

## 【秋】イワシの柚子こしょう風味フライ &amp; さつまいもごはん

ライフステージ

健康課題

妊産婦期

×

胎児の正常な発育・授乳期の栄養管理



## 献立

- ① さつまいもごはん
- ② イワシの柚子こしょう風味フライ
- ③ 焼きなすのみそかけ
- ④ 柿とほうれん草の白和え（しらたき入り）
- ⑤ さっぱり酸辣湯（サンラータン）

## 【使用している福岡県農林水産物】

マイワシ・卵・ブロッコリー・レタス・ミニトマト・なす・柿・ほうれん草・乾燥きくらげ・にんじん・木綿豆腐・干しいたけ・小松菜・さつまいも・米

- ・妊娠中の栄養は、母体の必要量に加えて、胎児や胎盤の発育、子宮や乳腺などの発達、血液の増産や体重増加などにより必要量が増加します。食事摂取基準では、これらの身体的・栄養学的特徴から、妊娠期では葉酸、ビタミンK、ビタミンDは通常の約2倍、鉄は約3倍の量を摂取することを推奨しています。
- ・妊娠初期には葉酸摂取が欠かせませんが、つわりにより、思うように食が進みません。このメニューは、福岡の秋の食材を利用して、葉酸や鉄に配慮しながら、つわりのある妊婦にさっぱりとした食事を提案しています。
- ・さつまいもの主な成分は糖質ですが、免疫力を高めるビタミン類やカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。ビタミンCは加熱後リンゴなどの4倍で、風邪の予防などに効果的といわれています。
- ・ミニトマトは通常のトマトの約2倍ほどのビタミンCを含んでいます。ビタミンCには抗酸化作用があり、感染症の予防などの効果があるとされます。
- ・柿はビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは自らが病原菌を攻撃する働きがあるほか、抗ウイルス作用を持つインターフェロンの分泌促進作用が認められています。また間接的な働きとして、コラーゲン生成促進によるウイルス侵入抑制・腸内フローラ改善による免疫力向上・抗酸化作用による免疫力低下予防効果があるといわれています。
- ・ほうれん草は、ビタミンCや、ビタミンCと同時に摂ると吸収率が高まると言われる鉄の両方を多く含んでおり、貧血予防のために摂りたい野菜です。
- ・しいたけには豊富な食物繊維が含まれており、妊娠中に悩まされる便秘改善の効果が期待されます。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富です。

## 【栄養価】

|        | 妊産婦期の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 | 817kcal         | 777kcal           |
| たんぱく質  | 13%～20%         | 16.8%             |
| 脂質     | 20%～30%         | 28.9%             |
| 炭水化物   | 50%～65%         | 53.3%             |
| 鉄      | 3.3mg           | 7.2mg             |
| 野菜量    | 120g            | 210g              |
| カルシウム  | 217mg           | 402mg             |

## 【秋】イワシの柚子こしょう風味フライ & さつまいもごはん

### ① さつまいもごはん

【材料・分量】(1人分)

|       |      |
|-------|------|
| さつまいも | 50g  |
| 米     | 60g  |
| 水     | 75g  |
| 酒     | 5g   |
| 塩     | 0.1g |
| ごま    | 3g   |



【作り方】

1. さつまいも（皮つき）を洗い、1cmの角切りにし水にさらす。
2. 米にさつまいも、酒、塩を入れ炊飯する。
3. 炊きあがったら混ぜ合わせ、茶碗に盛ってごまをかける。

### ② イワシの柚子こしょう風味フライ

【材料・分量】(1人分)

|        |      |
|--------|------|
| マイワシ   | 70g  |
| 塩      | 0.3g |
| ゆず皮    | 2g   |
| 強力粉    | 10g  |
| 卵      | 10g  |
| パン粉    | 15g  |
| サラダ油   | 7g   |
| ブロッコリー | 25g  |
| レタス    | 10g  |
| ミニトマト  | 20g  |



【作り方】

1. マイワシを開き、背びれ、骨を取り除く。塩をふり、ゆずの皮を魚にまぶす。
2. 1に強力粉、卵、パン粉を、180℃の油で揚げる。
3. ブロッコリーを小房に切り分け、ゆでる。
4. 皿にレタスをしき、2を盛りつけ、ブロッコリーとトマトを添える。

### ③ 焼きなすのみそかけ

【材料・分量】(1人分)

|           |      |
|-----------|------|
| なす        | 60g  |
| 豆みそ       | 3g   |
| 砂糖        | 1.5g |
| みりん       | 1.5g |
| 甜麺醤       |      |
| （てんめんじゃん） | 3g   |



【作り方】

1. なすを洗い皮ごと200℃のオーブンで7分焼く。焼いたら皮ごと一口大に切る。
2. 鍋に豆みそ、砂糖、みりん、甜麺醤（てんめんじゃん）を入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
3. なすに2をかけ盛りつける。

### ④ 柿とほうれん草の白和え（しらたき入り）

【材料・分量】(1人分)

|         |     |
|---------|-----|
| 柿       | 15g |
| しらたき    | 10g |
| ほうれん草   | 30g |
| 乾燥きくらげ  | 1g  |
| にんじん    | 5g  |
| かつお昆布だし | 20g |
| 砂糖（煮る用） | 2g  |
| 濃口しょうゆ  | 1g  |
| ごま      | 7g  |
| 薄口しょうゆ  | 2g  |



【作り方】

1. しらたきをゆで、2cmの長さに切る。ほうれん草をゆで、2cmの長さに切る。
2. きくらげを水に戻し千切りにする。にんじんも千切りにする。柿は皮をむき、拍子切りにする。
3. しらたき、きくらげ、にんじんをだし、砂糖、濃口しょうゆで汁気がなくなるまで煮る。
4. 木綿豆腐をさつゆでる。すり鉢にこりごまを入れすりつぶし、砂糖、薄口しょうゆを入れ合わせる。ゆでた豆腐を入れ、すりあわせる。だし汁を入れてのばす。
5. 4に3と柿を入れて混ぜ合わせる。

### ⑤ さっぱり酸辣湯（サンラータン）

【材料・分量】(1人分)

|        |      |
|--------|------|
| 干しいたけ  | 1g   |
| 小松菜    | 20g  |
| 鶏がらだし  | 120g |
| 干しえび   | 1g   |
| 塩      | 0.5g |
| 薄口しょうゆ | 1.5g |
| ごま油    | 0.5g |
| 片栗粉    | 2.5g |
| 水      | 7g   |
| 穀物酢    | 5g   |



【作り方】

1. 干しいたけを水で戻し、千切りにする。
2. 小松菜をゆで、2cmの長さに切る。
3. 鶏がらだしに1・2、干しえび、小松菜を入れ沸騰したら、塩、薄口しょうゆ、ごま油を入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、仕上げに酢を入れる。

※鶏がらからだしを取る場合のやり方

- ① 鶏がら（だし用）を流水で洗い、鍋にたっぷりのお湯を沸かして鶏がらの表面が白くなる程度にサッと湯をぐらさせる。
- ② 再度、①を流水で残った血合いや内臓を洗い流し、骨ごとざくざくカットしておく。
- ③ 鍋に②を入れ長ネギやしょうがなどを入れてだしをとる。
- ④ 沸騰したら弱火にし灰汁を取りながら1～3時間程度煮込む。煮詰まったら水を足す。
- ⑤ 120gのだし汁を取る。