

あなたの健康づくり応援レシピ 10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	栗ごはん (2人分)	米	120g	1. 米をボウルに入れ、かぶるくらいの水を入れさっと洗い流す。釜に米・水を入れて30分おき調味料を入れる。 2. 栗は渋皮をむき水にとり、あくをぬいて4つ割にする。 ①の釜の中に栗を入れ、平らにして普通に炊飯する。 炊きあがりを軽く混ぜる。 ※好みで黒ごまをちらす。			
		水	200cc				
		酒	大さじ1				
		しょうゆ	小さじ1				
		栗(殻つき)	70g(4個)				
主菜	鶏肉の梅酒煮 (2人分)	鶏肉(胸身)	120g(1枚)	1. 鶏肉をまな板の上に広げ、皮の方にフォークでぶつぶつと穴をあけ、厚さを均一にする。 2. しょうがはうす切りにする。 3. フライパンに油をひき、鶏肉の両面をこんがり焼きしょうがと調味料を加え中火で煮る。(煮汁を少し残す) 鶏肉を食べやすく、そぎ切りにして器に盛る。 4. こまつなは青ゆでをして3cm長さに切る。にんじんは飾り切りにしてゆでる。③の鶏肉に添える。			
		しょうが	20g(1かけ)				
		油	小さじ2				
		梅酒	大さじ5				
		水	大さじ3				
		しょうゆ	大さじ1				
		こまつな	100g(1/2束)				
にんじん	10g(1/10本)						
副菜	煮じゃあ (2人分)	れんこん	30g	1. れんこん・ごぼうは皮をはぎ、水につけてあくをぬき乱切りにして茹でる。 2. さといもは皮をはぎ、酢水につけて乱切りにする。 3. にんじんは皮をはぎ乱切りにする。 4. こんにやくは下ゆでをして乱切りにする。 5. あずきはたっぷりの水を加え八分通りにゆでる。 6. てんぷら・ちくわも乱切りにする。 7. 鍋に水・いりこをいれてだしをとり、①②③④の材料を入れて柔らかくなるまで煮る。 8. てんぷら・ちくわを加え一煮したら調味料を加えさらに⑤の小豆を加えて煮含ませる。			
		ごぼう	30g(1/3本)				
		さといも	40g(1/3個)				
		にんじん	20g(1/5本)				
		こんにやく	20g(1/10枚)				
		あずき(乾)	大さじ1				
		てんぷら	10g(1/6枚)				
		ちくわ	10g(1/6本)				
		いりこ	少量				
		水	200cc				
		さとう	大さじ1				
		塩	小さじ1/5				
		しょうゆ	小さじ2				
果物		りんご	140g(小1個)	1. りんごは皮をむき、薄い塩水につけ色止めをする。 2. 水気をきり器に盛る。			
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)
	栗ごはん		257	4.7	0.6	9	0.5
	鶏肉の梅酒煮		205	12.5	8.9	90	0.9
	煮じゃあ		98	5.0	0.6	31	1.1
	りんご		38	0.1	0.1	2	0.0
	合計		598	22.3	10.2	132	2.5

※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