

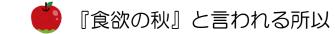
## 食欲の秋!...って何で言われるの?



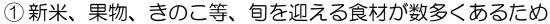


芋、栗、かぼちゃ・・、秋の味覚は数知れず。食欲の秋 だからと、本能に従うままに食べていると、『気づいたら 体が重い・・・』 なんてことになりかねません。 そこで今 回は、我慢しなくても満足できる食事の工夫を、秋の食 材を使ってご紹介★☆

### 注目!









- 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 8 g 炭水化物 23 g



#### 【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 6-8 c m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 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⊖