

【冬】福岡県産カリフラワーのシチュー & 冬野菜のレリッシュ(洋風酢漬け)

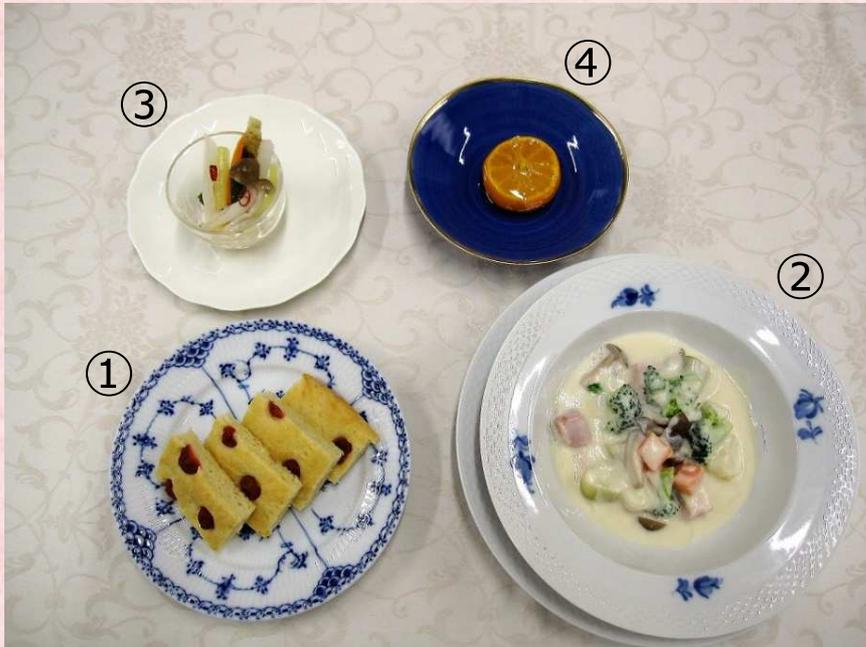
ライフステージ

健康課題

思春期・青年期

×

朝食を食べよう！



献立

- ①小梅のフォカッチャ
- ②福岡県産カリフラワーのシチュー
- ③冬野菜のレリッシュ
(洋風酢漬け)
- ④みかんのまるごとコンポート

【使用している福岡県農林水産物】

じゃがいも・にんじん・かぶ・ぶなしめじ・白ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・たまねぎ・牛乳・卵・小梅・きゅうり・大根・セロリ・ごぼう・みかん

- 小梅はクエン酸を豊富に含み、疲労回復効果があるといわれています。また、血圧上昇作用を持つアンギオテンシンの作用を抑制し、血圧上昇を予防する効果が期待されます。
- カリフラワーはビタミンCを豊富に含み、疲労回復、かぜの予防の他、ガン予防の効果があるといわれています。
- 白ねぎの香り成分である硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助け、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があり、肩こりや疲労回復も期待されます。
- ごぼうは食物繊維を豊富に含み、便秘の解消に効果が大きい他、大腸ガンの予防効果が期待されます。
- みかんは多くのビタミンCを含んでおり、2個で1日分の必要量をまかなえるといわれています。今回は皮も一緒に食べますが、みかんの皮には生活習慣病予防やがん予防など多くの効果が期待できます。
- レリッシュは前もって作り置きしておけば味もしみ込んでより美味しく、忙しい朝の一品にもなります。

【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	626kcal
たんぱく質	13%～20%	13.1%
脂質	20%～30%	28.7%
炭水化物	50%～65%	58.0%
野菜使用量	117g	216g

【冬】福岡県産カリフラワーのシチュー & 冬野菜のレリッシュ(洋風酢漬け)

①小梅のフォカッチャ

【材料・分量】(4人分)

ドライイースト	8g
強力粉	220g
ラード	4g
オリーブ油	4g
塩	2g
卵	60g
水	105g
小梅	20g



【作り方】

- 1.ドライイーストにぬるま湯を少量入れてかき混ぜておく。
- 2.ボールにふるった強力粉、1のイースト、ラード、塩、オリーブ油、卵、水を加えてしっかりとこねて、ラップをして温かいところに置いて30分間発酵させる。
- 3.2をボールの中でしっかりとこねてガスを抜き、天板に広げて種を抜いた小梅を並べて、220℃のオーブンで12分間焼く。
- 4.食べ易い大きさに切り分けて皿に盛る。

②福岡県産カリフラワーのシチュー

【材料・分量】(4人分)

じゃがいも	40g
にんじん	32g
かぶ	40g
ぶなしめじ	32g
白ねぎ	20g
ベーコン	100g
ブロッコリー	80g
カリフラワー	240g
たまねぎ	120g
無塩バター	4g
だし汁	600g
牛乳	240g
生クリーム	40g
塩	2g
こしょう	少々
レモン汁	4g



【作り方】

- 1.じゃがいも、にんじん、かぶ、しめじ、白ねぎ、ベーコンは1.5cm角に切り、だし汁で柔らかく煮て煮汁と具材を分けておく。
- 2.ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、おかあげ（水につけず、ざるにあげて冷ます）する。
- 3.カリフラワー、玉ねぎは薄切りにしてバターで炒める。
- 4.3に1のだし汁と1/2の牛乳を加え15分間煮る。
- 5.4をミキサーにかけて濾し、鍋に戻して具材を加えて火にかける。
- 6.残りの1/2の牛乳と生クリームを加え、塩、こしょう、レモン汁で味を調える。
- 7.器に具材を入れて、上からシチューをかける。

③冬野菜のレリッシュ(洋風酢漬け)

【材料・分量】(4人分)

だし汁	50g
砂糖	12g
みりん	12g
鷹の爪(輪切り)	1/2本分
ローリエ	1/2枚
クローブ	2本
白粒こしょう	2粒
米酢	100g
ぶなしめじ	40g
きゅうり	40g
大根	40g
にんじん	40g
セロリ	40g
ごぼう	40g



【作り方】

- 1.鍋にだし汁、砂糖、みりん、鷹の爪、ローリエ、クローブ、白粒こしょうを入れ火にかけて軽く沸いたら火を止めて米酢を加える。
- 2.野菜はスティック状に切り、食感が残る程度に塩ゆでする。しめじは小房に分けて塩ゆでする。
- 3.2の野菜を1の汁に漬け込む。(1日置くとさらに美味しい)
- 4.器に盛り付ける。

④みかんのまるごとコンポート

【材料・分量】(4人分)

みかん(小)	320g
グラニュー糖	120g
水(シロップ用)	240g
オレンジリキュール	8g



【作り方】

- 1.みかんは竹串で皮に穴をあけて、みかんが浸るぐらいの水(分量外)に入れて火にかける。沸騰したら水を入れ替えてまた火にかける。えぐみを取り除くため、3回行う。
- 2.鍋にグラニュー糖と水を入れて一度沸かしてシロップを作る。
- 3.耐熱性の袋に1のみかん、2のシロップを入れて弱火で1時間湯煎にかける。
- 4.3の煮汁にオレンジリキュールを加え、みかんをしっかりと冷やす。