

日本型食生活で、健康づくり

(10月3日)

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、栄養バランスよく

まぐろのピリ辛焼き

(材料6人分)

カジキマグロ 500g
(生サケ、タラなど)
米粉(小麦粉) 約大さじ2
油 大さじ1と1/2
長ネギ(細め2本) 100g
しょうゆ 大さじ2強
みりん 大さじ2強
酒 大さじ1
豆板醤 小さじ1弱

ブロッコリー(200g) 1株
粒マスタード 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

(作り方)

- ① マグロは1切れを4つ位に切り、水気をペーパータオルでとる。米粉(小麦粉)をまぶす。
- ② ネギは、5センチのぶつ切りにする。
- ③ フライパンに油を熱しマグロを入れ、強火で表面を焼く。ネギも加えて、炒め合わせる。
- ④ 酒、みりん、しょうゆ、豆板醤を加え、マグロに汁をからめながら、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ ブロッコリーは小房に分け、茹でてザルにあげ冷ます。しょうゆにマスタードを加え、ブロッコリーを和える。マグロとブロッコリーを皿に盛る。

1人分	エネルギー	101キロカロリー
	塩分	1.1g

のり酢和え

(材料6人分)

ほうれん草 300g
(根三つ葉)
焼き海苔 1枚

出し割り酢しょうゆ

だし 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1

(作り方)

- ① ほうれん草は洗って沸騰湯でゆで、水にさらす。(三つ葉は根を切り落とし、沸騰湯でゆで、ザルにあげて冷ます) 絞ってから4センチ長さに切る。
- ② のりは1センチ四方くらいにちぎる。
- ③ だし割り酢しょうゆを作る。(多めに作ってビンに入れ、冷蔵庫で保存する)
- ④ 食べる直前にほうれん草と海苔を混ぜ、だし割り酢しょうゆをかける。

1人分	エネルギー	14キロカロリー
	塩分	0.5g

ワカメと卵のスープ

(材料6人分)

生ワカメ 50g
ゴマ油 小さじ1

水 5カップ
固形スープ 2個
片栗粉 大さじ1
水 大さじ2

卵 2個
長ネギ 1本
こしょう 少量
しょうゆ 約小さじ2

(作り方)

- ① ワカメは水で戻して、一口大に切り、ゴマ油を混ぜ合わせておく。ねぎは斜め小口切りにする。
- ② 鍋に水と固形スープの素を加え、火にかける。煮立ったら、長ネギとワカメを加える。
- ③ 片栗粉の水溶きでとろみをつけて、溶き卵を糸のように流し入れる。しょうゆを加えて味を調える。

1人分	エネルギー	47キロカロリー
	塩分	1.1g

ひじきと大豆と煮干しの煮物

(材料6人分)

芽ひじき 40g
大豆の水煮(缶詰など)100g
ニンジン 1/2本
煮干 15g
サラダ油 大さじ1
だし汁 1カップ
酒 大さじ2
三温糖 大さじ2弱
しょうゆ 大さじ2弱

(作り方)

- ① ひじきは洗い、水に浸けてもどす。ニンジンは太めの千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ひじき、ニンジンを入れ炒める。大豆を汁ごと加えて、だし汁、酒、煮干を入れ、5分煮る。三温糖、しょうゆを加え、弱火で10分くらい、煮汁が少なくなるまで煮る。そのままおいて味をふくませる。

1人分	エネルギー	94キロカロリー
	塩分	1.0g

*ゆで大豆の作り方

大豆は洗って鍋に入れ、3倍容量の水に6～8時間漬けておく。鍋の漬け汁ごと火にかけ、あくが出たらすくう。煮立ったら火を弱め、40分から1時間煮る。ゆでている間は、ゆで汁が豆の1センチくらい上まであるように、さし水をする。