



栄養管理室 管理栄養士
福山 千穂

メデイカル・レシピ

食欲の秋です！旬の食材の美味しさに、
食べ過ぎてしまうこともある季節です。
少しの工夫でエネルギーを抑え、
旬の食材の味を生かした料理を楽しみましょう。



豆腐のキッシュ

【作り方】

- ①南瓜はうすめに切り、皿に並べラップをかけ電子レンジで2分加熱し、その後5mm角に切る。
- ②しめじは軸を取り除き小房にわける。ピーマン・赤パプリカ・たまねぎは5mm角に切る。
- ③絹ごし豆腐は、キッチンペーパーで包み耐熱皿にいれ、3分加熱する。キッチンペーパーをはずし、水分を捨てる。
- ④フライパンに植物油を熱し、②を炒め、顆粒コンソメ・こしょうを加え、味付けをする。
- ⑤ボールに③を入れて崩し、そこに卵を加えて混ぜる。
- ⑥⑤に④を加えて混ぜ合わせる。これを耐熱容器に入れ、200℃のオーブンで15分焼く。



豆腐のキッシュ材料(1人分)

絹ごし豆腐……	75g	しめじ………	25g
卵………	50g	南瓜 ……	40g
ピーマン ……	20g	植物油………	2g
赤パプリカ……	20g	顆粒コンソメ ……	2g
たまねぎ………	20g	こしょう ……	少々

1人分の栄養価

エネルギー	199kcal
たんぱく質…	12.0g
脂質………	9.8g
炭水化物……	16.2g
食物繊維……	3.7g
食塩………	1.1g

ワンポイントアドバイス

通常は生クリームを使うためエネルギーが高くなりやすいですが、代わりに絹ごし豆腐を使用してエネルギーを抑えています。



簡単ヘルシースイートポテト

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、輪切りにし茹で、軟らかくする。これをボールに入れ、マッシャーでつぶす。
- ②①に豆乳・パルスweet・バニラエッセンスを加え、なめらかになるまでつぶしながら混ぜる。
- ③好きな形に成形し、オープンシートに並べる。溶いた卵黄を刷毛で上に塗り、その上にごまをのせる。
- ④オーブントースターで3分焼く。



簡単ヘルシースイートポテト材料(1人分)

さつまいも……	40g	卵黄………	3g
豆乳………	10ml	ごま………	少々
パルスweet……	0.5g		
バニラエッセンス	少々		

1人分の栄養価

エネルギー	72kcal
たんぱく質……	1.3g
脂質………	1.6g
炭水化物……	15g
食物繊維……	0.9g
食塩………	0g

ワンポイントアドバイス

バターや生クリームの代わりに豆乳を使用、また低エネルギーの甘味料も使用することで、エネルギーを抑えています。

