

## あなたの健康づくり応援レシピ 3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す。 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	鯔の焼きづけ (2人分)	鯔(切り身)	70g×2切れ	1. 鯔は3枚卸にして、酒・しょうが汁につけしばらくおく。 (鯔の切り身は1切れ70g～80g程度) 2. フライパンを熱し油を入れる。鯔に小麦粉をまぶして両面をこんがり焼く。(中まで十分に加熱する。) 3. 鍋にさとう・しょうゆ・酢・だし汁を合わせて煮たて、ボウルに移しておく。 4. たまねぎ・にんじん・ピーマンは千切りにする。 5. ③の調味料に、焼いた②の鯔と④の野菜を入れて味をなじませる。 ※鯔の代用として、鯖等の青背の魚や白身の魚もおいしい。			
		酒	小さじ1				
		しょうが汁	小さじ1				
		小麦粉	適宜				
		油	大さじ1				
		たまねぎ	40g(1/5個)				
		にんじん	20g(1/5本)				
		ピーマン	20g(1/2個)				
		調味料	さとう		大さじ1		
しょうゆ	大さじ1						
酢	大さじ2						
だし汁	大さじ2						
副菜	かんころ煮じめ (2人分)	干しかんころ	24g	1. かんころはよく洗って水にもどし柔らかくする。 2. ごぼう・にんじんはさがきにす。ごぼうは酢水につけあくぬきをする。鶏肉は細かく切る。 3. 鍋に油を熱して、ごぼう・にんじん・鶏肉を炒め、①のかんころを絞り、加えて炒める。ひたひたの水を入れ柔らかくなるまで煮る。 4. さとう・しょうゆ・酒で調味し、汁がなくなるまで煮含める。			
		ごぼう	30g(1/4本)				
		にんじん	26g(1/4本)				
		鶏肉	24g				
		油	小さじ1				
		さとう	小さじ1				
		しょうゆ	小さじ2				
		酒	小さじ1				
常備菜	煎茶ふりかけ (4人分)	いりごま	6g	1. いりごまをしょうゆに5分浸し、ラップをかけずにレンジ(600W)で30秒加熱し乾燥させる。 2. かつお節は弱火でから炒りし、ポリ袋などに入れて軽くもむ。 3. 粉茶は市販のものか、普通のお茶を粉にする。 4. 干しエビは耐熱皿に入れ、ラップをかけずにレンジ(600W)で1分加熱し乾燥させ、すり鉢ですり潰し粉末にする。 5. ①・②・③・④の材料とゆかりを混ぜ合わせる。			
		しょうゆ(薄口)	3cc				
		かつお節	4g				
		粉茶	4g				
		干しエビ	4g				
		ゆかり	4g				
果物	(2人分)	はっさく	240g(1個)	1. はっさくは皮をよく洗い、食べやすく切る。 ※はっさくは皮ごと370g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)
	麦ごはん		234	4.4	0.6	4	0
	鯔の焼きづけ		183	15.3	9.5	28	0.9
	かんころ煮じめ		93	4.3	2.3	78	1.0
	煎茶ふりかけ		16	1.0	0.9	43	0.5
	はっさく		54	1.0	0.1	16	0
	合計		580	26	13.4	169	2.4

※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