



## 勤労感謝の日 鍋のオススメ

働く皆様、ご自身の体を労わっていますか？  
体の回復をサポートする

- たんぱく質：肉、魚、卵、大豆
- ビタミン・ミネラル：野菜、きのこ、海藻が  
簡単にしっかりとれる鍋、  
おすすめです！



★11月の料理教室は、おいしい鍋を特集します。  
詳しくは、スタッフまでお問合せ下さい！！

## フライパンいらず！ジンジャー鶏



### ---材料(2人分)---

- ・鶏胸肉 . . . . . 1枚
- ・チンゲン菜 . . . . . 1束
- ・長ネギ . . . . . 1/2本
- ・コーン . . . . . 大さじ3
- ・片栗粉 . . . . . 小さじ1
- ★醤油 . . . . . 大さじ1
- ★黒酢 . . . . . 大さじ1
- ★はちみつ . . . . . 小さじ1/2
- ★しょうが . . . . . 大さじ1/2
- ★ごま油 . . . . . 小さじ1/4

### ---作り方---

- ①鶏胸肉にフォークで穴を開け、繊維に対して垂直にそぎ切りにする。
- ②袋に①と★を入れて、1分間よくもみ込み置いておく。
- ③チンゲン菜は5cm、長ネギは5mmの斜め切り。
- ④②に片栗粉を入れてよくまぶす。
- ⑤クッキングシートに③を敷き、その上に④を並べ最後にコーンを散らす。
- ⑥クッキングシートで包むように閉じたら600Wの電子レンジで5分加熱して完成！

### ---栄養素(1人分)---

カロリー:197kcal  
たんぱく質:25.6g  
脂質:5.1g  
食塩1.0g

直営店・受託の管理栄養士・栄養士  
総勢8名による頂上対決

# エスフォルタ レシピ総選挙

SUPER 2WEEK!!

2017.11.1 ~11.14.

レシピのテーマは、「身近な冬野菜 大根を使った料理」。  
普段自炊をしない方も、大根料理のレパートリーを増やしたい方も  
ご活用いただけるよう、8名の管理栄養士たちが渾身のレシピを考えました！

レシピは、エスフォルタ直営店舗内に掲示しています。  
気に入ったレシピにぜひ、投票して下さい！

★投票者全員に、全レシピが載ったオリジナルブックをプレゼント！  
さらに、投票者の中から抽選で、素敵な賞品をプレゼント!!

スタッフINFO

## 六本木店 大栄 拓実



健康第一★パフォーマンスUP食！

パフォーマンスの高い  
トレーニングを行う為には  
バランスのとれた食事をし、  
身体のコンディションを  
整えることが大切です！

その為、PFCバランスを考え、  
食事の偏りがないように  
献立をたてています！

P(タンパク質)	13~20%
F(脂質)	20~30%
C(炭水化物)	50~65%



### 編集後記

日に日に寒さが増す季節になってきました。運動・栄養・休養のバランスを  
意識していますか？栄養カウンセリングでご自身の状態をチェックしてみましょう！



FUN EAT(楽・食)とは、生活スタイルに合わせたストレスフリーの食事コントロールを提案することを目指すエスフォルタの栄養コンセプトです。ストレスを感じる食事は逆効果です。『楽しく！楽に！目標達成！』しましょう♪

発行日：2017年11月1日(第98号)  
発行者：住友不動産エスフォルタ株式会社  
エスフォルタ FITNESS CLUB esforta  
エスフォルタ 栄養 検索