

* * 健康推進員伝達レシピ② * * <4人分>

* ~食物繊維を摂ろう~ *

* ごはん *

* ふんわりはんぺん入りシュウマイ *

* ちりめんじゃことわかめのレモン酢和え *

* 糸こんにゃくのカラフル炒め *

* おからきなこ焼きドーナツ *



* 1人あたりの栄養価 *

エネルギー	632kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	12.8g
カルシウム	156mg
食物繊維	7.7g
塩分	3.4g

* ふんわりはんぺん入りシュウマイ *



1人分: 257kcal たんぱく質: 14.9g
脂質: 8.6g カルシウム: 37mg
食物繊維: 2.5g 塩分: 1.2g

* 作り方 *

●材料● (16個分)

豚ひき肉	180g	
はんぺん	1袋(120g)	
玉ねぎ	1/2個(約100g)	
しいたけ	2個(約40g)	
黒きくらげ(乾燥)	4g	
しょうが	1かけ(5g)	
A	片栗粉	大さじ2(18g)
	酒	大さじ1(15g)
	醤油	小さじ1(6g)
	ごま油	小さじ1(4g)
	鶏がらスープの素	小さじ1(3g)
塩	少々	
シュウマイの皮	30枚	
キャベツ	2~3枚(約140g)	

- ① シュウマイの皮は、3mm幅に切る。キャベツは、粗めの千切りにする。
- ② きくらげは水につけて戻した後、みじん切りにする。玉ねぎ、しいたけ、しょうがは、みじん切りにする。
- ③ 蒸し器用のお鍋に7分目くらいまでお水を入れ、沸騰させておく。
- ④ ボウルに、はんぺんを細かくちぎりながら入れて、手で揉んでつぶす。豚ひき肉、②の材料、Aを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 16等分にして丸め、周りにシュウマイの皮をつける。
- ⑥ 蒸し器にキャベツを敷き詰め、その上に⑤をのせる。
- ⑦ ③の上に⑥をセットして、ふきんを巻いたふたをして強火で約15分蒸す。
- ⑧ キャベツとともにシュウマイを4個ずつ器に盛る。

* 料理・栄養のポイント *

はんぺんを入れることで、やわらかく仕上がります。
シュウマイの皮がなかったら、周りに何もつけず、肉団子として食べてもおいしいです。

* ごはん *

1人分: 218kcal たんぱく質: 3.3g
脂質: 0.4g カルシウム: 4mg
食物繊維: 0.4g 塩分: 0g

- ① 1人分130gずつ盛り付ける。



❖ちりめんじゃことわかめの レモン酢和え❖

●材料●（4人分）

ちりめんじゃこ	30g
わかめ（乾燥）	4g
レタス	2～3枚（約60g）
きゅうり	3/4本（約80g）
塩（塩もみ用）	ひとつまみ
レモン	1/4個（約25g）
B	
酢	大さじ2（30g）
砂糖	大さじ2（18g）
醤油	小さじ2（12g）

作り方

- ① わかめは、水で戻しておく。
- ② ちりめんじゃこは、熱湯をかけて水気を切っておく。
- ③ レタスは洗った後、手でちぎり、水気を切っておく。
- ④ きゅうりは輪切りにして軽く塩もみした後、水気を切っておく。
- ⑤ レモンは絞っておく。
- ⑥ ボウルにBとレモン汁を入れて混ぜる。そこに①～④を加えて和える。

料理・栄養のポイント

お酢の酸味成分は酢酸、レモンの酸味成分はクエン酸です。酸味成分は違いますが、どちらも疲労回復効果があります。



1人分：38kcal	たんぱく質：1.2g
脂質：1.1g	カルシウム：34mg
食物繊維：2.6g	塩分：0.7g

❖糸こんにゃくのカラフル炒め❖

●材料●（4人分）

糸こんにゃく	150g
えのき茸	100g
ピーマン	2個（約60g）
人参	1/3本（約50g）
ごま油	小さじ1（4g）
輪唐辛子	少々
醤油	大さじ1（18g）
みりん	大さじ1（18g）

作り方

- ① 糸こんにゃくは、食べやすい長さに切る。サッと下茹でした後、水気を切っておく。
- ② えのき茸は石突きを除き、半分に切る。ピーマンと人参は、細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、えのき茸、人参を加えて炒める。火が通ったら、糸こんにゃくを加え、水分をとばすように炒める。ピーマンと輪唐辛子を加えてサッと炒めた後、醤油とみりんを加え、水分が無くなるまで炒める。

料理・栄養のポイント

こんにゃくの主成分は、グルコマンナンという食物繊維と水分であるため、非常に低カロリーで、ダイエットの強い味方です。



1人分：75kcal	たんぱく質：2.2g
脂質：2.4g	カルシウム：25mg
食物繊維：1.5g	塩分：0.1g

作り方

❖おからきなこ焼きドーナツ❖

●材料●（4個分）

ホットケーキミックス	40g
おから	30g
きなこ	10g
砂糖	大さじ1（9g）
サラダ油	小さじ1（4g）
牛乳	小さじ2～（10g～）

料理・栄養のポイント

おから・きなこには、大豆イソフラボンという物質が含まれています。女性ホルモン（エストロゲン）と化学構造が似ていることから、植物性エストロゲンとも呼ばれています。

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② ボウルにホットケーキミックス、おから、きなこ、砂糖を入れて混ぜた後、サラダ油を加えて混ぜる。
- ③ 牛乳を加えて、手でひとまとめになるまでよく練る。生地が耳たぶくらいの固さになればOK。（固いようなら牛乳を足して調整する。）
- ④ 生地を4等分にして丸めた後、両手で押さえつけて直径5cmくらいの円形にする。菜箸で真ん中に穴を開けて、ドーナツの形にする。
- ⑤ クッキングシートを敷いた天板に④を並べる。
- ⑥ 180℃のオーブンで約15分焼く。