

理想の バランス 献立

メタボ撃退!



1人分

エネルギー
564kcal

塩分
3.4g

食欲の秋を存分に楽しむ!

コロッケサンド弁当

料理制作／大越 郷子（料理研究家・管理栄養士） 撮影／松島 均 スタyling／吉岡 彰子

かぼちゃの コロッケサンド

材料 1人分

フランスパン※4等分にスライス	60 g
バター	小さじ1
かぼちゃ※一口大に切る	70 g
たまねぎ※みじん切り	30 g
ツナ水煮缶※汁気をきっておく	30 g
A 小麦粉	小さじ1
塩・こしょう	各少々
衣（小麦粉・水 各小さじ2～3）	
パン粉	大さじ2～3
揚げ油	適量
キャベツ※せん切り	1枚分
ソース	小さじ2

作り方

- ① フランスパンにバターを塗っておく。
- ② ボウルにかぼちゃとたまねぎを入れて、水大さじ1をふりかけ、軽くラップをしてレンジで2分半加熱する。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、ツナとAを加え混ぜ合わせ、一口大に形をととのえ、これを2つ作る。
- ④ ③に、混ぜ合わせた衣をつけ、パン粉をまぶす。
- ⑤ 170度に熱した揚げ油で④をキツネ色になるまで揚げる。
- ⑥ ①のパンに、⑤とキャベツをサンドしてソースを添える。

ごぼうとにんじんの コールスローサラダ

材料 1人分

ごぼう※せん切り	20 g
にんじん※せん切り	20 g
フレンチドレッシング	小さじ1/2
A マヨネーズ	小さじ1
マスタード	小さじ1/3
白こしょう	少々

作り方

- ① 沸騰した湯でごぼうとにんじんを1分ほどゆで、ざるにあげて冷ましておく。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加え、和える。

キウイフルーツ

材料 1人分

キウイフルーツ	60 g
※縦半分に切り、3等分	

おすすめ素材

- かぼちゃはビタミンだけでなく、炭水化物も多く含むため、エネルギー源にもなります。
- ごぼうに豊富に含まれる食物繊維は、余分なコレステロールの排出を促す効果があります。

きのこの パセリ和え

材料

作りやすい分量。
お弁当には分量の1/2程度を使用

しめじ※小房に分ける	80 g
マッシュルーム※くし切り	4個
A 白ワイン	小さじ2
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々
パセリ※みじん切り	少々

作り方

- ① 耐熱皿にしめじとマッシュルームを均等にのせて、混ぜ合わせたAを回しかける。
- ② 軽くラップをしてレンジで2分加熱して、パセリと混ぜる。

