

✿鶏飯いなり✿



(314kcal タンパク質 11.4g 脂質 8.9g)

＜材料＞ 1人分

A:鶏肉(5g)…10g
人参…10g
うす揚げ…3g
しょうゆ…4g
酒…3g
みりん…3g
米…45g

B:生しいたけ…10g
めんつゆ…10g
砂糖…少々
ぎんなん(水煮)…4粒
三つ葉…4g
すし揚げ…2枚

＜作り方＞

- ①Aの人参とうす揚げは粗みじんに切る。
- ②鶏肉と①を調味料で煮て味付けし、炊き込みご飯を作る。
- ③Bの生しいたけはスライスし、めんつゆと砂糖で煮る。
ぎんなんはさっと湯通し、三つ葉は湯がく。
- ④炊き上がったご飯をすし揚げに詰め、開いている方を上にし、③のしいたけ、ぎんなん、三つ葉をトッピングする。

☆管理栄養士の7nポイント☆

鶏飯だけでも美味しくいただけますが、今回は少しアレンジを入れていなりに詰めてみました。
トッピングには、秋らしくしいたけ、銀杏、三つ葉を添えています。
銀杏は食べすぎると中毒症が起こる可能性があります。
少量を味わいながら食べて秋を楽しんでみて下さい。

❀蓮根入り鶏団子とかぶの煮物❀



(133kcal タンパク質 8.3g 脂質 4.8g)

＜材料＞ 1人分

かぶ・・・60g ほうれん草・・・20g
A:鶏ミンチ・・・35g B:みじん・・・30g
卵・・・3g 薄口しょうゆ・・・3g
白葱・・・6g 酒・・・3g
おろし生姜・・・1g 砂糖・・・2g
れんこん(水煮)・・・25g しょうゆ・・・1g
酒・・・1g
薄口しょうゆ・・・0.4g
塩・・・少々
だし汁・・・30g

＜作り方＞

- ①かぶは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
れんこんは分量の半分はみじん切り、もう半分はすりおろす。白葱はみじん切りにする。
- ②ほうれん草は湯がいて食べやすい大きさに切って水気を切る。
- ③Aの材料を混ぜ、鶏団子を作る。
- ④鍋にだし汁を入れ、鶏団子を煮る。Bで味付けし、かぶを入れて味がしみ込むまで煮込む。
- ⑤器に鶏団子、かぶ、ほうれん草を盛り付け煮汁をかけて完成。

☆管理栄養士の7nポイント☆

かぶの旬は11月～1月です。根の部分は水分が多く、カリウムやビタミンCが含まれます。消化酵素のアミラーゼも含み、消化吸収を助けてくれる為、胃もたれや食欲不振等の改善に役立ちます。鶏団子にはれんこんのみじん切りとすりおろしを入れていますが、すりおろす事で酵素が活性化されます。みじん切りでれんこんの食感を出しています。これから寒い時期にピッタリのメニューではないでしょうか？

❀春菊の海苔和え❀



(21kcal タンパク質 2.8g 脂質 0.2g)

＜材 料＞ 1人分

春菊…50g

塩…ひとつまみ

出し汁…10g

濃口しょうゆ…8g

焼き海苔…1/2枚

＜作り方＞

- ①鍋に塩をひとつまみ入れ、春菊を茹でる。
しっかり水気を切ってしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに出し汁と濃口しょうゆを合わせて、春菊を和える。
- ③盛り付ける前に焼き海苔をちぎりながら入れ混ぜる。

☆管理栄養士の7ポイント☆

春菊は、主として和食の食材として取り扱われ、シャキシャキとした歯ごたえとほろ苦さが料理に良いアクセントを与えてくれます。また香りも良くアクが少ない為、天ぷらや和え物がおすすめです。また、春菊には、多くのカリウムが含まれており、高血圧を予防に期待できます。

海苔には、アルギン酸などの水溶性食物繊維が豊富に含まれ、血糖値の急激な上昇を抑える作用やコレステロールの調整作用に効果があります。ミネラルも豊富で、特に鉄分を多く含み貧血の予防にも役立ちます。

❀栗入り水ようかんと大学栗❀



(161kcal タンパク質 0.9g 脂質 8.3g)

栗入り水ようかん

＜材料＞ 1人分

こしあん…10g
あずき缶詰め…20g
水…70g
砂糖…6g
アガー…2g
くり甘露煮…12g

＜作り方＞

- ①分量の砂糖とアガーはきれいに混ぜておく。
- ②鍋に分量のこしあん、あずき缶詰め、水を入れ火にかける。沸騰してきたら火を止め、混ぜておいた砂糖とアガーを入れ、溶かす。
- ③器に流し込み、くり甘露煮を入れる。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫に入れひやす。

大学栗

＜材料＞ 1人分

こしあん…10g
あずき缶詰め…20g
水…70g
砂糖…6g
アガー…2g
くり甘露煮…12g

＜作り方＞

- ①分量の砂糖とアガーはきれいに混ぜておく。
- ②鍋に分量のこしあん、あずき缶詰め、水を入れ火にかける。沸騰してきたら火を止め、混ぜておいた砂糖とアガーを入れ、溶かす。
- ③器に流し込み、くり甘露煮を入れる。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫に入れひやす。

☆管理栄養士の7nポイント☆

今回は旬の栗でデザートを2品作ってみました。(オレンジを添えています)

栗は、意外かもしれませんが、ナッツ類に分類されます。ナッツと聞くと、カロリーが高んじゃない?と気にする方もいらっしゃると思います。しかし、他のナッツ類に比べると、脂質が少なく、主にでんぷん(糖質)になります。そのため、他のナッツ類に比べるとカロリーは低めになります。

とはいえ、一粒当たりのカロリーは30~40キロカロリーありますので食べすぎにはご注意ください!