

# 秋バテ予防

## ★おすすめ献立★



<b>鶏胸肉の塩麹ポトフ</b>	2人分
鶏胸肉	小1枚(160g)
塩麹	大さじ2
生姜	ひとかけ
たまねぎ	1/2玉
キャベツ	1/4玉
人参	1/2本
じゃが芋	2個
しめじ(きのこ類)	1/2パック
ローリエ	1枚
お好みでパセリ	少々
塩・こしょう	適宜

1人分 約210cal 塩分1.4g

- ① 鶏胸肉は食べやすい大きさに切って、塩麹・すりおろした生姜に漬けておく
- ② 鍋に、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、しめじを入れ、①の鶏肉を野菜の上に乗せて、ひたひたになる程度に水を入れて蒸し煮にする。
- ③ 沸騰したら、弱火にし、あくが出ればとる。20分～30分野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 塩・こしょうで味を整え、好みでパセリをふって出来上がり。

豚の塊肉(ロースやモモ)で作っても美味しいです。豚肉にも疲労回復効果が期待できるビタミンB1が豊富に含まれています。

<b>ツナとさつま芋サラダ</b>	2人分
ツナ	1/2缶(35g)
さつま芋	小1本
紫玉ねぎ	1/2玉
チーズ	1個
胡麻ドレッシング	大さじ2

1人分約180kcal 塩分1.2g

- ① さつま芋はココロコに切ってやわらかく茹で、水分を飛ばして、粉ふきにする。
- ② 玉ねぎはスライスして塩もみしておく
- ③ チーズはココロコに切っておく
- ④ 油を切ったツナと材料を合わせて胡麻ドレッシングで和える。



マヨネーズで和えるのも良いですが、胡麻ドレッシングも良く合います。

<b>★南瓜の豆腐ケーキ</b>	パウンド型1本分	1/8切れ 約250kcal	カップ1個分(約130kcal)	
かぼちゃ	250g	作り方		
てんさい糖	60g	① かぼちゃは、種と皮を取り、一口大に切り、レンジで加熱する(600Wで5分程度柔らかくなるまで)		
はちみつ	大さじ2	南瓜の皮は、一部細切りにし、飾りに使う。		
卵	1個	② 卵を割りほぐし、砂糖と良く混ぜる。		
a {	小麦粉	150g	③ ②の卵に①のカボチャ、はちみつを加え良く混ぜる	
	ベーキングパウダー	小さじ1	④ aを合わせて振いにかけて、③に加える	
	シナモン	小さじ1弱	⑤ ゴムべらで、混ぜ合わせ、溶かしたバターを加え、よく混ぜる	
バター	40g	⑥ 型に流して、ナッツ類や、ドライフルーツ、切っておいた南瓜の皮を飾る。		
ナッツ類	適宜	⑦ 180℃に温めておいた、オーブンで 30分～40分焼く。		
ドライフルーツ	適宜	串を刺して、何もついてこなかったら、出来上がり。 ※カップケーキにする場合は、焼く時間を短めに。		



ビタミンEがたっぷりです

