

新米を始め、秋は美味しい食材が沢山！夏の暑さが落ち着き、食欲の回復とともに食べすぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？

～食べ過ぎ防止のポイント～

☆食べる順番は野菜、きのこから！

低カロリーで食べごたえのある野菜やきのこを食事の最初に食べることで満腹感が得やすくなります。また、食物繊維を多く含むので便通の改善や血糖値の上昇を緩やかにしてくれるなど嬉しい効果もあります。

☆良く噛んで食べよう！

噛むことで満腹中枢が刺激され食欲抑制につながります。一口30回以上噛む、などルールを決めると良いでしょう。よく噛むことで素材の味を十分に味わうことができます。

〈きのこたっぷり♪沢煮碗〉

(1人分の栄養価)

エネルギー:45kcal、たんぱく質:4.1g、脂質:1.5g、炭水化物:4.4g
食物繊維:2.1g、食塩相当量:0.6g、カリウム 213mg



【作り方】

下準備:

- ・ 豚肉、にんじん、大根、ごぼう、長葱は千切りにする。
- ・ 椎茸は薄切り、舞茸、長さを半分にしたえのき茸は手で細かくほぐす。

1. 鍋にだし汁、酒を入れ、沸騰したところに豚肉を加えて火を通す。
2. 大根、にんじん、ごぼうを加えて弱火で灰汁を取りながら柔らかくなるまで煮る。
3. 薄口醤油、塩を入れて味を整える。
4. 器に盛付け、みつばを飾り、黒こしょうを振って完成！！

【材料(2人分)】

豚肉 (ロース薄切り) 20g だし汁 400cc
にんじん 20g 薄口醤油 小さじ1
大根 20g 酒 小さじ1
舞茸 20g 塩 少々
えのき茸 20g 黒こしょう 少々
椎茸 1枚
ごぼう 10g
長葱 10g
みつば 5g

〈朝食にも！秋のケーキサレ〉

(1人分:1/8 カットの栄養価)

エネルギー:208kcal、
たんぱく質:6.6g、脂質:12.3g、炭水化物:17.2g
食物繊維:1.0g、食塩相当量:0.5g、カリウム 160mg



【作り方】

下準備:オーブンは180℃に予熱しておく。

1. しめじは石づきを取ってほぐしておく。
2. かぼちゃ、れんこんは1cm角切りに切る。
かぼちゃは600Wで30秒電子レンジで加熱する。れんこんは水にさらしておく。
3. ベーコンは幅1cmの短冊、プチトマトは縦4等分に切る。
4. ボールに卵、牛乳、サラダ油を入れてしっかり混ぜ合わせる。
5. ホットケーキミックスを加え、粉気がなくなるまで混ぜる。
6. しめじ、かぼちゃ、プチトマト、ベーコン、水気をきったれんこんを加え、さっくり混ぜ合わせる。
7. パウンド型に流し入れて180℃のオーブンで50分焼き、カットして完成！！

★ 混ぜ込む具材は、水分の出ない食材 180gまでで様々なアレンジが楽しめます♪

【材料 パウンド型(17cm×8cm) 1本分】

(基本の生地)

ホットケーキミックス 150g
牛乳 100ml
卵 2個
サラダ油 50g
粉チーズ 40g

(具材)

しめじ 40g
かぼちゃ 40g
れんこん 40g
ベーコン 40g
プチトマト 4個

混ぜ込み用 30g
トッピング用 10g
塩 少々