

平成 28 年度 11 月 29 日

# \*\*\* 第 3 回 健康推進員伝達レシピ \*\*\* <4 人分>

～和食で冬の旬を食べよう～

- \* ごはん \*
- \* ブリのみぞれ煮 \*
- \* 小松菜ともやしの昆布茶お浸し \*
- \* 生姜風味の白和え \*
- \* おさつのみたらし風 \*



\* 1 人あたりの栄養価 \*

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 684kcal |
| たんぱく質 | 27.2 g  |
| 脂質    | 20.5 g  |
| カルシウム | 194mg   |
| 塩分    | 3.4 g   |

## ❀ ブリのみぞれ煮 ❀

1 人分：282kcal たんぱく質：18.5 g  
脂質：15.7 g カルシウム：23mg 塩分：1.1 g

### ●材料● (4 人分)

- ブリ.....4 切 (320 g)
- 大根.....1/4 本 (250 g)
- しいたけ.....4 枚
- 薬味ねぎ.....4 本 (12 g)
- サラダ油.....大さじ 1/2 (6g)
- 塩 (臭みとり用).....少々
- 薄力粉.....大さじ 1 (9g)
- A 酒.....大さじ 4 (60g)
- 醤油.....大さじ 1・1/2 (27g)
- みりん.....大さじ 2 (36g)

### \* 作り方 \*

- ① ブリに塩少々をふり、10 分ほど置く。
- ② 薬味ねぎを小口切りにする。
- ③ 大根の皮をむき、すりおろす。大根おろしと A を混ぜ合わせておく。
- ④ しいたけは軸をとる。  
(しいたけの笠に飾り切りを入れても良い。)
- ⑤ キッチンペーパーでぶりの水気を拭き取り、薄力粉を薄くまぶす
- ⑥ フライパンに油を熱し、ぶりの両面をこんがり焼く。  
焼き色がつけば良い。
- ⑦ 一度ぶりを取り出し、フライパンの油をキッチンペーパーで拭く。
- ⑧ 再度、フライパンにブリを戻し、しいたけ、③を加えて蓋をして火にかける。沸騰後 5 分ほど煮る。器に盛り付け、薬味ねぎを散らす。



### 【しいたけの飾り切り】

和食は見た目の美しさも特徴の 1 つです。  
しいたけの飾り切りは、線の両側から斜めに包丁を入れ、V 字に線を切り取ります。



### \* 料理・栄養のポイント \*

日頃の食卓に魚料理は並びますか？魚に含まれる DHA や EPA と呼ばれる脂質は、生活習慣病の予防に働きます。  
また、青魚にはビタミン D が多いです。ビタミン D は骨の形成を助けます。

## ❀ ごはん ❀

- ① 1 人分 130 g ずつ盛り付ける。

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



❖小松菜ともやしの

昆布茶お浸し❖

●材料● (4人分)

- もやし・・・1袋(200g)  
 小松菜・・・4株(200g)  
 B 昆布茶・・・小さじ1(5g)  
 酢・・・小さじ2(10g)  
 ごま油・・・小さじ1(4g)  
 醤油・・・小さじ1(6g)



\*作り方\*

- ① 小松菜を洗い、熱湯で茹でて、冷水でさます。4cm長さに切り、よく水気を絞る。
- ② もやしを洗い、熱湯で茹でてザルにあげ、冷めたらよく水気を絞る。
- ③ 小松菜、もやし、Bを混ぜ合わせる。

\*料理・栄養のポイント\*

小松菜は栗東市でも多く生産される冬の野菜です。  
 比較的安値で、カルシウムも多く含むため、  
 家庭料理で積極的に取り入れたい食材です。  
 昆布の旨味を生かしたお浸しになっています。



1人分：25kcal たんぱく質：1.7g  
 脂質：1.1g カルシウム：78mg 塩分：0.8g

❖生姜風味の白和え❖

●材料● (4人分)

- 人参・・・1/2本(100g)  
 ひじき・・・6g  
 えのき・・・1株(100g)  
 生姜・・・1かけ(4g)  
 絹ごし豆腐・・・1/3丁(100g)  
 C 砂糖・・・小さじ2(6g)  
 塩・・・小さじ1/4  
 すりごま・・・小さじ2(6g)  
 醤油・・・小さじ2(12g)  
 みそ・・・小さじ1(6g)

\*作り方\*

- ① ザルの上に豆腐、キッチンペーパーを重ね、重しをして水気をきっておく。ひじきは10分程水につけ、戻しておく。
- ② 人参は皮をむき、3cm長さの細切りにする。えのきは、石づきを取り、3cm長さに切る。
- ③ ②を熱湯で茹でてザルにあげ、冷めたら水気をしっかり絞る。
- ④ ひじきをさっと茹でてザルにあげ、冷めたら水気を絞る。
- ⑤ 生姜をすりおろし、豆腐、Cを加えて混ぜ、滑らかな状態にする。(より滑らかな食感がお好みの場合は、すり鉢でする)
- ⑥ ⑤に人参、えのき、ひじきを加えて和える。

\*料理・栄養のポイント\*

生姜の辛み成分であるショウガオールは、体を温めると言われています。  
 人参に含まれるカロテンには抗酸化作用や、免疫力をあげる作用があります。  
 これからの寒い季節にお勧めの野菜です。



1人分：55kcal たんぱく質：2.8g  
 脂質：1.7g カルシウム：59mg 塩分：1.1g

❖おさつのみたらし風❖

●材料● (4人分)

- さつまいも・・・1/2本(150g)  
 バター・・・5g  
 練乳・・・大さじ1(20g)  
 D 砂糖・・・大さじ2(18g)  
 水・・・大さじ3(45cc)  
 みりん・・・大さじ1(18g)  
 醤油・・・小さじ2(12g)  
 片栗粉・・・小さじ1(3g)  
 片栗粉用の水・・・大さじ2(30cc)  
 照り用みりん・・・少々

\*作り方\*

- ① オーブンを220℃に予熱しておく。
- ② さつまいもの皮をむき、1口大に切る。箸が刺せる柔らかさになるまで水から茹でる。茹でたら水をきる。
- ③ さつまいもにバター、練乳を加え、温かいうちに潰す。
- ④ ③を8等分し、成型する。
- ⑤ クッキングシートを敷いた天板に④を並べ、スプーンで表面にみりんを塗る。15分程焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ フライパンに弱火でDを熱し、小さくあわ立ってきたら、水溶性片栗粉を少しずつ加え、様子を見ながらとろみをつける。
- ⑦ ⑤を2個ずつ並べ、⑥のたれをかける

\*料理・栄養のポイント\*

照りつけ用のみりんの代わりに、溶き卵を使うと、よりきれいな照りができます。



1人分：103kcal たんぱく質：1.0g  
 脂質：1.5g カルシウム：30mg 塩分：0.5g