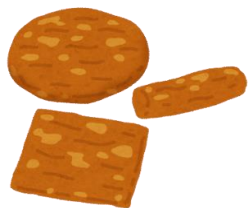


おでんの栄養素

おでんの具材をバランスよく選ぶことで、おいしい味も出て、栄養バランスがよいメニューに
できます

おでんの具材について紹介します！！

・さつま揚げ



- ・タンパク質が豊富
- ・消化しやすい
- ・練り製品は塩分が多いため
食べすぎには注意！！

・はんぺん



- ・高たんぱく、低脂質、すり身に
することで消化吸収がよい
- ・やわらかいので、子供～大人まで
幅広く食することができる

・厚揚げ



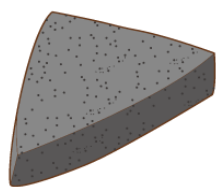
- ・カルシウムが豊富
- ・厚揚げは豆腐と違ってカロリーが
高いですが・・・
栄養成分はばっちりです

・がんもどき



- ・野菜など多くの食材が使われている
- ・整腸作用のある食物繊維のほか、
カルシウムや鉄なども含まれている

・こんにゃく



- ・低カロリー！！
- ・食物繊維が豊富でカルシウムも
多い

・ジャガイモ



- ・じゃがいもはビタミンCが豊富
- ・腹持ちが良い
- ・便秘にも効果的

・大根



- ・食物繊維が多い
- ・低エネルギー
- ・消化に良い

・ロールキャベツ



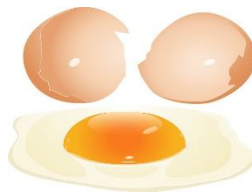
- ・消化に良い
- ・便秘解消
- ・胃腸の健康状態を保ちます

・牛すじ



- ・コラーゲンが多い
- ・美容効果
- ・タンパク質が豊富

・卵



- ・タンパク質が豊富
- ・老化防止
- ・脳の活性化

寒い冬に身体が温まるおでんは、消化吸収が良いので
これから始まる、年末年始の食事で疲れ気味の胃腸にやさしい食べ物です
具材を考えて組み合わせると、おいしくて栄養バランスの良いおでんを
作ることができるようになりますよ 😊