

11月の
行事食

冬のあつたか膳



一言メモ

サツマイモは食物繊維が豊富で便秘改善に効果的ですね。またビタミンCやカルシウム、カリウムも豊富に含まれています。

かぶはカルシウム、マグネシウム、ビタミンD、鉄、カリウムや、妊活中の女性や認知症予防など注目を集めている葉酸も含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排泄するため、むくみ解消にもつながります。

- ★芋ごはん
- ★鮭の甘酢炒め
- ★かぶのえびあん
- ★きのこスープ
- ★抹茶ババロア

材料	
鮭	60g
下味	
酒	2g
薄口醤油	2ml
おろし生姜	1g
片栗粉	5g
揚げ油	6g
あん	
赤・黄ピーマン	各 20g
玉葱	50g
アスパラ	15g
A	
だし	60ml
濃口・薄口醤油各	1.5ml
砂糖	1g
酒・みりん	各 1ml
片栗粉(とろみ)	3g
酢	7ml
生姜(みじん)	3g
白髪ネギ(飾り)	10g

ピックアップレシピ! 『鮭の甘酢炒め』



栄養価(1人分)
★エネルギー:204kcal
★たんぱく質:13.5g
★脂質:8.8g
★塩分相当量:0.8g
★食物繊維:2.0g

作り方

- ① 鮭は一口大にカットし、下味をつける。(30分程度)
- ② 片栗粉をまぶし揚げる
- ③ あんの調味料Aを合わせ、片栗粉でとろみをつける。
- ④ 火を止め、酢・生姜を合わせ、味を調える。
- ⑤ 火を通した野菜(事前にボイルやレンジで加熱しておく)と調味あんを混ぜ、揚げた魚とからめる。
- ⑥ 最後に白髪ネギをあしらう。