

10月中旬：小西



栄養成分表 (1人分の含有量)

<p>260 kcal</p>	13 g	タンパク質
	14 g	脂質
	19 g	炭水化物
	0.3 g	食塩相当量

～旬のきのこ料理を作ろう～  
牛肉ときのこのゴマ炒め♪

2人分		作り方
牛肉 (こま切れ)	100 g	1.れんこんの皮を剥き、半月に薄くスライスする。エリンギは縦半分に切り薄くスライス、しめじ・まいたけは食べやすい大きさにほぐす  2.フライパンに油をひき、中火で牛肉を炒める。軽く炒めたらレンコンを入れる。レンコンに火が通ってきたらきのこを入れて、中火で炒める。  3.全体的に火が通ったら、★を入れ強火にする  4.お好みで白すりゴマを入れて完成！
レンコン	60 g	
きのこ (なんでもOK)	120 g	
例	エリンギ 40 g まいたけ 40 g しめじ 40 g	
★	酒 大さじ2 濃口しょうゆ 大さじ2 はちみつ 大さじ1 みりん 大さじ1	
油	小さじ1	
白ゴマ	お好みで	

アンケート  
用紙

感想やご意見  
があれば記入し  
て切りとり更衣  
室のアンケート  
箱に入れて下さ  
い

今年は秋というのにまだ暑い日が続いてますね！このまま秋がないまま冬が来そうです…体調しっかり整えていきましょう♪今月は旬のきのこを使ったレシピを紹介しています！今回Part 2です★今回は牛肉を使い、ボリュームのある主菜を考えてみました！牛肉には味覚を正常に保つ亜鉛がたっぷり！食物繊維が豊富なキノコ類と組み合わせ、ダイエットにもぴったりです♪調味料に砂糖ではなく、はちみつを使いカロリーを抑えています！はちみつは砂糖と比べて甘さが一緒なのにカロリーが低いのです！さらにG I 値も低く砂糖に比べると血糖値が上がりにくい！また白ゴマがいいアクセントになっています！きのこは冷凍しても食感が変わらないので安いときに買いだめをして一気に冷凍しておくのが一番♪色は暗いのでお皿の色は明るい物が合います！ぜひ、作ってみてください♪