栄養士からのミニ情報

旬をいただく！！

カラダの中から美活レシピ

9月は　栗　をピックアップ

～栗の五目がんも～（4人分）

★むき栗	4個	★木綿豆腐	300g
★しいたけ	4個	★おから	300g
★にんじん	60g	★溶き卵	1個
★ごぼう	80g	★生姜	小さじ2
★長芋	80g	★砂糖	小さじ2
★枝豆	80g	★塩	小さじ2
★ひじき（乾燥）	2g	★揚げ油	適量

①しいたけは軸を落とし、みじん切りにする。
にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
ごぼうはよく洗い、皮をこそげ落としみじん切りにし、水にさらし、水気をきる。
長芋は皮をむき、すりおろす。
枝豆は、茹でたら鞘から実を取り出し、みじん切りにする。
ひじきは水で戻し、水気をきったらみじん切りにする。
②木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、30分程度水切りをしておく。
③ボウルに木綿豆腐・おから・①・★を加えてよく混ぜ合わせる。
④③を4等分にし、真ん中に栗を入れてふんわりと包み、丸く成形する。
⑤フライパンに油を入れ、180℃に熱したら④を揚げ、表面がきつね色になり浮き上がってきたら油切りをする。

～栗パウンドケーキ～（パウンド型1個分）

★むき栗	150g	★バター	50g
★ホットケーキミックス	200g	★牛乳	100ml
★砂糖	大さじ2	★卵	1個

①栗の半量を細かく刻む。
②ボウルに溶かしバター・卵・砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
③②にホットケーキミックス・牛乳を加え混ぜ合わせたら、①と刻んでいない栗を加え、混ぜ合わせる。
④パウンド型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約45分間焼く。

手で食事量は調整！

手ばかり食事管理法

主食

両手１杯分が目安

副菜

緑黄色野菜と淡色野菜は１：２の割合で合わせて３５０ｇ（両手３杯分）が目安
それ以外にもきのこや海藻で食物繊維を摂るようにしましょう!!

★かぼちゃやじゃがいもは糖質が多いため握りこぶし１つ分以上食べる場合には主食になります。

乳・乳製品

人差し指１本分が目安

主菜

主菜は、片手のひらに乗るサイズが目安
※肉や魚などの厚さは手の厚み程度

これら4つで1日に必要なたんぱく質がとれます。

★皮や脂身を取り除くとカロリーを約45%カットでき、その分多く食べられます。

果物

握りこぶし１つ分が目安