

あなたの健康づくり応援レシピ 2月号

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いザルにとる。 2. 釜に米、麦、定量の水を入れ30分間浸してから炊飯する。 ※炊きあがりのご飯の重量は280g程度になります。				
		麦	12g					
		水	200cc					
主菜	豚肉のホイル 包み焼き (2人分)	豚肉(赤身)	100g	1. 豚肉はしゃぶしゃぶ用の脂身の少ない部分を用意する。 2. ねぎは洗い、食べやすく斜めに薄切りにする。 しめじはしづきを取り小房に分け、洗って水きりをする。 にんじんは皮をはいで千切りにする。 3. アルミホイル(幅25cm×長さ30cm大)を広げて用意する。 ねぎ、しめじ、にんじん、豚肉をのせてきちんと包み込む。 フライパンに並べ、200cc程度の水を入れ10分ほど 蒸し焼きにする。 4. ③を皿に盛り、ポン酢をかけていただく。 ※柚子の皮の薄切りを添えるとおいしい。				
		ねぎ	140g(4本)					
		しめじ	40g(1/2パック)					
		にんじん	20g(1/5本)					
		アルミホイル	2枚					
		ポン酢	大さじ1・小さじ1					
副菜	具たくさん具汁 (2人分)	大豆(乾燥)	20g(大さじ2)	1. 大豆はよく洗い、一晩水につけておき、すり鉢で粗ずりにする。 さといもは皮をはぎちよう切り、ごぼうとにんじんはさがきにする。(ごぼうは酢水につけてあくを抜く) 2. 油揚げは湯をかけて、縦に2つ切りにして千切りにする。 3. 鍋にだし汁(水)を入れて、ごぼう、にんじん、さといもを 入れ八分通り煮る。油揚げと大豆を加え一煮立ちさせる。 みそで調味し、2cm長さのみずなを散らす。 ※大豆を粗ずりにする時、水を50cc～80cc程度加える。				
		さといも	30g(1個)					
		油あげ	10g(1枚)					
		ごぼう	20g(1/6本)					
		にんじん	20g(1/5本)					
		みずな	10g					
		みそ	20g(1本)					
		だし汁(水)	300cc					
常備菜	いりこの酢炒め (2人分)	いりこ(小)	20g	1. フライパンを熱してサラダ油を入れ、いりこを入れて炒める。 火からおろし、酢・さとうを加え調味する。再度火にかけ 全体をからめて火を止める。 2. いりごまと茶葉を振り入れて混ぜる。				
		サラダ油	小さじ1/2					
		酢	大さじ3					
		さとう	大さじ1					
		いりごま 茶葉	大さじ1 大さじ1					
果物	(2人分)	りんご	200g(1個)	1. りんごは4等分にして皮をはぎ、薄い塩水につけ色とめをして 水気をきる。				
一人あたりの栄養量	料理名			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (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
	豚肉のホイル包み焼き			130	12.4	6.2	44	0.8
	具たくさん具汁			101	6.1	4.0	67	1.1
	いりこの酢炒め			76	7.0	3.0	266	0.4
	りんご			54	0.2	0.1	3	0.1
	合計			595	30.1	13.9	384	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