

糖質とビタミンを一緒にとろう!

～ かぼちゃからビタミン A・E、鶏肉からナイアシン! ～



旬の食材を使って
食事を楽しく!

今月は **かぼちゃ** と **しいたけ**



糖質と一緒に、食物繊維もタップリとれる野菜やきのこを、いつものメニューにプラス!

インスタントのコーンスープが、
簡単に立派な 1 皿の副菜に!

エネルギー

160kcal

糖質

27g

食塩相当量

1.2g

主食・主菜・副菜、
全て入ってる
パーフェクト丼!

エネルギー

625kcal

糖質

77.5g

食塩相当量

1.3g

かぼちゃたっぷりコーンスープ



●材料：1 人分

- かぼちゃ 70g
- コーンスープの素 1 人分
- 牛乳 50mL



●作り方

- ①かぼちゃを 2cm 角に切る。
- ②大きめのマグカップに、①に水を 150mL 加え、ゆるめにラップをかけ、600w の電子レンジで 3 分間温める。
- ③②にコーンスープの素を入れてかき混ぜる。
- ④最後に牛乳を 50mL 入れてかき混ぜて出来上がり。

副菜は 70g = 1 皿として、
1 日に 5 ~ 6 皿が適量だ!
かぼちゃのコーンスープで、
1 皿とれるね!



きのこの親子丼



●材料：2 人分

- ごはん 350 g
- 鶏肉 (もも) 140g
- 卵 1 個
- たまねぎ 100g
(中玉 1/2 個)
- しいたけ 100g (中 6 個)

調味料

- サラダ油 小さじ 2
- 顆粒和風だし 2g
- 砂糖・醤油 各小さじ 2

●作り方

- ①たまねぎは、5mm 幅のくし切りにする。
- ②しいたけは 7mm 程度の厚さに切る。
- ③鶏肉は 2cm の角切りにする。
- ④卵は容器に割り入れ、よく溶いておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、①を入れて中火で約 2 分間、透明になる程度に炒める。
- ⑥⑤に鶏肉を入れ、鶏肉の表面が薄茶色になったら、②とお湯 100mL と顆粒和風だしを入れて、4 ~ 5 分間弱火で煮込む。最後に砂糖・醤油を入れ、味を整える。
- ⑦⑥に④を回し入れ、火を強め、箸で 2 ~ 3 回かき混ぜ卵が少し固まってきたら火を止める。
- ⑧⑦をご飯の上のにのせて出来上がり。