

【春】北九州市産合馬のたけのこのちまき & サワラの清見オレンジみそ焼き

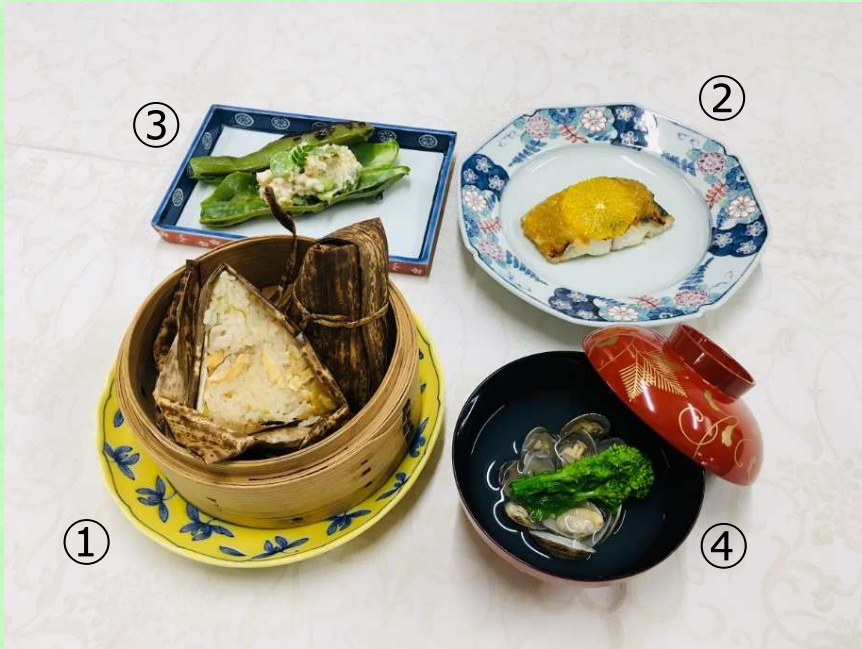
ライフステージ

健康課題

思春期・青年期



朝食を食べよう！



献立

- ①北九州市産合馬のたけのこのちまき
- ②サワラの清見オレンジみそ焼き
- ③そら豆の白和え
- ④博多な花の潮仕立て

【使用している福岡県農林水産物】

もち米・米・たけのこ・にんじん・干しいたけ・みつば・サワラ・清見オレンジ・そら豆・あさり・博多な花（菜の花）

- 福岡県のたけのこの生産量は全国1位を誇り、中でも北九州の合馬地区のたけのこは全国的に有名です。食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があるといわれています。
- 福岡県で獲れるサワラは身がしっかりと脂がのり美味です。オレイン酸を豊富に含み、高血圧の予防が期待できます。
- 清見オレンジは温州みかんとオレンジの交配により生まれ、温州みかんの甘味とオレンジの香りを併せ持っています。βクリプトキサンチンが豊富で、ガン予防への効果が期待されています。
- そら豆はマグネシウム、鉄、リンなどのミネラルを多く含み、ビタミンB群を多く含むためエネルギー代謝を促進させると考えられます。
- 博多ブランドの菜の花「博多な花おいしい菜」は甘味が強く美味です。鉄分、葉酸の含有量は野菜類の中でもトップクラスで、貧血の予防改善が期待できます。

【栄養価】

	思春期・青年期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	600~700kcal	659kcal
たんぱく質	13%~20%	19.8%
脂質	20%~30%	21.3%
炭水化物	50%~65%	58.9%
野菜使用量	117g	120g

【春】北九州市産合馬のたけのこのちまき & サワラの清見オレンジみそ焼き

①北九州市産合馬のたけのこのちまき

【材料・分量】(4人分)

もち米	120g
米	200g
たけのこ	120g
にんじん	80g
干しいたけ	4g
油揚げ	40g
みつば	40g
一番だし汁	320g
しいたけ戻し汁	40g
薄口しょうゆ	12g
酒	12g
塩	2g
油	4g



【作り方】

- 1.もち米と米は一緒に洗米し、水気を切る。
- 2.たけのこににんじんはいちょう切りにして、戻しいたけは粗みじん切りにする。
- 3.油揚げはお湯で油抜きして短冊に切る。
- 4.みつばはサッと湯がいて3cm長さに切る。
- 5.鍋にだし汁、しいたけ戻し汁、薄口しょうゆ、酒、塩、油を入れて一度煮立たせて、1,2,3を入れて蓋を閉めて炊く。
- 6.具に火がとおったら4を混ぜ込み、竹の皮に包んで20分間蒸す。

②サワラの清見オレンジみそ焼き

【材料・分量】(4人分)

サワラ	240g
塩	2.4g
油	4g
清見オレンジ	240g
減塩みそ	40g
みりん	20g
酒	8g
砂糖	6g
パン粉	4g



【作り方】

- 1.サワラに塩を振り、油を熱したフライパンで皮目に焼き目をつける。
- 2.清見オレンジの皮を、丸みに沿って果肉の手前までそぐように剥く。剥いた皮は香りづけに使用する分を千切りにし、果肉は果汁を20g取り、残りの果肉は輪切りにする。
- 3.ボウルに減塩みそ、みりん、酒、砂糖、2の香りづけ用のオレンジの皮と果汁を合わせて、パン粉を加える。
- 4.1のサワラを天板にのせ、皮目に3を塗り、2の輪切りにしたオレンジをのせて220℃のオーブンで7分間焼く。

③そら豆の白和え

【材料・分量】(4人分)

そら豆(さや付き)	240g
厚揚げ	80g
白ごま	6g
砂糖	2g
白みそ	8g
薄口しょうゆ	2g
木の芽	2g



【作り方】

- 1.そら豆はさやのまま焼き網にのせて火にかけ、中の豆を蒸し焼きにして、豆がやわらかくなったら取り出して薄皮を取り除き、半分に割っておく。
- 2.厚揚げはお湯で表面をサッと油抜きにして、表面を包丁でそぎ、短冊に切る。中の豆腐の部分は和え衣にする。
- 3.すり鉢で白ごまをすり、2の豆腐、砂糖、白みそ、薄口しょうゆを入れてしっかりとる。
- 4.3に1のそら豆と2の厚揚げを入れて和えて器に盛り、木の芽をあしらう。

④博多な花の潮仕立て

【材料・分量】(4人分)

あさり(殻付き)	200g
昆布	6g
水	600g
博多な花(菜の花)	120g
酒	6g
薄口しょうゆ	4g
塩	4g



【作り方】

- 1.鍋に砂抜きしたあさり、昆布、水を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、アクを取り除く。
- 2.菜の花をサッとゆがいて、冷水にとって水気を絞る。
- 3.1に酒、薄口しょうゆ、塩で味を調べて、汁椀にあせりを盛り、ゆがいた博多な花をのせて汁を注ぐ。