

# ♥栄養だより♥

第7号

2015.10



♪テーマ

## ハロウィン



万聖節(キリスト教で毎年11月1日にあらゆる聖人を記念する祝日)の前夜祭と秋の収穫祭の二つが合わさったお祭り。



### 美味しい南瓜の見分け方



乾燥している

へた

周囲が少しへこんでいる

へた

オレンジの部分が濃い

色

形

左右対称

## ★南瓜の保存方法

<丸ごとの場合>

新聞紙に包んで風通しの良い場所で保存しましょう。保存状態がよければ1~2ヶ月の保存が可能です。



<カットしてある場合>

種とワタを取り、ラップに包んで野菜室へ入れておきましょう。数日以内に食べきれない場合は、硬めに茹でて冷凍しておくのが便利です。



適温: 10~15℃

# ハロウィンメニュー



エネルギー:668kca  
たんぱく質:25.8g  
カリウム:1250m  
塩分:3.5g リン:392mg



## 材料(2人分)

- ・鶏もも肉 100g
- ・カレー粉 小さじ1/4
- ・南瓜 100g
- ・コーン(缶) 50g
- ・いんげん 4本
- 【・玉ねぎ 1/2個
- 【・にんにく 1/2片
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 75cc
- ・コンソメ(固形) 1/2個
- ・牛乳 100cc
- ・カレールウ(市販) 20g

## 作り方

<下準備>

- ・玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ・いんげんは、3cm長さに切り、茹でておく。

- ① 鶏肉は大き目の一口大に切り、カレー粉をまぶす。南瓜は種を取り、2cm厚さに切り、2~3cm長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を焼き色が付くまで焼いたら一旦取り出し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ②に南瓜、コーンを加えて炒める。更に水、コンソメを加え、煮立ったら弱火にし、鶏肉を戻し入れ、フタをして10分程煮る。
- ④ 牛乳を入れ、煮立ったらルーを溶かし入れ、弱火で4~5分煮る。最後にいんげんを加える。



## 材料(1人分)

- ・秋刀魚 80g
- ・塩 0.2g
- ・薄力粉 小さじ1.5
- ・片栗粉 小さじ1
- ・長ねぎ 20g
- ・生椎茸 1個
- ・ししとう 1本(3g)
- ・揚げ油 給油率15%

<漬けダレ>

- ・酢 小さじ1強
- ・塩 0.4g
- ・みりん 小さじ1/6
- ・砂糖 小さじ2/3

## 作り方

- ① 秋刀魚に塩、薄力粉、片栗粉をまぶし、170~180℃で揚げる。長ネギ、椎茸、しし唐は素揚げにする。
- ② 漬けダレを作る。調味料を全て混ぜ合わせ、①を漬け込む。



- 【・醤油 小さじ2/3
- 【・だし汁 50cc

エネルギー:459kcal 塩分:1.6g  
カリウム:307mg リン:180mg

