



秋の味覚やイモ類食べ過ぎると…！？

秋の味覚は、糖質が多い野菜が美味しい季節になります。野菜だからと食べる量や頻度を多くしてしまうと糖質の摂りすぎに繋がり、血糖のコントロールが悪くなる可能性があります。イモ類にも多いので合わせて注意していきましょう！



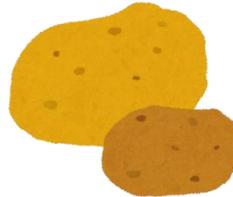
かぼちゃ

くり



さつまいも

じゃがいも



ながいも

さといも



作ってみよう！健康レシピ

～かぼちゃのマリネ～

緑黄色野菜のかぼちゃを使ったマリネです。1品あるとお料理の彩りが映えるになるレシピです。油で揚げたかぼちゃを使うので、エネルギー量が多くなりますが、お酢や玉ねぎを使ってさっぱりとした味付けにしました。

《材料(2人分)》

- ・かぼちゃ 80g
- ・揚げ油 適量
- ・赤玉ねぎ 1/4玉(20g) ※普通の玉ねぎでも可
- ★酢 大2(30g)
- ★砂糖 小2(6g)
- ★しょうゆ 小1(6g)



1. かぼちゃを薄切りにする。玉ねぎをみじん切りにし、氷水にさらしておく。
2. かぼちゃを素揚げにする。
3. 調味料★と水気を切った玉ねぎを合わせ、調味液を作り、素揚げしたかぼちゃを合わせ冷蔵庫で寝かせる。

【1食当たり】 エネルギー:87 kcal たんぱく質:1.2g 脂質:2.9g 炭水化物:13.6g 食塩相当量:0.4g

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

