

あなたの健康づくり応援レシピ 12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	ごんぼ飯 (ごぼう飯) (2人分)	米	100g	1. 米は洗い、ザルに水きりをして定量の水を加え30分ほど吸水させ、普通に炊飯する。(水150cc) 2. ごぼう、にんじんはさがきにする。ごぼうは水につけあくをぬく。こんにやくは小さめの短冊切りにする。 3. 鍋に油を熱し、ごぼう・にんじん・鶏肉をよく炒める。さらに、こんにやくを加えひたひたの水を入れて煮る。 4. 野菜が柔らかくなったら調味料を加えて煮含める。 5. 炊き上がりのご飯に、汁けをきった具を混ぜる。				
		ごぼう	30g(1/4本)					
		にんじん	20g(1/5本)					
		鶏肉	30g					
		こんにやく	20g(1/10枚)					
		油	適量					
		さとう	小さじ1					
		しょうゆ	小さじ1					
主菜	温泉とうふのステーキ (2人分)	温泉とうふ	400g(1丁)	1. とうふは重石をしてしばらくおく。 (豆腐をふきんで包み、まな板をのせておく) 2. とうふを8等分にして、全体に小麦粉をまぶしつける。フライパンに油とバターを入れて熱し、とうふをいれて全体ををこんがり焼く。 3. ブロッコリーは小房にわけて塩少々を入れた湯で茹でる。レモンはくし形に切る。 4. 器にとうふを盛り、ブロッコリーとレモンを添え調味料をまわしかける。				
		小麦粉	大さじ2					
		油	小さじ1					
		バター	小さじ1					
		ブロッコリー	80g(1/3株)					
		レモン	20g(1/6個)					
	調味料	しょうが汁	小さじ1					
		酒	大さじ2					
		しょうゆ	大さじ1					
副菜	さつまいものおろし和え (2人分)	さつまいも	80g(小1本)	1. さつまいもは皮ごと良く洗い、1cm角切りにして油でからりと揚げる。 2. にんじんも1cm角切りにしてゆでる。しめじは小房にわけゆでる。きゅうりはうす切りにして塩少々でもむ。 3. だいこんはすりおろし軽く水気をきり、調味料を加える。 4. ボールに①②③を合わせ、器に盛る。				
		油	適量					
		にんじん	20g(1/5本)					
		しめじ	60g(1/2パック)					
		きゅうり	20g(1/5本)					
		だいこん	100g(1/10本)					
	調味料	さとう	小さじ1					
		塩	小さじ1/5					
		酢	小さじ2					
		しょうゆ	小さじ1					
果物		みかん	150g(2個)	1. みかんはきれいに洗い、飾り切りにして器に盛る。 ※皮ごと200g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)
	ごんぼ飯			248	6.6	4.1	19	0.8
	温泉とうふのステーキ			223	13.2	8.4	110	1.3
	さつまいものおろし和え			97	1.9	2.4	31	0.9
	みかん			32	0.4	0.1	8	0.0
	合計			600	22.1	15	168	3

※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