

件名：旬のおすすめレシピのご紹介！／健康づくり通信 2022.10.28

---

阪急阪神 健康づくり通信

2022.10.28

---

皆様こんにちは！

10月も下旬となり、ますます気温が下がってきましたね。

温かいご飯が美味しい季節です。

体調管理のためにも、旬の食材を取り入れたお料理を作ってみてはいかがでしょうか。

今回は、「Wellness PLUS」に掲載している、今の時期におすすめのレシピをご紹介します！

★☆☆・…………—

「Wellness PLUS」

おすすめレシピのご紹介

……………★☆☆

おいしくて栄養価も高い“旬の食材”を使ったレシピもありますので、ぜひ参考にして作ってみてくださいね♪

◆◇ Wellness Cooking ◇◆

【 目の健康をサポートするレシピ 】

- ・ 香ばしサバ缶の混ぜご飯おむすび
- ・ ホウレン草とカボチャのフリッタータ

<https://x.gd/eF1T8>

【 スパイシーランチ 】

- ・ タンドリーチキンサンド
- ・ カボチャのスープ

<https://x.gd/QzQQl>

◆◇ 旬を食べる ◇◆

【 栗 】

- ・ 栗茶巾

・栗ごはん

<https://x.gd/gBCnL>

【 シイタケ 】

・シイタケのマヨ焼き・納豆焼き

・シイタケごはん

<https://x.gd/6KjMW>

【 柿 】

・柿の白あえ

・柿ずし

<https://x.gd/g7IOw>

【 サツマイモ 】

・サツマイモの炊き込みごはん

<https://x.gd/H5Hdd>

---

事務局からのお知らせ

---

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくをお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□