

管理栄養士作成

- 厚揚げ回鍋肉 ●きのこことまとのマリネ
- かぼちゃとツナのオーブン焼き ●リンゴヨーグルト

Recipe



白米 120g

エネルギー:187 Kcal 炭水化物: 44.5g 脂質:0.4g
たんぱく質:3.0g 食物繊維:1.8g 食塩相当量:0g

厚揚げ回鍋肉



【材料】2人前

- ・厚揚げ 120g
- ・キャベツ 160g
- ・ピーマン 1個(50g)
- ・オリーブ油 小さじ1.5
- にんにくチューブ 4g
- しょうがチューブ 3g
- 料理酒 小さじ2
- 甜麺醤 小さじ2強 (14g)
- 豆板醤 小さじ2/3(2g)
- ・濃口醤油 小さじ1

【作り方】

1. キャベツ、ピーマンは1口大に、厚揚げは1cm幅に切ります。
2. フライパンを中火で熱しオリーブ油を入れ厚揚げを両面焼く。
焼き色がついたらキャベツ、ピーマンを入れ炒める。
野菜がしんなりしたらAを加え全体に絡めたら完成。

エネルギー:163Kcal 炭水化物: 10g 脂質: 10.6g
たんぱく質: 8.6g 食物繊維:2.7g 食塩相当量:1.4g



きのこことまとのマリネ

【材料】2人前

- ・まいたけ 60g
- ・えりんぎ 60g
- ・ミニトマト 6個(60g)
- ・オリーブ油 小さじ2
- 酢 小さじ3強
- 砂糖 小さじ1
- 食塩 0.6g

【作り方】

1. まいたけは小房に分け、横に半分に切り、縦5mm幅の薄切りにし、ミニトマトは半分に切る。
2. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、まいたけ、エリンギを入れ炒める。しんなりしたら●とミニトマトを入れさっと炒めたら完成。

エネルギー:69 Kcal 炭水化物: 7.0g 脂質: 4.3g
たんぱく質: 1.8g 食物繊維:2.5g食塩相当量:0.3g

かぼちゃとツナのオーブン焼き



【材料】2人前

- ・かぼちゃ 80g
- ・こしょう 少々(0.6g)
- ・ツナ缶 40g
- ・バジル(粉) 少々
- ピザチーズ 20g

【作り方】

1. かぼちゃは0.5mm幅にきり、レンジで30秒加熱する。
2. アルミホイルに1を載せ、こしょうを振りチーズをのせる。オーブンで3分焼く。焼きあがったら上からバジルを振って完成。

エネルギー:69Kcal 炭水化物:5.7g 脂質:2.8g
たんぱく質:6.6g 食物繊維:1.1g 食塩相当量:0.4g

栄養素(1人分)

エネルギー:531kcal 炭水化物:74.5g 脂質:18.4g たんぱく質:24g 食物繊維:8.3g 食塩相当量:2.1g

秋～旬の食材～

りんごヨーグルト



【材料】 2人前

- ・りんご(皮付き) 20g
- ・ギリシャヨーグルト 100g

【作り方】

1. リンゴは洗って小さいさいの目切りにする。
2. ヨーグルトを皿に盛り、上からりんごをのせて完成。

エネルギー: 43Kcal 炭水化物: 7.3g 脂質: 0.3g
たんぱく質: 4g 食物繊維: 0.3g 食塩相当量: 0.1g

かぼちゃ



βカロテンが豊富

βカロテンはビタミンAに変換され作用します。皮膚や粘膜を健康に保つ効果や、腸管免疫を維持する効果より感染症の予防に効果が期待されます。

POINT 1

- ・日本には夏に収穫したかぼちゃは追熟すると炭水化物が糖化し甘みがUP
- ・炭水化物が多いため食べすぎには注意

エリンギ



ビタミン B6 が豊富

きのこ類の中でもナイアシン、ビタミン B6 などビタミン B 群が豊富に含まれます。ビタミン B 群は糖代謝、たんぱく質の代謝に関与する栄養素です。またカリウムや食物繊維、ビタミン D も多く含まれます。

POINT 2

- ・冷凍保存することで

旨味や栄養価 UP

りんご



カリウムが豊富

ナトリウム排出作用に効果があります。水溶性食物繊維も含まれ整腸作用に効果があります。

POINT 3

皮には抗酸化作用のある色素や食物繊維が豊富に含まれる為、

皮ごと食べることもお勧め