

## あなたの健康づくり応援レシピ 9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	萩ごはん (2人分)	米	110g	1. 米を洗いきりしておく。釜に米・水を入れ30分間浸しておく。 2. 小豆はたっぷりの水を加えて、ひとゆでする。ゆで汁をすて、新しい水を加えて固めに茹でる。 3. 枝豆は柔らかくゆで、さやから実をとりだす。 4. しらす干しは湯をかけて水きりをする。 5. 釜に②・③・④と調味料を加えて炊飯する。 ※ご飯の固さは、好みで水を加減する。				
		水	160cc					
		小豆(乾)	10g(大さじ1)					
		枝豆(さや付き)	40g					
		しらす干し	4g(大さじ1)					
		酒	小さじ1					
		しょうゆ(うす口)	小さじ1					
		みりん	小さじ1					
主菜	さわらのしょうが 蒸し (2人分)	さわら	70g×2切れ	1. バットにさわらを並べ、塩と酒をふって10分おき魚の臭みを取る。しょうが、にんじんはせん切りにする。ねぎは、斜め切りにする。 2. 深めの皿に、さわら・しょうが・にんじん・ねぎをのせて調味料を加え、蒸し器で10分ほど蒸す。 ※蒸し器の代用としてレンジも使用できる。 耐熱皿に②をのせてラップをかけ、電子レンジ600Wで5分ほど加熱する。				
		塩	小さじ1/10					
		酒	大さじ1					
		しょうが	10g(2/3かけ)					
		にんじん	20g(1/5本)					
		ねぎ	60g(2本)					
		しょうゆ	大さじ1					
	大さじ1							
	だし汁	150cc						
副菜	つんきいだご汁 (2人分)	小麦粉(中力粉)	60g	1. 豚肉は細かく切る。かぼちゃは皮をあらあらはぎ乱切りにする。じゃがいも、にんじんも皮をはぎ乱切りにする。 2. なすも乱切りにして水にとりあくぬきをする。 3. 鍋に定量の水を入れ、①の材料を入れて煮る。野菜が八分とおり煮えたころ、なすを加える。 4. ボウルに小麦粉を入れ、これに熱い湯を注ぎ木しゃもじで混ぜる。あとは手で混ぜながら耳たぶくらいの固さにこねる。 5. ③の鍋の中に④を一口大にちぎりながら落とし入れて煮る。みそで調味し、小口切りの葱を散らす。 ※小麦粉は湯でこねると、柔らかくておいしくできる。				
		湯	120cc					
		豚肉	20g					
		かぼちゃ	40g					
		じゃがいも	20g(1/4個)					
		にんじん	20g(1/5本)					
		なす	20g(1/6本)					
		こねぎ	6g(2本)					
		水	400cc					
みそ	大さじ1強							
果物		なし	200g(1/3個)	1. なしは皮をむき、薄い塩水につけ皿に盛る。 ※なしは皮ごと235g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)
	萩ごはん			234	6.3	1.3	22	0.6
	さわらのしょうが蒸し			172	14.5	6.8	21	1.1
	つんきいだご汁			147	5.7	2.1	20	1.1
	なし			43	0.3	0.1	2	0.0
	合計			596	26.8	10.3	65	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