

あなたの健康づくり応援レシピ 6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、かぶるくらいの水を入れさっと洗い流し、水のに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・定量の水を入れ30分間浸してから炊飯する。※炊きあがりのご飯は280g程度になる。			
		麦	12g				
		水	200cc				
主菜	すずきのムニエル (2人分)	魚(すずき)	70g×2切れ	1. 魚は3枚おろしにして一人70gの切り身にして、塩こしょうをふり10分ほどおき、小麦粉をまぶしておく。 2. フライパンを熱して油を入れ、魚の両面をこんがり焼き中まで火を通す。 3. トマトはへたを取りし形に切る。レタスはよく洗い水気をきり一口大にちぎる。 4. 洋皿に②の魚、トマト・レタスを盛りパセリを添える。 ※好みで生野菜にドレッシングをかける。			
		塩・こしょう	小さじ1/3				
		小麦粉	大さじ1				
		サラダ油	大さじ1				
		トマト	100g(1/2個)				
		レタス	40g(2枚)				
		パセリ フレンチドレッシング	少量 大さじ1				
副菜	くらげのごまじょい (2人分) 調味料	くらげ(塩漬)	60g	1. くらげはせん切りにして水に浸し十分に塩だしをする。きゅうりは小口からうす切りにして、塩少々でもみしんなりしたら水洗いする。 2. ごまは香りよく炒り、すりごまにして調味料と合わせごま酢をつくる。 3. くらげときゅうりの水気をしぼり、②のごま酢であえる。			
		きゅうり	80g(1本)				
		ごま	大さじ1/2				
		さとう	大さじ1				
		酢	大さじ1				
		しょうゆ	小さじ2				
副菜	野菜たっぷりスープ (2人分)	たまねぎ	60g(1/3個)	1. 野菜はすべてせん切りにする。ロースハムは半分に切り、せん切りにする。 スイートコーンは缶から出して水きりをする。 2. 鍋に水・コンソメスープ・①の材料をすべて入れ、火にかける。 3. 野菜が柔らかくなったらスープの味をみて、好みでこしょうを加え味をととのえる。			
		ピーマン	40g(1個)				
		キャベツ	40g(1枚)				
		にんじん	30g(1/3本)				
		スイートコーン(缶)	30g				
		ロースハム	20g(1枚)				
		コンソメスープ(顆粒)	小さじ1・1/2				
		水	300cc				
おやつ	果物	びわ	200g(6個)	1. びわはよく洗い器に盛る。 ※びわは皮ごと285gになる			
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
	すずきのムニエル		198	14.9	12.0	17	0.9
	くらげのごまじょい		52	3.0	1.4	43	0.8
	野菜たっぷりスープ		62	3.2	1.6	24	1.2
	びわ		40	0.4	0.2	14	0
	合計		586	25.9	15.8	102	2.9

※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