

便秘解消！冬のあったかメニュー

# さつまいもホット



調理時間：10分  
(1人分)  
エネルギー：368kcal  
食塩量：1.6g

## ○材料(1人分)

- ・さつまいも……………中 1/3 本(70g)
- ・ベーコン……………2cm(10g)
- ・しめじ……………1/3 袋(80g)
- ・カップスープの素 (ポタージュ) ……1 袋
- ・ごはん……………お茶碗半分(80g)
- ・ピザ用チーズ……………大さじ 1(9g)

## POINT

さつまいもに豊富な**不溶性食物繊維**は、便の量を増やし腸の動きを促してくれます！  
合わせて十分に水分もとるようにしましょう。

## ○作り方

- ① さつまいもは、よく洗い皮付きのまま 1cm 角、ベーコンは 1cm 幅に切り、しめじは石づきをおとしてほぐしておく。
- ② 器にカップスープの素を出し、熱湯 150mL を注いで溶かす。
- ③ ②にごはん、①を入れて表面にチーズをかけ、ラップをし、600W の電子レンジで 4 分加熱する。
- ④ よく混ぜたら完成。

担当管理栄養士 渡辺

脂質が気になる…でも揚げ物も食べたいときに！

# さばとキムチの焼き春巻き



調理時間：30分  
(2個分)  
エネルギー：165kcal  
食塩量：1.7g

## ○材料(10個分)

- ・春巻きの皮……………10 枚
- ・さば水煮缶……………1 缶(180g)
- ・キムチ……………200g
- ・にら……………1/2 束(50g)
- ・小麦粉……………小さじ 1 (少量の水で溶く)
- ・ごま油……………大さじ 1 と 1/2

## POINT

さばには、**EPA** や **DHA** が多く含まれています。EPA や DHA は、血中の中性脂肪を低下させる働きがあるため、積極的に摂取しましょう。



担当管理栄養士 生熊

## ○作り方

- ① にらは 3 cm 幅に切り、キムチは細かく刻んでおく。
- ② 耐熱容器ににらを入れ、軽くラップをし 500W の電子レンジで約 2 分加熱する。
- ③ ②をざるにあけ、粗熱がとれたら水けを絞り、ボールに入れる。
- ④ ③のボールに缶汁を切ったさばとキムチを加え、さばをほぐしながら混ぜる。
- ⑤ 春巻きの皮を広げ、その上に 10 等分した④を乗せ、包み、水溶き小麦粉で閉じる。同様に 10 本作る。
- ⑥ フライパンにごま油をひき、⑤を並べて焼き色がつくまで両面焼く。