

あなたの健康づくり応援レシピ 4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	赤飯(あかめし) (2人分)	米	120g	1.小豆はたっぷりの水を加えて、ひと茹でし沸騰したらゆで汁をすて(あくぬき)、新しい水を加えて固めに茹でる。 2. 米は洗って水きりしておく。釜に米・定量の水・小豆・塩を入れてよくまぜ、30分ほど浸してから炊飯する。 ※赤飯は地区の祭りや家内のお祝いの際によく作られる。				
		小豆(乾燥)	10g(大さじ1)					
		塩	小さじ1/5					
		水	220cc					
主菜	鯛の彩り焼き (2人分)	鯛	70g×2切れ	1. 鯛は3枚おろしにして一人あたり70gの切り身にする。塩と酒をふり10分くらいおく。 2. ピーマンはへたと種をとり、5mm角に切る。しいたけは石づきをとり、みじん切り、にんじん・たまねぎも粗いみじん切りにする。 3. ボウルにマヨネーズと②の材料を合わせる。 4. フライパンを熱し、オリーブ油を入れる。魚の水気を拭いて、身の方から入れて両面をこんがり焼く。身の方に③のをせ、ふたをして中火で5分ほど蒸し焼きにする。 5. チンゲンサイは青茹でにし、食べやすい大きさに切り軽く水気をしぼる。皿に蒸し焼きの鯛とチンゲンサイを盛る。				
		塩	小さじ1/5					
		酒	小さじ1					
		ピーマン	30g(1個)					
		しいたけ(生)	30g(2枚)					
		にんじん	20g(1/5本)					
		たまねぎ	30g(1/7個)					
		マヨネーズ	大さじ2					
		オリーブ油	大さじ1					
チンゲンサイ	100g(1株)							
副菜	あさりの吸い物 (2人分)	あさり	250g(1/2袋)	1.あさりは殻の表面をよく洗い、海水くらいの塩水(塩分3%)につけ、冷暗所に2~3時間おく。(市販のあさりは砂をはかせたものが多い) 2. 鍋に定量の水とあさりを入れ火にかける。あさりの殻が開きあくがでたら、あくをすくい取り酒・塩で調味する。 3. 吸い物椀にあさりと汁を入れ、こねぎの小口切りを散らす。 ※あさは殻ごと250g(正味量は100g)				
		水	300					
		酒	大さじ1					
		塩	小さじ1/10					
		こねぎ	4g(1本)					
副菜	わらびと筍の酢物 (2人分) 調味料	わらび(茹)	60g	1. あくをぬいたわらびを3cm長さに切り、たけのこも3cm長さで薄く切る。わらび、たけのこの水気をとるために熱した鍋から炒りにする。 2. 調味料を混ぜ合わせて三杯酢をつくり冷ましておく。 3. ①に三杯酢を加えてしばらくなじませ器に盛る。 ※好みでゆず・とうがらしを細かく刻んで入れる。				
		たけのこ(茹)	60g					
		さとう	大さじ1弱					
		酢	小さじ2					
		しょうゆ	小さじ1					
おやつ	果物 (2人分)	いちご	200g(20粒)	1. いちごはよく洗いへたを取り除き皿に盛る。				
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)
	赤飯(あかめし)			231	4.7	0.6	7	0.5
	鯛の彩り焼き			262	15.7	19.3	67	0.8
	あさりの吸い物			24	3.1	0.2	35	1.3
	わらびと筍の酢物			34	1.8	0.1	16	0.5
	果物(いちご)			34	0.9	0.1	17	0.0
	合計			585	26.2	20.3	142	3.1

※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