

【秋】はかた地どりの炊きおこわ & 柿とブロッコリーの辛子マヨネーズ和え

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はかた地どりの炊きおこわ
- ②柿とブロッコリーの辛子マヨネーズ和え
- ③ふろふき大根
- ④福岡有明のり 生海苔の香り汁

【使用している福岡県農林水産物】

もち米・米・はかた地どり・にんじん・ぶなしめじ・えのき・みつば・柿・ブロッコリー・大根・ブロッコリースプラウト・福岡有明のり（冷凍生海苔）

- 鶏肉のたんぱく質はアミノ酸バランスが優れており、消化吸収もよくビタミンA、ビタミンEも豊富です。もも肉にはビタミンB2が含まれており、代謝を高める効果があるといわれています。
- ぶなしめじに豊富に含まれる食物繊維には、血中のコレステロールの上昇を抑制する効果があり、動脈硬化の予防が期待されます。またエルゴステロールは太陽光の紫外線によりビタミンDになり、カルシウムの吸収を促し骨を丈夫にする働きがあります。
- 柿にはポリフェノールが含まれており、血糖値上昇抑制効果があるといわれています。また、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは抗酸化作用、また、腸を活性化させる効果があるといわれています。
- 生海苔は採取されたままの加工が施されない海苔であり、乾燥海苔にはない海苔本来のうま味や食感があります。福岡の生海苔は有明海の栄養をたっぷり含んでいるので、多くのビタミン類、ミネラルを含んでいます。

【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	607kcal
たんぱく質	13%～20%	16.1%
脂質	20%～30%	27.3%
炭水化物	50%～65%	56.6%
野菜使用量	117g	152g

【秋】はかた地どりの炊きおこわ & 柿とブロッコリーの辛子マヨネーズ和え

①はかた地どりの炊きおこわ

【材料・分量】(4人分)

もち米	180g
米	100g
地鶏もも肉	160g
干し貝柱	8g
干し貝柱戻し汁	40g
にんじん	40g
ぶなしめじ	60g
えのき	40g
油揚げ	40g
みつば	28g
一番だし	300g
塩	2g
酒	10g
薄口しょうゆ	12g



【作り方】

- 1.もち米とうるち米は一緒に洗米し、水気を切る。
- 2.干し貝柱は水で戻し、戻し汁は残しておく。
- 3.鶏もも肉は2cm角に切り、にんじんは紅葉型に抜き、残りはみじん切りにする。
- 4.ぶなしめじは小房に分け、えのきは1/3長さに切る。
- 5.油揚げは熱湯で油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。
- 6.みつばはゆでて冷水に取り、葉と茎に分けて茎は3cm長さに切っておく。
- 7.炊飯用鍋または炊飯器に米、だし汁、干し貝柱戻し汁、塩、酒、薄口しょうゆを入れ、みつば以外の材料を入れて炊く。
- 8.炊き上がったらみつばの茎を混ぜ合わせて茶碗に盛り、みつばの葉を盛り付ける。

②柿とブロッコリーの辛子マヨネーズ和え

【材料・分量】(4人分)

柿	120g
ブロッコリー	100g
エビ	80g
マヨネーズ	40g
からし	12g
米酢	4g



【作り方】

- 1.柿は皮と種を取り除き、いちよう切りにする。
- 2.ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、おかあげ（水に取らずにザルに上げて冷ます）にする。
- 3.エビは背ワタを取り、塩を入れた湯に殻付きのまま入れて火を止めてゆっくり火を通し、殻をむいて、冷ましたゆで汁に漬け込み、1/2に切る。
- 4.マヨネーズ、辛子、米酢を混ぜ合わせて1～3を和えて器に盛りつける。

③ふろふき大根

【材料・分量】(4人分)

大根	320g
米のとぎ汁	800g
昆布だし汁	600g
減塩みそ	32g
みりん	32g
一番だし	60g
砂糖	5g
酒	24g
柚子の皮	12g



【作り方】

- 1.大根は皮をむき、乱切りにし面取りをして米のとぎ汁で柔らかくなるまでゆでる。
- 2.米のとぎ汁から大根を取り出し、一度水洗いし昆布だし汁で再度ゆでる。
- 3.鍋にみそ、みりん、一番だし汁、砂糖、酒を入れて火にかけて少しとろみが付く程度まで火を通す。
- 4.大根を器に盛り付けて、上に3をかけて、最後に柚子の皮をすりおろして散らす。

④福岡有明のり 生海苔の香り汁

【材料・分量】(4人分)

ブロッコリースプラウト	20g
一番だし汁	600g
福岡有明のり (冷凍生海苔)	40g
薄口しょうゆ	4g
塩	2g
酒	8g



【作り方】

- 1.ブロッコリースプラウトは軽くゆでておく。
- 2.鍋にだし汁を沸かし、生海苔を入れ、薄口しょうゆ、塩、酒で味を調える。
- 3.汁椀に2を注ぎ、1のブロッコリースプラウトをのせる。