

食欲の秋ですね

まだまだ暑いですが、秋が近づいてきました。秋はおいしい食べ物がたくさん出てきますよね。今回は秋に食べたくなる食べ物の糖質量についてご紹介します。



秋の味覚、1食分をごはんに換算したら何グラム？



さつまいも



中 1/2 本 120g

ぶどう



大きめ 6~7 粒 100 g

柿



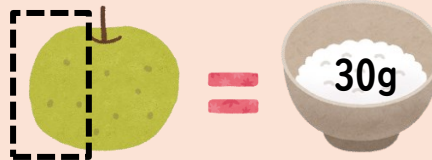
小さめ 1 個 130 g

栗



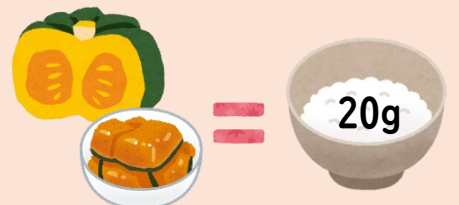
5 個 100g

梨



小さめ 1/2 個 100 g

かぼちゃ



3~4 切れ 80 g

栗ご飯は栗のぶん米の量は減りますが、栗自体に糖質が多いので同程度の糖質量です。

美味しくてついおかわりしてしまいがちなので注意しましょう！

おすすめレシピ

秋鮭ときのこのホイル焼き

1 人前 150kcal 糖質 1.9g 塩分 0.7g

- ・ 鮭 1 切れ
- ・ きのこ(まいたけ、えのき等)好きなだけ
- ・ バター 5g
- ・ ポン酢 小さじ 1

1. アルミホイルを大きめに広げ、鮭の皮を下に置き、きのこを割きながら乗せる
2. バターを乗せ、ホイルを閉じる（奥と手前のホイルを合わせて折り込んでから、左右を閉じる）
3. フライパンに置き、ふたをして中火で 4 分→弱火で 7 分加熱する ポン酢をつけながら食べる

包丁・まな板使わない、フライパン汚れない
たんぱく質も食物繊維もとれる最強メニュー！
バターときのこの風味で薄味でもおいしいです