

平成29年度 第1回健康推進員伝達レシピ

梅雨のたるさ解消メニュー

本日の献立

- *ごはん*
- *豚肉の西京焼き～ゆず胡椒を添えて*
- *新たまねぎと油揚げの和サラダ*
- *シャキシャキ野菜の彩り椀*
- *甘酒カップケーキ*



☆☆手順のポイント☆☆

最初に、豚肉を合わせ味噌で漬け込んで下さい。

1人あたりの栄養価			
エネルギー	674kcal	たんぱく質	25.6g
脂質	22.3g	カルシウム	116mg
塩分	3.3g		

豚肉の西京焼き～ゆず胡椒を添えて

1人分	246kcal		
たんぱく質	15.1g	脂質	15.3g
カルシウム	30mg	塩分	1.0g
(ゆず胡椒1人2gで計算)			

●材料● (4人分)

- 豚ロース肉 (70g : 4枚) 280g
- 白味噌 大さじ2 (36g)
- A みりん 大さじ1 (18g)
- 酒 大さじ1 (15g)
- サラダ油 大さじ1/2 (6g)
- 春キャベツ 約1/5個 (200g)
- プチトマト 4個
- ゆず胡椒 適量

作り方

- ① キャベツは千切りにした後、水にさらしザルにあげる。
- ② プチトマトは、ヘタをとってから洗う。
- ③ 豚ロース肉は、肉と脂身の間を筋切りする。包丁の背で、肉を叩いて、肉の繊維を柔らかくする。
(肉が分厚い場合は、麺棒で叩いてうすくのばす。)
- ④ ビニール袋に、合わせ調味料A、肉を入れ漬け込む。
冷蔵庫で、最低1時間は寝かす。
- ⑤ フライパンに油をひき、中火で④を焼く。
片面に色がついたら、ひっくり返しふたをして、もう片面焼く。中まで火が通ったら、ふたを取り水分をとばす。
(注意) 強火ですると焦げやすいので気をつけて下さい。
- ⑥ ⑤を、食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 皿にキャベツを天盛りにし、⑥を盛り付ける。
- ⑧ プチトマトを飾り、ゆず胡椒を添えてできあがり。



料理・栄養のポイント

- ・豚肉は、疲労回復に効果があるビタミンB1やB2を豊富に含んでいます。
- ・白味噌が苦手な方も、ゆず胡椒が加わることですっきりと食べて頂けます。

ご飯

1人前 130g 計量して盛り付けして下さい。

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





1人分：68kcal
たんぱく質：2.9g 脂質：3.4g
カルシウム：49mg 塩分：0.7g

新玉ねぎと油揚げの和サラダ

●材料● (4人分)

新玉ねぎ・・・・・・・・・・(大) 1個 (300g)
油揚げ・・・・・・・・・・1/2枚 (40g)
貝割れ大根・・・・・・・・・・1/2パック (20g)
B 薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1 (18g)
だし汁・・・・・・・・・・大さじ1 (15g)

料理・栄養のポイント

玉ねぎに含まれるアリシンは、疲労回復に効果があるビタミンB1の吸収を高める働きがあります。
貝割れ大根は、ビタミンCが多く抗酸化作用があります。

作り方

- ① たまねぎは縦半分になり、繊維に沿って薄切りにする。水にさらし、ザルにあげて、しばらくそのまま置いておく。(辛味がぬけていきます。)
- ② 貝割れ大根は、根元を切り落とす。
- ③ 油揚げは、3cmの短冊切りにする。フライパンに油揚げを入れて、お箸でころがしながら、軽く色がつき、カリカリになるまで炒める。
- ④ ボールに、調味料Bを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に、水気を絞った新玉ねぎと貝割れ大根と油揚げを入れて和える。ラップをかけて、ボールごと冷蔵庫で冷やし、味を馴染ませる。
- ⑥ 盛り付け時、もう一度全体を混ぜ合わせる。

1人分：15kcal
たんぱく質：1.5g 脂質：0.1g
カルシウム：10mg 塩分：1.4g

作り方

- ① もやしは、サッと水洗いする。
- ② 人参は、3cm幅の細切りにする。
- ③ しめじは、石突きを取り除きほぐしておく。
- ④ 三つ葉は根元を除き、熱湯でサッと茹でて冷水にとる。水気を切り、飾り結びをする。
- ⑤ 鍋にだし汁・人参を入れ加熱する。
- ⑥ 沸騰してきたら、しめじ・もやしを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 酒、薄口しょうゆで味を付けて、最後に塩で味を調える。
- ⑧ 椀に⑦を注ぎ、最後に④の結び三つ葉を飾って出来上がり。

食欲アップのポイント

結び三つ葉が、華やかに香り食欲をかき立てます。また、ジメジメした梅雨の季節だからこそ、食感にもメリハリを付けることが大切。シャキシャキ野菜で、体もシャキッ!!

1人分：126kcal
たんぱく質：2.8g 脂質：3.0g
カルシウム：24mg 塩分：0.3g

作り方

- ① オーブンを170℃に予熱する。
- ② ボールに卵を割り入れ、からぎを取り除き、泡だて器で混ぜる。そこに甘酒、砂糖、サラダ油を入れて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ カップの8分目まで流し込む。
- ⑤ 金時豆の甘煮を、1カップに3粒入れる。
- ⑥ 170℃のオーブンで25分焼く。竹串を通して何もついてこなければ、焼き上がり。

食品の解説

甘酒は、米を原料とした日本固有の甘味飲料。現在は、米と麴でできたものと酒粕を使ったものがあります。

シャキシャキ野菜の彩り椀

●材料● (4人分)

もやし・・・・・・・・・・1/2袋 (100g)
しめじ・・・・・・・・・・約1袋 (80g)
人参・・・・・・・・・・約1/6本 (30g)
三つ葉・・・・・・・・・・4本
だし汁・・・・・・・・・・3カップ (600cc)
酒・・・・・・・・・・小さじ1 (5g)
薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 (6g)
塩・・・・・・・・・・小さじ2/3 (4g)

結びみつばの作り方

- ① 1本の真ん中でおり、2重にする。
- ② そのまま固結びをするようにゆるく結ぶ。

甘酒カップケーキ

●材料● (8人分)

ホットケーキミックス・・・・・・・・150g
卵・・・・・・・・・・1個 (50g)
甘酒・・・・・・・・・・120cc
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1 (9g)
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1 (12g)
金時豆の甘煮・・・・・・・・・・24粒

*作りやすい分量 (8人分) で記載しています。

