

あなたの健康づくり応援レシピ 8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 (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。 水のごりがなくなるまで3回くらい水をかえて洗う。 2. 釜に米・麦・水を入れ約30分間浸してから炊飯する。 ※炊きあがりのご飯は280g程度になります。				
		麦	12g					
		水	200cc					
主菜	いさきのごま煮 (2人分)	いさき	70g×2切れ	1. いさきは、3枚おろしにして一人70gの切り身にする。 しょうが、ねぎ、にんにくはみじん切りにする。 2. 鍋に調味料を煮立て、①のいさきを並べ香味野菜を加えて8分～10分程中火で煮る。(落としふたをする) いさきに火が通り、汁がなくなる頃にすりごまをふる。 3. オクラに塩少量をまぶし、表面の毛羽を落とすようにもみ熱湯で1～2分茹で水にとる。 水きりをして食べやすい大きさに切る。 4. ミントマトは洗っておく。 5. 皿に、いさきを盛りオクラとミントマトを添える。				
		しょうが	5g					
		こねぎ	5g(2本)					
		にんにく	少量					
		調味料	酒		大さじ1・小さじ1			
		水	100cc					
		さとう	大さじ1					
		しょうゆ	大さじ1					
		すりごま	小さじ2					
オクラ	60g(1/2袋)							
ミントマト	60g(6粒)							
副菜	ゴーヤとなすのみそ炒め (2人分)	ゴーヤ	200g(1本)	1. ゴーヤはたてに2つ割りにして種をとり除き乱切りにする。 なすはへたを取り、乱切りにして水につけあくをぬく。 2. ピーマンは種をとり除き、乱切りにする。 しょうがは粗いみじん切りにする。 3. 中華鍋を熱して油を入れ、しょうが・なす・ゴーヤの順に炒め、最後にピーマンを入れる。ゴーヤがしんなりしたら、合わせておいた調味料を加えて味を整える。 ※ゴーヤの別名 つるれいし、にがうり				
		なす	140g(1本)					
		ピーマン(赤)	40g(1個)					
		しょうが	20g(1/2かけ)					
		油	大さじ1・小さじ1					
		みそ	大さじ2					
		さとう	大さじ1・小さじ1					
酒	大さじ1・小さじ1							
副菜	ささみの酢もの (2人分)	鶏肉(ささみ)	60g	1. ささみは皿にのせて酒をふり電子レンジ600ワットで2分ほど加熱する。冷めてから筋をとり手で細くさく。 2. きゅうりはへたを取り、せん切りにして塩少々でもみ、水洗いをしてしぼる。もやしはさっとゆでる。 にんじんもせん切りにしてゆでる。かいわれ菜は根をとり2等分にして湯をかける。 3. ボウルに調味料を合わせておき、水気をしぼった②と①を加えて和える。 ※電子レンジが無い場合、ささみは鍋でゆでる。				
		酒	小さじ1					
		きゅうり	60g(1/2本)					
		もやし	60g(1/3袋)					
		にんじん	30g(1/3本)					
		かいわれ菜	10g(1/4パック)					
		調味料	さとう		小さじ2			
		しょうゆ(薄口)	小さじ2弱					
酢	大さじ1							
果物		すいか	300g(小1/8切)	1. すいかは食べやすい大きさに切り皿に盛る。 ※すいかは皮ごと500gになります。				
一人あたりの栄養	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)
	麦ごはん			234	4.4	0.6	4	0
	いさきのごま煮			159	14.2	5.8	87	1.6
	ゴーヤとなすのみそ炒め			75	1.3	4.3	12	0.6
	ささみの酢もの			66	8.2	0.2	2	0.8
	すいか			56	0.9	0.2	6	0
	合計			590	29	11.1	111	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