

## あなたの健康づくり応援レシピ 2月

嬉野市には、昔から伝えられてきた郷土料理や特産品のお茶を使ったお茶料理が多くあります。これらの料理には、食物繊維が豊富に含まれており生活習慣病予防に役立つものと思います。皆様の健康づくりのための食生活に役立ててもらうために、四季折々の料理をご紹介します。

区分	料理名	食品名	分量	作り方			
主食	麦ごはん (2人分)	米	120g	1. 米をボウルに入れ、かぶるくらいの水でさっと洗い流す。 水のごりがなくなるまで3回くらい水をかえて洗う。 2. 釜に米・麦・水を入れ約30分間浸してから炊飯する。 ※炊きあがりのご飯は280g程度になります。			
		麦	12g				
		水	200cc				
主歳	かじきの照り焼き (2人分) 調味料	かじき	70g×2切れ	1. かじきは切り身にして、調味料に10分ほどつけておく。 2. フライパンに油を熱し、①を入れて焼く。焼き目が ついたら裏返し、中火にして中まで十分に火を通す。 3. フライパンの余分な油を除き、①のつけ汁をまわし かけて煮つめ、かじきに照りをだす。 3. ブロッコリーは小房にわけ、塩少々を入れた湯でゆでる。 にんじんは花型に作りゆでる。 4. 器にかじきを盛り、ブロッコリーとにんじんを添える。			
		さとう	小さじ1				
		しょうゆ	大さじ1				
		みりん	大さじ1				
		酒	小さじ2				
		油	小さじ2				
ブロッコリー	80g(1/3株)						
	にんじん	20g(1/5本)					
副菜	けんちん汁 (2人分)	だいこん	60g	1. だいこん、にんじんは皮をむき、大きめのそぎ切りにする。 2. ごぼうはよく洗い包丁の背で皮をこそぎとり、そぎ切りに して水につけてあくをぬく。 3. 鍋に油を熱して、ごぼう・だいこん・にんじんを炒め、 水けをしぼって粗くずしたとうふを加えてさらに炒める。 4. 定量の水を加えて材料に火を通し、調味料を加え味を 整え小口切りの小ねぎを散らす。			
		にんじん	20g(1/5本)				
		ごぼう	40g				
		とうふ	120g(1/3丁)				
		油	小さじ2				
		水(だし汁)	300cc				
		しょうゆ	小さじ2				
		酒	小さじ2				
		小ねぎ	2本				
副菜	れんこんの梅あえ (2人分) 調味料	れんこん	60g(1/5節)	1. れんこんは皮をはぎ、うすいいちよう切りにして、酢水で やわらかくゆでる。 2. こまつなはたつぶりの湯でゆで、水にとりあくぬきをする。 2cm長さに切りしぼる。 3. 調味料を合わせ、①②を和える。			
		こまつな	60g(1/5束)				
		梅肉	10g				
		酒	大さじ1				
		みりん	大さじ1				
果物	(2人分)	りんご	100g(1/2個)	1. りんごは4等分にして皮をはぎ、薄い塩水につけ色とめをして 水気をきる。			
一人あたりの栄養量	料理名		エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)	脂質 (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)
	麦ごはん		234	4.4	0.6	4	0
	かじきの照り焼き		171	18.7	5.5	24	1.3
	けんちん汁		111	5.2	6.5	92	0.9
	れんこんの梅あえ		54	1.2	0.1	57	0.6
	りんご		27	0.1	0.1	2	0.0
	合計		597	29.6	12.8	179	2.8

※分量は正味重量(皮・殻や骨を除いたもの)で示しました。 大さじ1=15cc 小さじ1=5cc

★レシピに関するお問い合わせは

嬉野市役所健康づくり課 電話0954-66-9120 管理栄養士まで