

あなたの健康づくり応援レシピ 5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	新茶めし (2人分)	米	120g	1. 米は洗ってザルに水きりをする。釜に米・定量の水 酒を入れて、30分ほど浸してから炊飯する。 2. 炊きあがりのごはんに、新茶を入れて軽くまぜる。				
		新茶(粉)	小さじ1					
		水	200cc					
		酒	小さじ2					
主菜	鶏肉の照り焼き (2人分) 調味料	鶏肉(もも肉)	120g	1. 鶏肉は皮のほうからフォークで刺し、味をしみやすく して、調味料とあわせて10分ほどおく。 2. フライパンを熱して油を入れ、鶏肉を皮の方から焼く。 焼き色がついたら裏返し、つけ汁を加えふたをして10分 ほど蒸し焼きにする。 3. アスパラガスは塩少々をいれてゆで、食べやすい 大きさに切る。ミニトマトは洗いへたを取る。 4. ②の鶏肉を、食べやすい大きさのそぎ切りにして皿に 盛り、アスパラガスとミニトマトを添える。				
		トマトケチャップ	大さじ2					
		ウスターソース	小さじ1弱					
		しょうゆ	小さじ1弱					
		酒	小さじ2					
		サラダ油	小さじ2					
		アスパラガス	80g(4本)					
ミニトマト	40g(4粒)							
副菜	たまねぎのごまあえ (2人分) 調味料	たまねぎ	100g(1/2個)	1. たまねぎはうす切りにしてさつとゆで、水きりをする。 2. きゅうりはうす切りにして、塩少々でもみ水洗いする。 3. にんじんはせん切りにしてゆでる。 4. いりごまはよくすり、さとう・しょうゆと合わせる。 5. ①②③の水気を軽くしぼり、④の調味料であえる。				
		きゅうり	50g(1/2本)					
		にんじん	10g(1/10本)					
		いりごま	大さじ1					
		さとう	小さじ1・1/2					
		しょうゆ	小さじ2					
副菜	キャベツの ヨーグルトサラダ (2人分) 調味料	キャベツ	100g(2枚)	1. キャベツはせん切りにして軽く塩もみ、しんなりしたら 水気をしぼる。レーズンは湯に戻し柔らかくする。 2. りんごとレモンはうすい、いちょう切りにする。 3. ボウルにレモン汁・ヨーグルト・マヨネーズを合わせ ①と②を混ぜ合わせる。				
		塩	小さじ1/3					
		レーズン	15g(大さじ1)					
		りんご	30g(1/7個)					
		レモン	2枚					
		レモン汁	大さじ1/2					
		ヨーグルト(加糖)	大さじ2					
マヨネーズ	大さじ1/2							
おやつ	果物 (2人分)	あまなつみかん	300g(中2個)	1. 甘夏は皮をむき、実をとりだし器に盛る。 ※皮ごと545gになる				
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)
	新茶めし			222	4	0.5	7	0
	鶏肉の照り焼き			147	12.9	6.3	17	1.1
	たまねぎのごま和え			84	2.8	4.2	104	0.9
	キャベツのヨーグルトサラダ			85	1.4	0.2	40	0.8
	あまなつみかん			60	1.4	0.2	24	0
	合計			598	22.5	11.4	192	2.8

※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