料理名　かぼちゃのコロッケ風

8月の新メニュー

材料1人分

かぼちゃ	75ｇ
まぐろ水煮	20ｇ
マヨネーズ	5ｇ
塩	0.1ｇ
パン粉	10ｇ
小麦粉	4ｇ
卵	10g
油	5ｇ

作り方

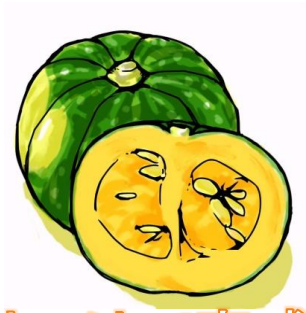
① かぼちゃは3㎝角に切り、やわらかくなるまで煮る。

② ①が熱いうちに　、まぐろ水煮、マヨネーズ、塩を入れて混ぜ合わせ、
形を整える。

③ 卵を溶きほぐし、小麦粉と混ぜ合わせる。

④ ②に③を付けて、その上にパン粉を付ける。

⑤ 中火で3～4分揚げ焼きにする。



コロッケをお皿に盛りつけて完成♪

かぼちゃの栄養

■主な効用

かぼちゃの主成分は炭水化物で、
β－カロテン、ビタミンC、Eなどの
ビタミン類を多く含んでいます。
かぼちゃの黄色い色は、豊富に含まれている
β-カロテンからくる色で、色の濃いものほど
たっぷり含んでいます。
これらのビタミン類には抗酸化作用があり、
活性酸素を除去したり、粘膜を丈夫にして、
風邪に対する抵抗力をつける作用があります。

■調理のワンポイント

かぼちゃは、固くしまって重量感があり、
へたが枯れて乾き、縦に溝が入っているものが
完熟で良いです。
カロテンは熱に強いので、油と一緒に

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
231kcal	8.0g	10.9g	0.4g

「トマトの豆知識」

毎日暑い日が続いていますが、みなさん夏バテはしていませんか？
今回は 暑い日でもさっぱり食べやすい、トマトのご紹介です。

◆新鮮ポイント ： 全体に均一な赤色で、ずっしりと重量感があるものを選びましょう。
また、先端がしっかりしていて、星状の筋が見えるものが良いです。

◆栄養 ： さっぱりとした酸味のクエン酸やリンゴ酸が含まれており、胃液の分泌を促す食欲増進効果があります。
また、色素成分であるリコピンには、動脈硬化予防などの抗酸化作用があります。

◆食べ方：サラダやマリネ、サンドイッチなど、食欲のない時でも、生のままさっぱり食べれます。
シチュー、スープ、スパゲティー、ピザなど、加熱する料理の幅も広く愉しめます。
熟したトマトが沢山ある時は、トマトソースを作って保存するのも手です。

～トマトマリネ風～

当院でお出ししている
「トマトマリネ風」のご紹介

	・トマト	60g
A	・玉ねぎ	15g
A	・酢	5g
A	・サラダ油	3g
A	・オリーブ油	1g
A	・砂糖	3g
A	・塩	0.3g
A	・パセリ	0.1g

＜作り方＞
1．玉ねぎをスライスして水にさらす。
2．トマトを食べやすい大きさに切る。
3．Aを合わせ、玉ねぎ、トマトと和えて、完成♪

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
67kcal	0.6g	4.1g	0.3g