

【夏】はかた地どりの中華粥 & 切り干し大根とオクラのサラダ

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はかた地どりの中華粥
- ②切り干し大根とオクラのサラダ
- ③すいかの杏仁豆腐

【使用している福岡県農林水産物】

米・はかた地どり・チンゲン菜・白ねぎ・オクラ・きゅうり・ミニトマト・すいか

- ・オクラのぬめり成分はガラクトン等の食物繊維で、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や、便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があると言われています。
- ・きゅうりは淡色野菜ですが、表皮のグリーンにはβカロテンが含まれています。抗ガン作用や免疫を活性化させる作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。
- ・すいかに含まれるカリウムは果肉や種子に多く含まれ、疲労回復や利尿作用があるとされています。夏の暑さで衰えた身体に優しく、夏バテに効果が期待される食材の一つです。
- ・なかなか食欲が沸かない朝食時にも食べやすい内容で、一日のスタートを切ることが期待できます。

【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	575kcal
たんぱく質	13%～20%	12.0%
脂質	20%～30%	29.9%
炭水化物	50%～65%	58.1%
野菜使用量	117g	115g

【夏】はかた地どりの中華粥 & 切り干し大根とオクラのサラダ

①はかた地どりの中華粥

【材料・分量】(4人分)

米	200g
油	8g
水	1000g
はかた地どり (もも肉)	240g
酒	24g
チンゲン菜	200g
白ねぎ	8g
スライスアーモンド	6g
しば漬	40g
塩	1g



【作り方】

- 1.米は洗って水気を切り、油をまぶしておく。
- 2.鍋に水を入れて、1の米を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして25分間煮る。
- 3.鶏肉はそぎ切りにし、酒を振る。
- 4.粥が炊き上がったら塩で味を調整、3の鶏肉を加えて蓋をし、10分程蒸らす。
- 5.中華粥のトッピングを作る。ゆでたチンゲン菜、白髪ねぎ、ローストしたアーモンドスライス、しば漬を添える。

②切り干し大根とオクラのサラダ

【材料・分量】(4人分)

切り干し大根	12g
オクラ	60g
きゅうり	60g
ミニトマト	80g
ロースハム	20g
ごま油	20g
酢	20g
いりごま	4g
砂糖	2g
塩	4g
こしょう	少々



【作り方】

- 1.切り干し大根は水で戻し、絞っておく。
- 2.オクラはゆでておかあげし、斜め薄切りにする。
(おかあげ：水にとらずにザルに上げて冷ます)
- 3.きゅうりは千切りにして軽く塩を振っておく。
- 4.ハムは千切り、ミニトマトは1/4にくし形に切る。
- 5.ごますり、調味料を合わせてごまドレッシングを作り、
切り干し大根を和えて調味液を吸わせる。
- 6.その他の食材を入れて混ぜ合わせる。

③すいかの杏仁豆腐

【材料・分量】(4人分)

すいか果汁	480g
グラニュー糖	36g
水	12ml
粉寒天	6g
レモンの皮	4g
レモン汁	4g
杏仁粉	6g
すいか	60g (1cm角切り)
ミント	少々



【作り方】

- 1.鍋にグラニュー糖、水、レモンの皮を入れて火にかけ一度沸騰させて火を止め、シロップを作る。シロップができたら、レモンの皮は取り除いておく。
- 2.すいかは種と皮を取り除き、トッピング用に1cm角に切ったすいか60gを別にしておき、残りの果肉は裏ごして果汁を480g取る。
- 3.粉寒天は5倍の水で戻しておく。
- 4.鍋にシロップ、水で戻した粉寒天、杏仁粉を入れて一度沸かし、寒天が溶けたらすいか果汁と合わせて、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせて型に入れて冷やし固める。
- 5.固まったゼリーの上に2の角切りにしたすいかを盛り、ミントを乗せる。