

【秋】真鯛のメレンゲ焼き柿ソース添え & 秋野菜のポ・ト・フ

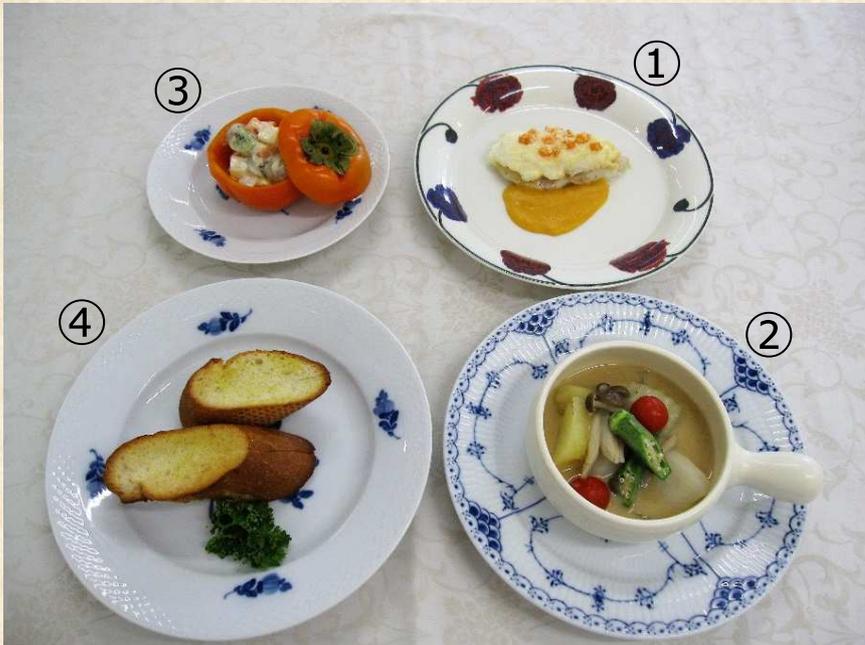
ライフステージ

健康課題

思春期・青年期



朝食を食べよう！



献立

- ① 玄界灘真鯛のメレンゲ焼き 柿ソース添え
- ② 和風秋野菜ポ・ト・フ
- ③ 彩りフルーツサラダ
- ④ ガーリックトースト

【使用している福岡県農林水産物】

マダイ、柿、かぶ、じゃがいも、白菜、ぶなしめじ、ミニトマト、オクラ、牛乳、梨、ぶどう、キウイフルーツ、にんにく、パセリ

- マダイは比較的脂質が少なく、良質なたんぱく質を多く含み、消化吸収に良い食材です。うまみ成分のグルタミン酸をはじめ、疲労回復効果や新陳代謝を促進すると言われるアスパラギン酸のほか、インスリンの分泌を促進し筋肉の成長や修復、強化を助けるとされるロイシンやたんぱく質の合成に係るリジンなどの必須アミノ酸もたくさん含んでいます。
- かぶはでんぷんの消化酵素としての働きをもつアミラーゼを含んでおり、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があるといわれています。
- 梨はたんぱく質を分解する消化酵素のプロテアーゼを多く含んでおり、食後の消化を助けるだけでなく、調理に使えば肉類を柔らかくする事が出来ます。
- ぶどうには体内に吸収されやすいブドウ糖や果糖などの糖質が多く含まれており、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果があるといわれています。
- キウイフルーツに豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムを排泄する役割があり、高血圧に効果が期待されます。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあるといわれています。
- りんごにはクエン酸、リンゴ酸といった有機酸が多く含まれ、胃腸の働きを良くし、乳酸を減少させる効果があり、疲れを取り除き、肩こり、腰痛の防止にも効果が期待されます。
- 福岡県は全国有数の果物の生産量を誇っています。果物はビタミンやミネラルを豊富に含み、厚生労働省は1日の目標摂取量を200gと定めています。摂り過ぎには注意が必要ですが、毎日少しでも果物を摂りましょう。

【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	605kcal
たんぱく質	13%～20%	19.4%
脂質	20%～30%	27.4%
炭水化物	50%～65%	53.2%
野菜使用量	117g	129g

【秋】真鯛のメレンゲ焼き柿ソース添え & 秋野菜のポ・ト・フ

① 玄界灘真鯛のメレンゲ焼き 柿ソース添え

【材料・分量】（4人分）

柿ピューレ	160g
柿	40g
マダイ	280g
塩（下味用）	2g
こしょう（下味用）	少々
強力粉	4g
オリーブ油	12g
卵白	60g
パルメザンチーズ	4g
生クリーム	12g
レモン汁	4g
塩（柿ソース用）	0.4g
こしょう（柿ソース用）	少々



【作り方】

1. 柿はミキサーでピューレにしたもの160g、5mm角に切ったもの40gに分ける。
2. マダイは塩・こしょうで下味をつけて、皮の面に強力粉をつけて、粉をつけた面のみオリーブ油で焼く。
3. 卵白をしっかりと泡立てて、1の焼いた面にのせて、パルメザンチーズ、5mm角に切った柿をのせて200℃のオーブンで5分間焼き色がつくまで焼く。
4. 鍋に柿ピューレ、生クリームを入れて軽く火にかけてレモン汁、塩、こしょうで味を調える。
5. 皿に3のマダイを盛り付けて、4の柿ソースを添える。

② 福岡の和風秋野菜ポ・ト・フ

【材料・分量】（4人分）

かぶ	120g
メークイン （じゃがいも）	120g
白菜	120g
ぶなしめじ	80g
ミニトマト	80g
オクラ	40g
一番だし汁	600g
牛乳	60g
減塩みそ	40g
生クリーム	5g
粒マスタード	20g
黒こしょう	少々



【作り方】

1. かぶ、じゃがいも、白菜は食べやすい大きさに切り、ぶなしめじは小房に分けておく。ミニトマトはヘタをとり、オクラは塩ゆでする。
2. 鍋にだし汁を入れ、かぶ、じゃがいも、ぶなしめじを入れて煮て、少し柔らかくなってきたら白菜を入れ、全て柔らかくなったらミニトマト、オクラを入れて煮る。
3. 牛乳、生クリーム、みそを加えて味を調える。
4. お好みで黒こしょう、粒マスタードを添える。

③ 福岡産彩りフルーツサラダ

【材料・分量】（4人分）

柿	80g
梨	120g
ぶどう	80g
キウイフルーツ	40g
りんご	80g
マヨネーズ	20g
レモン汁	4g



【作り方】

1. 柿の上部分を切り、下の部分を包丁でくり抜いて器にする。
2. くり抜いた柿、梨、キウイ、りんごは皮をむいて1cm角に切り、ぶどうは皮を湯むきする。
3. ボールにマヨネーズとレモン汁を合わせ、2のフルーツを和えて1の柿の器に盛り付ける。

④ ガーリックトースト

【材料・分量】（4人分）

バゲット	320g
にんにく	8g
パセリ	適量
オリーブ油	12g



【作り方】

1. バゲットを3cm厚さに切り、トースターで焼き色が付くまで焼く。
2. 1の表面のにんにくを軽くこすりつけ、オリーブオイルを塗る。パセリを添える。