

## あなたの健康づくり応援レシピ 11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<br>(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。<br>水のにごりがなくなるまで3回くらい水をかえて洗う。<br>2. 釜に米・麦・水を入れ約30分間浸してから炊飯する。<br>※炊きあがりのご飯は280g程度になります。  |                |             |                  |             |
|           |                  | 麦      | 12g        |   |                |             |                  |             |
|           |                  | 水      | 200cc      |   |                |             |                  |             |
| 主菜        | でんがく<br>(2人分)    | なす     | 100g(小1本)  | 1. なすは2cm厚さの輪切りにし、水に浸しあくぬきをする。<br>さといも、にんじんは乱切り、たまねぎはくし形に切る。<br>2. とうふは3cm角に切る。こんにやくは下ゆでをして<br>食べやすい大きさに手でちぎる。豚肉も小さく切る。<br>3. 鍋に油を熱して、豚肉をいれて炒め、さといも・にんじん<br>たまねぎ・こんにやくの順に炒める。ひたひたの水を加え<br>柔らかく煮る。<br>4. なすと、とうふを加え十分に火が通ったらさとう・みそで<br>調味する。 |                |             |                  |             |
|           |                  | さといも   | 80g(2/3個)  |   |                |             |                  |             |
|           |                  | たまねぎ   | 80g(1/2個)  |   |                |             |                  |             |
|           |                  | にんじん   | 60g(1/2本)  |   |                |             |                  |             |
|           |                  | とうふ    | 80g(1/5丁)  |   |                |             |                  |             |
|           |                  | こんにやく  | 40g(1/5枚)  |   |                |             |                  |             |
|           |                  | 豚肉     | 60g        |   |                |             |                  |             |
| 油         | 大さじ1             |        |            |   |                |             |                  |             |
| 調味料       | さとう              | 大さじ1   |            |   |                |             |                  |             |
|           | みそ               | 大さじ1   |            |   |                |             |                  |             |
| 副菜        | 煮なます<br>(2人分)    | だいこん   | 200g(1/5本) | 1. だいこんは4cm長さのせん切りにする。<br>2. ちくわは、たて2つ切りにしてうす切りにする。<br>3. 熱した鍋で、だいこんをからいりする。だいこんがしんなり<br>したら汁をすて、ちくわを加えてひと煮する。<br>4. 調味料を加えて仕上げる。<br>※好みでゆずの皮を入れてもおいしい。   |                |             |                  |             |
|           |                  | ちくわ    | 12g(1/5本)  |   |                |             |                  |             |
|           |                  | 調味料    | さとう        |   | 大さじ1           |             |                  |             |
|           |                  |        | 酢          |   | 小さじ2           |             |                  |             |
|           |                  |        | 塩          |   | 小さじ1/5         |             |                  |             |
|           | 野菜の三色和え<br>(2人分) | ほうれんそう | 60g(1/5束)  | 1. ほうれん草は塩少々を入れた湯で柔らかくゆでる。<br>水にとりあくをぬき、水気をしぼって3cm長さに切る。<br>2. えのきだけは根をとり、3cm長さに切りゆでる。<br>にんじんはせん切りにしてゆでる。<br>3. 調味料をあわせ、①②の材料の水気をしぼり和える。   |                |             |                  |             |
|           |                  | えのきだけ  | 80g(1袋)    |   |                |             |                  |             |
|           |                  | にんじん   | 20g(1/5本)  |   |                |             |                  |             |
|           |                  | 調味料    | いりごま       |   | 小さじ2           |             |                  |             |
|           |                  |        | しょうゆ       |   | 小さじ2           |             |                  |             |
|           | 酒                | 小さじ1   |            |   |                |             |                  |             |
| 果物        |                  | 柿      | 140g       | 1. 柿は皮と種を取り除き器に盛る。<br>※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<br>(キロカロリー)   | タンパク質<br>(グラム) | 脂質<br>(グラム) | カルシウム<br>(ミリグラム) | 塩分<br>(グラム) |
|           | 麦ごはん             |        |            | 234   | 4.4            | 0.6         | 4                | 0           |
|           | でんがく             |        |            | 241   | 10.0           | 12.5        | 55               | 1.0         |
|           | 煮なます             |        |            | 46  | 1.3            | 0.2         | 25               | 0.7         |
|           | 野菜の三色和え          |        |            | 34  | 2.7            | 1.7         | 56               | 1.0         |
|           | 柿                |        |            | 42  | 0.3            | 0.1         | 6                | 0.0         |
|           | 合計               |        |            | 597   | 18.7           | 15.1        | 146              | 2.7         |

※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