

あなたの健康づくり応援レシピ 1月号

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	麦ごはん (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。 水のにごりがなくなるまで、3回くらい水をかえて洗いザルにとる。 2. 釜に米、麦、定量の水を入れ30分間浸してから炊飯する。 ※炊きあがりのご飯は280gになります。		
		麦	12g			
		水	200cc			
主菜	鮭の甘みそ たれ (2人分) 甘みそたれ ア	鮭	70g×2切れ	1. パットに鮭を広げ、塩こしょうをふりしばらくおき小麦粉をまぶす。 2. フライパンを熱し油を入れ、鮭の両面をこんがり焼く。 3. ブロccoliは小房に分けて柔らかく茹でる。 にんじんは、拍子木切りにしてさっと茹でる。 4. 調味料を合わせラップをかけてレンジで1分加熱する。 5. 洋皿に鮭を盛り、ブロッコリーとにんじんを添える。 ④の甘みそをかけていただく。 ※甘みそたれを鍋でつくる場合 鍋に、アの分量を入れ火にかけ2分ぐらい木しゃもじでねる。 ※甘みそたれの量が多い場合は減らしてもよい。		
		塩・こしょう	少々			
		小麦粉	大さじ1			
		サラダ油	大さじ1			
		さとう	小さじ1			
		みそ	大さじ1強			
		酒	大さじ1			
水	大さじ1					
ブロッコリー	80g(1/4株)					
にんじん	60g(6cm)					
副菜	のっぺい汁 (2人分)	里芋	60g(1/2個)	1. 里芋、にんじん、ごぼう、だいこん、れんこんは乱切りにする。 こんにゃくは茹でてから乱切りにする。干しいたけは水に戻して いしづきを取りいちょう切りにする。 2. ごぼうとれんこんは下茹でをする。(酢を少量入れる) 3. 揚げ豆腐は湯をかけて油ぬきをして1cm角に切る。 4. 鍋に①、②の材料を入れて柔らかく煮る。更に揚げ豆腐を 加えて一煮したら調味料を加える。 5. 水溶きの片くり粉を加え、とろみをつけて仕上げる。		
		にんじん	40g(1/3本)			
		ごぼう	40g(1/3本)			
		だいこん	30g			
		れんこん	30g			
		こんにゃく	30g(1/7枚)			
		干しいたけ	1枚			
		揚げ豆腐	80g(1/4丁)			
		だし汁	500cc			
		塩	小さじ1/3			
しょうゆ	小さじ1					
片くり粉	小さじ1					
副々菜	かぶの梅肉 あえ (2人分)	かぶ	80g(2個)	1. かぶは、皮を厚めにはぎ薄切りにして、塩でもみしんなりと したら軽く水気をしぼる。 2. 梅肉をみりんでのばし、かぶを和える。 ※かぶの葉を、少し刻んでいれると彩りがよい。		
		塩	小さじ1/10			
		梅肉	3g			
		みりん	小さじ1			
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g	脂質g	カルシウムmg	塩分g
	麦ごはん	234	4.4	0.6	4	0
	鮭の甘みそたれ	228	19.1	3.9	38	1.3
	のっぺい汁	119	6.1	4.5	128	1.2
	かぶの梅肉あえ	14	0.4	0.0	11	0.5
	合計	595	30	9.0	181	3.0

★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