

あなたの健康づくり応援レシピ 7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	にんじんご飯 (2人分) 調味料	米	120g	1. 米は洗いザルに水きりをする。釜に米と170ccの水を入れ30分ほどおく。 2. にんじんは皮をはぎすりおろす、しらす干しは湯をかける。 3. ①の釜に調味料を入れよく混ぜる。米の上になんじんとしらす干しをのせて炊飯し、炊きあがりを軽くまぜる。			
		にんじん	40g(1/2本)				
		しらす干し	10g(大さじ2)				
		塩	小さじ1/5				
		しょうゆ(うすくち)	小さじ1/2				
		サラダ油	小さじ1/2				
副菜	蒸し豚とかぼちゃの 玉葱ソース (2人分) 調味料	豚肉(赤身)	80g	1. 豚肉はたべやすい大きさに切る。 2. かぼちゃは皮をあらあらはぎ、うす切りにする。 3. スイートコーンは食べやすく2cm厚さの輪切りにする。 4. 器に①②③を盛り、蒸し器で10分くらい蒸す。 5. ピーマンはうす切りにして、さっと湯を通す。 6. たまねぎ、パセリはみじん切りにして水にさらし、水気をしぼり調味料と合わせ玉葱ソースを作る。 7. ④の皿にピーマンを添え玉葱ソースをかける。 ※蒸し器で蒸さず、レンジで加熱してもできます。			
		かぼちゃ	100g				
		スイートコーン	60g				
		ピーマン	60g(小2個)				
		塩	少量				
		たまねぎ	小さじ2				
		パセリ	少量				
		トマトケチャップ	大さじ2				
マヨネーズ	大さじ1						
主菜	なすのみそスープ (2人分) 調味料	なす	100g(1本)	1. なすはへたをとり、皮をあらあらはぎ水にとりあくぬきをして1cm幅のいちよう切りにする。たまねぎは角切りにする。 2. さやいんげんは筋を取り青ゆでにして2cm長さに切る。にんじんもいちよう切りにする。 3. 鍋を熱して油を入れにんじん、たまねぎ、なすの順に炒める。定量の水、コンソメスープの素を加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。みそを入れて調味する。 ※好みでこしょうを入れてもおいしい。			
		たまねぎ	50g(1/4個)				
		さやいんげん	20g(4さや)				
		にんじん	20g(1/5本)				
		油	小さじ2				
		水	300cc				
		コンソメスープの素	1.3g(1/4個)				
みそ	大さじ1弱						
果物		ぶどう	160g(1/2房)	1. ぶどうはきれいに洗い器に盛る。 ※ぶどうは皮ごと190g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)
	にんじんご飯		241	5.8	1.7	35	1
	蒸し豚とかぼちゃの玉葱ソース		233	11.3	10.0	17	0.7
	なすのみそスープ		79	1.8	4.4	27	1.0
	ぶどう		47	0.3	0.1	5	0.0
	合計		600	19.2	16.2	84	2.7

※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