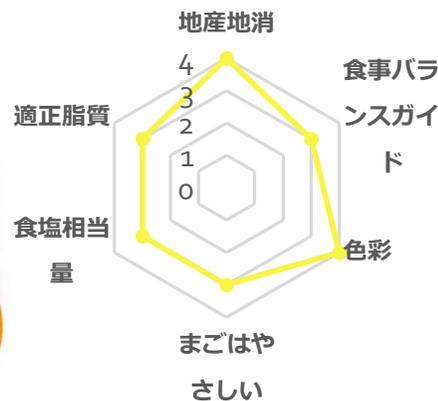


体ポカポカ冷え知らずメニュー

～ おいしく食べて心も体もあったまろう！



この食事は何点かな…？



さつまいもご飯

生姜入り和風ポトフ

お手軽 きのこと和え

いろどりサラダ

季節の果物（柿）



献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
678kcal	26.7g	19.3g	109.0g	3.0g

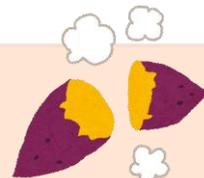
山梨学院短期大学食物栄養科 羽畑ゼミ 網倉彩乃 有賀亜衣 池田創哉 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

<さつまいもご飯>

精白米	80g
水(米の1.4倍)	115g
さつまいも	30g
みりん	5g
醤油	1g
酒	3g
黒ごま	0.5g

- ①お米をあらう。
- ②さつまいもの皮をむき角切りにする。
- ③炊飯器に①、水(米の1.4倍)、調味料を入れて混ぜる。上にさつまいもを入れて普通に炊く。
- ④炊きあがったご飯を器に盛り、黒ごまをかける。



<生姜入り和風ポトフ>

鶏むね肉	30g
ソーセージ 30g(約2本)	
じゃがいも	40g
キャベツ	30g
たまねぎ	30g
ブロッコリー	30g
にんじん	20g
しょうが	3g
顆粒和風だし	2g
塩	0.2g
水	200ml

- ①ソーセージ以外の食材を食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋に水、顆粒和風だし、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうがを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③鶏むね肉、ソーセージ、ブロッコリーを加えて火が通るまで煮る。
- ④塩で味を調べて器に盛る。



<お手軽 きのこと和え>

しめじ	60g
エリンギ	20g
ごま油	2g
顆粒中華だし	1g
七味唐辛子	ひとつり

- ①しめじは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさの短冊切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジで500w1分30秒加熱する。
- ③ごま油、顆粒中華だし、七味唐辛子で和える。

<いろどりサラダ>

レタス	20g	ミニトマト	1個
カイワレ大根	5g	醤油	4g
干しわかめ	1g	ごま油	3g
木綿豆腐	50g	レモン汁	2g

- ①干しわかめを水で戻してさっとゆでる。
- ②レタス、カイワレ大根、木綿豆腐、ミニトマト、①を食べやすい大きさに切り器に盛る。
- ③調味料を混ぜて②にかける。

<一口メモ>

フランス料理のひとつであるポトフは「Pot(ポット)」は鍋、「Feu(フ)」は火を示すため、「火にかけた鍋」という意味になります。

