

ビタミンやネラルは疲労回復を助ける栄養素です。積極的に摂りましょう。

《れんこん入りかぼちゃコロッセ》

(材料 2人分)

かぼちゃ ……………150 g

牛ひき肉 ……………75 g

れんこん ……………50 g

玉ねぎ ……………50 g

にんじん ……………25 g

(a) {
みりん ……………小さじ 1/2
酒 ……………小さじ 1/2
醤油 ……………小さじ 1
塩 ……………少々
こしょう ……………少々

小麦粉 ……………15 g

卵 ……………1 個

パン粉 ……………15 g

油 ……………適宜

① かぼちゃは茹でてつぶす。

② 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、れんこんは粗みじん切りして炒め、ひき肉も加えて炒める。調味料(a)で味付けする。

③ ①と②を合わせ、丸める。

④ ③を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ油で揚げる。

[エネルギー247kcal タンパク質 14.0g 脂質 8.9g カルシウム 49mg 塩分 0.6g]

《かぶとりんごのヨーグルト和え》

(材料 2人分)

かぶ ……………100 g

りんご ……………50g

プレーンヨーグルト ……70 g

(a) {
塩・こしょう ……………少々
砂糖 ……………小さじ 1/2

① かぶは皮をむいて薄い半月切りにする。

塩を振り、しんなりしたら洗って水けを絞る。

② りんごは薄い半月切りにする。

③ ヨーグルトに調味料を混ぜる。

④ ③にかぶとりんごをいれて和える。

[エネルギー50kcal タンパク質 1.8g 脂質 1.2g カルシウム 55mg 塩分 0.1g]