



# 10月



## 栄養たより

だんだんと草木が色づき始める時期になりました。  
季節の変わり目は体調を崩しやすいかと思えます。乾燥しやすい時期でもあり  
ますので、**体調を崩されませんようお気を付けてください。**

さて、今月のレシピは **10月31日のハロウィン**にちなんで  
かぼちゃのレシピをご紹介します。

### 栄養価

エネルギー：563kcal

タンパク質：26.2g

脂質：19.9g

炭水化物：71.9g

塩分：2.0g



## カボチャグラタン (二人分)

マカロニ 120  
かぼちゃ 1/8  
玉ねぎ 40  
ブロッコリー 40  
シチューの素 1/2  
牛乳 100ml  
水 400ml  
パン粉 10g

- ①マカロニを茹でる
- ②かぼちゃは一口大に切って、電子レンジで3分
- ③玉ねぎは細切り・鶏肉は一口大にして、フライパンで炒める
- ④そこにかぼちゃ・ブロッコリー・マカロニを加える
- ⑤水・牛乳を入れひと煮立ちさせたらシチューの素を加えとろみがついたら容器に移してパン粉を散らす。
- ⑥200℃15分オーブンで焼いて完成

## コンソメスープ

ウインナー 2本  
キャベツ 80g  
コンソメ 1個  
水 300

- ①ウインナーは輪切りに、玉ねぎは細切りにする
- ②トマト缶と水を沸騰させ、材料とコンソメを加え食材に火が通れば完成

## コールスロー

千切りキャベツ 100g  
トウモロコシ缶詰め 20g  
マヨネーズ大さじ2  
酢小さじ2  
砂糖小さじ2

- ①千切りキャベツに塩を振ってしばらく置く
- ②調味料を全て混ぜておく
- ③しなしなになったキャベツを軽く水で洗い絞る
- ④調味料・トウモロコシキャベツを合わせて完成