

食欲の秋！・・・って何で言われるの？



芋、栗、かぼちゃ・・・、秋の味覚は数知れず。食欲の秋だからと、本能に従うままに食べていると、『気づいたら体が重い・・・』なんてことになりかねません。そこで今回は、我慢しなくても満足できる食事の工夫を、秋の食材を使ってご紹介✧

注目！



『食欲の秋』と言われる所以



- ① 新米、果物、きのこ等、旬を迎える食材が数多くあるため
- ② 夏の疲れを回復させるよう食欲が増すため
- ③ 下がる外気に対抗して体温を維持するよう食欲が増すため

レンジで簡単！

かぼちゃプリン

200kcal
たんぱく質 10g
脂質 8g
炭水化物 23g



【材料】

かぼちゃ：30～40g、卵：1個
無調整豆乳：100ml、はちみつ：15g

【作り方】

- ① かぼちゃは蒸すかレンジにかけ、皮を外してペーストにする。
- ② 残りの材料を全て混ぜ、ココット(直径6-8cmのカップ)に流し入れる。500Wで20秒ずつ、3回に分けてレンジへ。冷やして完成✧



市販のプリンは、物によっては卵がほとんど使われていない物も・・・。手作りだとたんぱく質補給のおやつになります♪

健康的に食べたいときは！

フライドポテト風



120kcal
たんぱく質 3g
脂質 3g
炭水化物 25g

【材料】

じゃが芋：中1個(130g程度)、サラダ油：小1
青さのり、コンソメ：適量

【作り方】

- ① サラダ油をしいたフライパンでくし型、もしくは0.5mm程度にスライスしたじゃがいもを焼き目がつくまで焼く
- ② 青さのりとコンソメを振って完成✧



焼くより揚げる方が油を多く必要とするので、カロリーに1.5～2倍の差が出ます。じゃがいもは栄養素的にご飯の仲間に分類されるので、ご紹介した量より多く食べるときは主食の量を調整しましょう☺