

あなたの健康づくり応援レシピ 1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	茶がゆ(いもがゆ) (2人分)	冷やご飯	240g(2杯)	1. さつまいもは皮をむいて角切りにし、水にさらしておく。 2. 鍋に水、さつまいもを入れ火にかけ、5分通り煮えたころ布袋に入れた茶葉を入れ、しばらく煮たてる。 3. ②に冷ご飯を加えて全体に火が通ったら、袋を取り出し塩で調味する。			
		さつまいも	60g(1本)				
		お茶の葉	10g(大さじ2)				
		塩	小さじ1/5				
		水	650cc				
主菜	ぶりだいこん (2人分)	ぶり	120g(2切れ)	1. ぶりの切り身は、たっぷりの湯に入れ表面が白くなる程度にさっとゆでる。 2. だいこんは2cm厚さの半月切りにして柔らかくゆでる。 3. 鍋に調味料と水100ccを入れ煮立てる。①②としょうがの千切りを加えて汁を少し残す位に煮つめる。 4. かいわれ菜は根を切りさっと洗っておく。 5. ③を器に盛りかいわれ菜を添える。			
		だいこん	120g(1/10本)				
		しょうが	少量				
		さとう	小さじ2				
		しょうゆ	大さじ1				
		みりん	大さじ1				
		かいわれ菜	20g(1/2パック)				
副菜	白和え (2人分)	青菜	140g(1/2束)	1. 青菜はたっぷりの湯で青ゆでにして、水にとりあくぬきをする。2cm長さに切り水けをしぼる。 2. だいこん、にんじんは短冊切りにして柔らかくゆでる。 3. こんにやくも短冊切りにしてゆでる。 4. とうふは煮立ててからザルにあげ布巾でしぼる。 5. いりごまをよくすり、調味料を加える。さらに④のとうふを加えてよくすり合わせ和え衣を作る。 6. ①②③の水けをきり、⑤の和え衣で和える。			
		だいこん	20g				
		にんじん	20g(1/5本)				
		こんにやく	40g(1/5枚)				
		とうふ	80g(1/5丁)				
		いりごま	大さじ1				
		さとう	大さじ1				
		みそ	大さじ1				
果物		みかん	120g(2個)	1. みかんは皮ごときれいに洗い器に盛る。 ※皮ごと160gになります。			
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)
	茶がゆ(いもがゆ)		258	4.9	0.7	36	0.6
	ぶりだいこん		209	13.4	10.8	23	1.3
	白和え(しらあえ)		104	5.4	4.3	124	1.0
	みかん		27	0.4	0.1	9	0.0
	合計		598	24.1	15.9	192	2.9

※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