



(1人前) エネルギー546kcal タンパク19.9質g 脂質16g

## <材料・1人分>

### 椎茸のヘルシーチャーハン

ご飯……………200g  
 とりミンチ……………40g  
 生椎茸……………30g  
 にんにく……………半かけ  
 パセリ……………5g  
 オリーブオイル……………5g  
 塩0.8g・しょうゆ2cc

レモン汁……………少々  
 くし型レモン……………1個

### 蒸し小芋の薬味ごまだれ

小芋……………60g  
 みょうが……………10g  
 かいわれ……………10g  
 土生姜……………10g  
 ねぎ……………10g  
 練りごま……………8g

酢3g・砂糖2g・しょうゆ5cc

### しめじと小松菜のナムル

小松菜……………30g  
 しめじ……………40g  
 にんにく……………少々  
 ごま……………2g  
 しょうゆ2cc 塩0.3g

### フルーツ

早生みかん……………1個

## 椎茸のヘルシーチャーハン

1

みじん切りにしたにんにくをオリーブオイルをひいたフライパンで香りよく炒め、とりミンチを加えて火が通ったら、石づきをおとしてスライスした椎茸を加える。

2

椎茸の火が通ったらごはんを加えて炒め合わせ、塩としょうゆをで味を調べ、最後にパセリとレモン汁を加え手早く混ぜて火をとめる。

### <アドバイス>

秋に美味しいきのこや芋類などは、食物センイの多い食品です。うまく利用することで消化のスピードをゆっくりさせ、満腹感があり過食をさけることができます。