

【春】もち麦入りちらし寿司丼 & 豚肉の酒粕漬け

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もち麦入りちらし寿司丼
- ②はまぐりの潮汁
- ③豚肉の酒粕漬け
- ④じゃがいもの甘麹煮
- ⑤博多な花のくるみ和え

【使用している福岡県農林水産物】

米・もち麦・干しいたけ・れんこん・にんじん・絹さや・卵・豚肉・水菜・姫たけのこ・そら豆・じゃがいも・博多な花（菜の花）

- 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。
- はまぐりはカルシウム・マグネシウム・亜鉛・タウリン等の栄養素を多く含みます。タウリンは血糖値の上昇、血圧を正常値へ下げる効果があるといわれています。
- たけのこはカリウム、食物繊維を多く含んでいます。カリウムは水溶性のため水に流失しやすいですが、たけのこのカリウムは流出しにくい特徴を持ちます。カリウムは血圧上昇抑制、食物繊維はコレステロール低下作用があり、メタボ予防に効果が期待されます。
- 菜の花は、栄養素のバランスが非常に良く、抗酸化作用のあるビタミンA、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含みます。特にビタミンCはほうれん草の4倍近く含まれています。これらの効果により、病気の原因となる活性酸素の発生を抑える作用、免疫力の向上の効果が期待されます。

【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	637kcal
たんぱく質	13%~20%	18.9%
脂質	20%~30%	19.6%
炭水化物	50%~65%	60%
食物繊維	7g以上	7.8g
レチノール活性当量	300μg/RAE	305μg
野菜使用量	116g	162g

【春】もち麦入りちらし寿司丼 & 豚肉の酒粕漬け

①もち麦入りちらし寿司丼

【材料・分量】(4人分)

米	240g		
もち麦	16g		
水	320g		
①酢	48g		
②砂糖	16g		
③塩	2g		
干しいたけ	4g		
かんぴょう	8g		
④干しいたけだし	200g		
⑤濃口しょうゆ	16g		
⑥砂糖	12g	⑦みりん	12g
⑧かつお昆布だし	20g	⑨酢	24g
⑩砂糖	10g	れんこん	60g
にんじん	40g	絹さや	20g
卵	60g	刻みのり	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.浸漬が終わったら、炊飯する。(鍋の場合は、沸騰後弱火で12分、20分蒸らす。)
- 3.①～③を合わせて電気レンジで20秒加熱し、2に回し入れて切るように混ぜる。
- 4.干しいたけは水で戻して、だし汁200gをとる(④にひびます)。戻したいたけは細の目切りにする。
- 5.かんぴょうは水で戻し、刻んでおく。
- 6.鍋に④～⑦を加え、干しいたけ、かんぴょうを煮る。
- 7.⑧～⑩を合わせて、電子レンジで20秒加熱する。
- 8.れんこんは、花形にカットし、スライスする。酢水でゆで、7につけておく。
- 9.にんじんは、桜の花びら型に切り、下ゆでしておく。絹さやは下ゆでしておく。
- 10.卵は溶き卵にする。平らな皿にラップをひきその上に卵液を流す。電子レンジ500wで1分加熱する。
- 11.10の粗熱が取れたら、千切りにする。
- 12.どんぶりにそれぞれ盛りつけて、刻みのりをトッピングしたら完成。

②はまぐりの潮汁

【材料・分量】(4人分)

はまぐり	200g
うど	40g
かつお昆布だし	480g
酒	12g
塩	2.4g
木の芽	4枚



【作り方】

- 1.はまぐりは、3%の食塩水に浸し、1～2時間程度砂抜きを行う。うどは皮を厚くむいて酢水にさらし、短冊に切る。
- 2.鍋に、はまぐり、かつお昆布だしを入れて弱火で加熱しながらあくをとる。
- 3.貝がすべて開いたら、酒と食塩で味付けする。
- 4.うどと木の芽を飾ったら完成。

③豚肉の酒粕漬け

【材料・分量】(4人分)

豚ロース肉	240g
①酒粕	24g
②白みそ	16g
③みりん	12g
④砂糖	12g
水菜	100g
姫たけのこ	80g
塩麴	12g
にんじん	60g
そら豆	80g
オリーブ油	16g
柚子こしょう	少々



【作り方】

- 1.豚ロースは、切り込みを入れて筋を切り、混ぜ合わせた①～④に漬げ込んでおく。
- 2.1を180℃のオーブンで8～12分焼く。
- 3.水菜は食べやすい大きさに切っておく。
- 4.姫たけのこ、にんじん、そら豆は塩麴につけておく。それぞれにオリーブ油をぬり、グリルで焼き目がつくまで焼く。
- 5.豚ロースに柚子こしょうをのせ、焼き野菜を盛りつけたら完成。

④じゃがいもの甘麴煮

【材料・分量】(4人分)

じゃがいも	160g
水	120g
甘麴	40g
塩麴	6g



【作り方】

- 1.じゃがいもは皮付きのまま乱切りし、下ゆでしておく。
- 2.鍋に、水、甘麴、じゃがいもを入れて加熱する。
- 3.塩麴で味を調えたら完成。

⑤博多な花のくるみみね

【材料・分量】(4人分)

博多な花(菜の花)	160g
くるみ	20g
薄口しょうゆ	12g
かつお昆布だし	12g
みりん	10g
砂糖	2g



【作り方】

- 1.菜の花は下ゆでして、食べやすい大きさに切っておく。
- 2.くるみは200℃のオーブンでローストする。
- 3.2のくるみを砕き、菜の花を混ぜて、調味料で和えたら完成。