

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	ふきご飯 (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。釜に米・定量の水を加えて30分ほど吸水させる。 2. ①に調味料を入れてよく混ぜる。ふきは小口切りにする。鶏ささみも同じように小さく切る。 3. 米の上にふきと鶏肉をのせて平にして普通に炊飯する。 4. 炊きあがりを10分ほど蒸らし、底のほうから軽く混ぜる。			
		水	200cc				
		ふき(ゆで)	40g(2本)				
		鶏ささみ	30g				
		うすくちしょうゆ	小さじ1				
		塩	小さじ1/6				
酒	小さじ1						
主菜	卵のホイル焼き (2人分)	卵	100g(2個)	1. ホイルケースにバターを塗っておく。 たまねぎはせん切り、ピーマンは薄い輪切りにする。 2. 生しいたけはいしづきを取り、せん切りにする。 3. ホイルケースに野菜を入れ、割った卵を真中に入れる。 フライパンに水150cc程度入れ、ホイルケースを並べふたをして5分程蒸し焼きにする。塩・こしょうで調味する。 ※調味料は好みでよい(トマトケチャップ・ウスターソース等)			
		たまねぎ	40g(1/2個)				
		ピーマン	20g(1/2個)				
		生しいたけ	30g(2枚)				
		バター	大さじ1				
		レモン	2枚				
塩・こしょう	小さじ1/5弱						
副菜	若竹汁 (2人分)	たけのこ(ゆで)	40g(1/10本)	1. たけのこは穂先の柔らかい部分を選び、うす切りにする。 わかめは水に戻しておく。かいわれ菜は根を切り2等分する。 2. 鯛は酒少量をいれた湯でゆでる。 3. 簡単だし汁・塩・しょうゆで調味し、吸い物汁を仕立てる。 椀に①②を盛り、温めた吸い物汁を注ぐ。 ※簡単だし: 容器に、だし昆布5cm大、かつお節1袋(2g)を入れる。熱い湯を注ぎ入れ、しばらくおいてからこしとる。			
		わかめ(カット)	2g(小さじ2)				
		かいわれ菜	10g(1/4パック)				
		鯛	100g(2切)				
		簡単だし汁	300cc				
		塩	小さじ1/5				
うすくちしょうゆ	1~2滴						
副菜	およごし (2人分)	青菜	160g(1/2束)	1. 青菜はよく洗いたつぶりの湯に塩少量をいれて柔らかくゆで、水にとりあくぬきをして2cm長さに切りしぼる。 2. にんじんは短冊切りにしてゆでる。 3. ごまを香りよく炒り、すりごまにして調味料を合わせる。 ①と②の野菜の水気をしぼり和える。			
		にんじん	40g(1/3本)				
		さとう	大さじ1				
		みそ	小さじ2				
		ごま	大さじ1				
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)
	ふきご飯		238	7.7	0.7	13	0.9
	卵のホイル焼き		134	7.1	10.3	32	0.7
	若竹汁		78	12.0	3.3	17	0.8
	およごし		79	3.4	3.3	104	0.6
	はっさく		54	1.0	0.1	16	0.0
合計		583	31.2	17.7	182	3	

※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