

【春】山菜ごはん&サワラの香味焼き

ライフステージ

健康課題

中高年期

×

メタボリックシンドローム



献立

- ①山菜ごはん
- ②焼きしいたけのすまし汁
- ③サワラの香味焼き
- ④がんもどきのみぞれ餡かけ
- ⑤もずくの三杯酢和え

【使用している福岡県農林水産物】

米・もち麦・姫たけのこ・にんじん・大葉・生しいたけ・白ねぎ・かいわれ大根・サワラ・レタス・ミニトマト・卵・大葉・木綿豆腐・乾燥ひじき・小ねぎ・みつば・もずく・しょうが

- しいたけには、エリタデニンという物質が含まれています。このエリタデニンには善玉コレステロールは低下させず、悪玉コレステロールを低下させる働きや、腸と肝臓の間を循環している胆汁酸と結合して脂肪の吸収を抑制する効果があるといわれています。
- にんじんには、β-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、たんぱく質の代謝を促す作用をもち、さらに活性酸素の働きを防いでくれるため、コレステロールを下げる効果があるといわれています。また、食物繊維が多く含まれているので整腸作用として効果を発揮し、総合的にメタボリックシンドロームの予防に繋がると考えられます。
- サワラはくせが少なく、淡泊な味わいです。サワラはタンパク質、DHA、EPA、カリウムを豊富に含んでいます。DHA、EPAは血管の柔軟性を保ち、血液をサラサラにする効果があり、中性脂肪の低下、血栓などを防ぐ効果からメタボ予防に効果が期待されます。
- レタスには豊富なビタミン・食物繊維が含まれています。食物繊維は体内の毒素、老廃物を排出する効果があるとされています。
- もずくは水溶性食物繊維の1つであるフコイタンを豊富に含みます。フコイタンにはコレステロール低下作用・血糖上昇抑制作用などの効果があるといわれています。

【栄養価】

	中高年期の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	500~650kcal	605kcal
たんぱく質	13%~20%	20.8%
脂質	20%~30%	25.9%
炭水化物	50%~65%	51%
食物繊維	7g以上	7.6g
レチノール活性当量	300μg/RAE	130μg
野菜使用量	116g	130g

【春】山菜ごはん&サワラの香味焼き

①山菜ごはん

【材料・分量】(4人分)

米	240g
もち麦	16g
水	400g
わらび	40g
姫たけのこ	40g
油揚げ	16g
にんじん	12g
薄口しょうゆ	10g
塩	4g
大葉	少々



【作り方】

- 1.米は洗米し、もち麦も加え既定の水で30分浸漬する。
- 2.わらびは食べやすい長さに切る。姫たけのこ、油揚げ、にんじんは細切りにする。
- 3.1に2としょうゆ、塩を加え炊飯する(鍋の場合は、沸騰後弱火で12分、20分蒸らす)。
- 4.大葉を千切りして、上にトッピングしたら完成。

②焼きしいたけのすまし汁

【材料・分量】(4人分)

生しいたけ	40g
白ねぎ	60g
かつお昆布だし	480g
薄口しょうゆ	6g
塩	1.6g
とろろ昆布	2g
かまぼこ	40g
かいわれ大根	12g



【作り方】

- 1.生しいたけは石づきを取り、グリルで表面を焼く。白ねぎは5cmに切り、格子状に切り込みを入れてグリルで焼き目を入れる。
- 2.鍋にかつお昆布だし、薄口しょうゆ、塩を加える。
- 3.器にとろろ昆布をひき、野菜、かまぼこを盛ったらだしを注ぎ、上にかいわれ大根のせて完成。

③サワラの香味焼き

【材料・分量】(4人分)

サワラ	280g	塩麴	16g
酒	20g	レタス	80g
ミニトマト	60g	レモン	60g
薄力粉	12g	卵	60g
かつお節	4g	サラダ油	12g
大葉	2g		



【作り方】

- 1.サワラは塩麴、酒につけておく。レタスは千切りにし、水にさらしておく。ミニトマトはし切りにする。レモンはいちょう切りにする。
- 2.サワラは、薄力粉、卵、かつお節をつけて油をひいたフライパンで焼く。
- 3.1の野菜とレモン、大葉を盛り付け、サワラを乗せたら完成。

④がんもどきのみぞれ餡かけ

【材料・分量】(4人分)

木綿豆腐	300g
乾燥ひじき	2g
にんじん	8g
小ねぎ	4g
薄口しょうゆ	4g
塩麴	4g
片栗粉	8g
サラダ油	16g
①かつお昆布だし	160g
②薄口しょうゆ	12g
③みりん	16g
④砂糖	8g
⑤塩麴	6g
⑥大根おろし	40g
片栗粉(とろみ付け用)	8g
水	24g
みつば	4g



【作り方】

- 1.木綿豆腐は水切る。乾燥ひじきは水で戻し、熱湯にくぐらせ水気を切る。にんじんはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 2.1の具材と薄口しょうゆ、塩麴、片栗粉を混ぜ合わせて、小判型に成型し、サラダ油で揚げ焼する。
- 3.鍋に、①～⑥の調味料を加え軽火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4.がんもどきを器に盛り、4のみぞれ餡をかけたらみつばを飾り完成。

⑤もずくの三杯酢和え

【材料・分量】(4人分)

もずく	160g
酢	32g
みりん	12g
薄口しょうゆ	10g
かつお昆布だし	20g
しょうが	2g



【作り方】

- 1.もずくは水洗いする。
- 2.調味料を合わせてもずくを和え、千切りにしたしょうがを飾ったら完成。