

【冬】はかた地どりの黄金焼き & 福岡県産野菜の炊きおこわ

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福岡県産野菜の炊きおこわ
- ②はかた地どりの黄金焼き
- ③博多かつお菜の辛子しょうゆ和え
- ④ひびき灘のあかもく汁

【使用している福岡県農林水産物】

もち米・米・れんこん・にんじん・えのき・春菊・あかもく・かいわれ大根・かつお菜・はかた地どり・金時にんじん・乾燥きくらげ・卵

- れんこんはビタミンCを豊富に含んでおり、疲労回復、風邪の予防、ガン予防、老化防止等に効果があるといわれています。
- えのきにはキノキトサンが含まれており、解毒・排毒、免疫力向上、細胞の活性化、抗菌抗カビ、整腸、ガン細胞抑制、血管細胞活性化、高血圧防止など様々な働きがあるといわれています。
- 春菊はカルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルが豊富。骨を生成する上で欠かせない成分を豊富に含んでおり、骨を丈夫にして健康を維持するために摂りたい食材です。
- 「かつおに似た味がする」といわれることからかつお菜と呼ばれ、福岡では正月のお雑煮に欠かせない食材です。ビタミンCとカルシウムを豊富に含み、名前のとおり旨味成分等のアミノ酸を多く含みます。
- あかもくは響灘で多く収穫される海藻で、独特のネバネバにはフコイダンが含まれ免疫力向上や胃を守る効果があるといわれています。

【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	605kcal
たんぱく質	13%～20%	18.2%
脂質	20%～30%	28.7%
炭水化物	50%～65%	53.1%
野菜使用量	117g	143g

【冬】はかた地どりの黄金焼き & 福岡県産野菜の炊きおこわ

①福岡県産野菜の炊きおこわ

【材料・分量】(4人分)

もち米	80g
米	200g
れんこん	160g
にんじん	40g
えのき	40g
油あげ	32g
春菊	28g
サラダ油	4g
しょうゆ	8g
みりん	12g
一番だし汁	400g
酒	10g
塩	2g
桜えび	8g



【作り方】

- 1.もち米と米は一緒に洗米し、水気を切る。
- 2.れんこんは半月に切る。にんじんは、飾り用に梅型に抜いてゆで、残りはみじん切りにする。
- 3.えのきは3cm長さに切り、油あげはサッとゆでて油抜きをして短冊に切る。
- 4.春菊は葉と茎に分けて、葉は小さくちぎり、茎はゆでて小口に切る。
- 5.鍋に油を引き、れんこん、油あげ、みじん切りにしたにんじん、えのきを炒めて、しょうゆとみりんを加える。
- 6.鍋に1の米、だし汁、酒、塩、桜えび、5を加えて炊く。
- 7.炊き上がったら4の春菊を混ぜ込んで茶碗に盛り、梅型のにんじんを飾る。

②はかた地どりの黄金焼き

【材料・分量】(4人分)

はかた地どりもも肉	280g
塩(下味用)	0.8g
こしょう	少々
金時にんじん	20g
乾燥きくらげ	4g
卵	100g
砂糖	4g
塩	0.8g
強力粉	28g
サラダ油	4g



【作り方】

- 1.鶏肉は塩・こしょうで下味をつける。
- 2.金時にんじんは粗みじん切りにし、きくらげはお湯で戻して粗みじん切りにする。
- 3.卵は溶きほぐして砂糖と塩を混ぜ合わせる。
- 4.1の鶏肉に強力粉をつけて表面をじっくり焼く。
- 5.2を炒めて、3の卵液を入れ、半熟程度にして4の鶏肉にのせて180℃のオーブンで10分間焼く。(焼き色がつき過ぎる場合はアルミホイルをかぶせる)

③博多かつお菜の辛子しょうゆ和え

【材料・分量】(4人分)

かつお菜	160g
濃口しょうゆ	6g
練り辛子	4g



【作り方】

- 1.かつお菜は葉と固い部分に分けて、塩(分量外)を入れたお湯でゆでて、サッと冷水に取り水気を絞り、一口大に切る。
- 2.ボールに練り辛子を入れて濃口しょうゆで溶き、1のかつお菜を和える。

④ひびき灘のあかもく汁

【材料・分量】(4人分)

だし汁	600g
あかもく	100g
米みそ	40g
かいわれ大根	20g



【作り方】

- 1.だし汁を沸かしてあかもくを入れ、粘りが出たらみそを溶いて味を調える。
- 2.汁椀に盛り、ゆでたかいわれ大根のをせる。