



栄養価の高い食材が次々に収穫を迎えるこの季節。暑さも和らぎ、疲れた体をリセットするために抗酸化作用がある食材やビタミン類、たんぱく質などを積極的に摂りましょう。ここでは、さんまやきのこ、さつまいもなど食欲の秋に食べたい、季節の食材をふんだんに使った栄養たっぷりの簡単レシピをご紹介します。



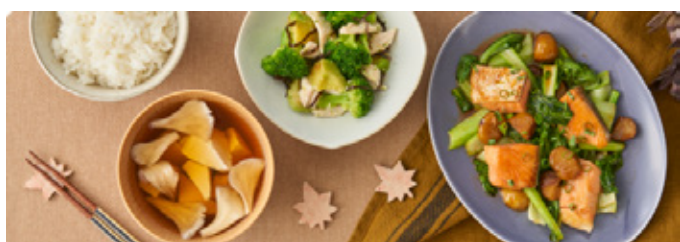
包丁・まな板いらずでおいしい時短！秋のおたすけ  
レシピ

[レシピを見る](#)



季節の変わり目に取り入れたい栄養たっぷりごはん！

[レシピを見る](#)



ラクしておいしい♪健康ごはん

[レシピを見る](#)

## 秋のレシピ



監修：

公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生