

# ♥栄養だより♥

第24号

2017.3



♪.テーマ

おやつ摂り方



## おやつを摂るタイミング



10時



15時

夜間におやつを食べると脂肪として蓄積されてしまうので、なるべく体を動かす日中に食べるようにしましょう。



## おやつの目安量



1日のエネルギー量の約10%程度で、約150~200kcalが目安です。但し、糖尿病がある方は、約50~100kcal程度に抑えましょう。



### 100kcal程度



- 水ようかん
- 葛饅頭
- 練りきり
- 外郎(1切れ約50g)
- かるかん(1切れ約40g)



### 150~200kcal程度



- 大福餅
- カステラ(約50g)
- 鯛焼き/回転焼き
- きんつば
- 栗饅頭
- ゼリー類(約100g)
- どらやき



## 残業時のおやつ



## メニュー

### 擬製豆腐



エネルギー: 143kcal  
たんぱく質: 7.9g  
リン: 131mg  
塩分: 1.2g

#### 材料(1人分)

- ・鶏ミンチ 40g
- ・木綿豆腐 1/4丁
- ・人参 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・椎茸 1/2個
- ・サラダ油 小匙1
- ・塩 0.7g
- ・砂糖 小匙1
- ・醤油 小匙1/3
- ・玉子 20g

#### 作り方

- ①豆腐は、キッチンペーパーに包んで、レンジでチンして水気を切る。
- ②人参、玉ねぎ、椎茸は、細かく切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを炒め、肉がぽろぽろになったら②を入れ、調味料を入れ、汁気が少なくなるまで炒める。
- ④火を止めて、卵を加えて混ぜる。
- ⑤アルミホイルにうすく油を塗り、④を入れて、オーブンで12～13分焼く。



### 豆腐のきのこあんかけ



エネルギー: 72kcal  
蛋白質: 4.8g  
リン: 99mg  
塩分: 1.0g

#### 材料(1人分)

- ・豆腐 1/4丁
- ・しめじ 10g
- ・エノキ 10g
- ・みつば 5g
- ・だし汁 50cc
- ・醤油 小匙1
- ・みりん 小匙1
- ・片栗粉 小匙1/3

#### 作り方

- ①しめじ、エノキは、ほぐしておく。
- ②みつばは、5cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁、みりん、醤油、きのこを入れ、きのこに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④豆腐を器に盛り、③のあんをかけ、最後にみつばを散らす。

