

## 【秋】チンジャオロース巻き & 柿とほうれん草の白和え

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もち麦ごはん
- ②きのこ卵の中華スープ
- ③チンジャオロース巻き
- ④柿とほうれん草の白和え
- ⑤里芋と玉こんにゃくの串田楽

### 【使用している福岡県農林水産物】

牛肉・ピーマン・パプリカ・レタス・ミニトマト・パセリ・しいたけ・ぶなしめじ・えのき・小ねぎ・卵・里芋・木綿豆腐・柿・ほうれん草・米・もち麦

- もち麦には、食物繊維の量が白米の約25倍含まれています。中でも水溶性食物繊維“β-グルカン”が多く含まれており、その効能は体の中で水分を吸収してふくらみ、満足感を与えたり、腸までゆっくり進むことによって、糖質や脂質、コレステロールの吸収を抑えてくれるといわれています。
- 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。
- しめじにはビタミンB2が豊富に含まれています。このビタミンB2は脂肪の代謝を助ける働きがあります。また、レクチンも含まれており、レクチンは食欲の暴走を抑える働きがあり、食べ過ぎなどに効果が期待されます。
- えのきはエノキタケフェノール酸を含んでいます。エノキタケフェノール酸は内臓脂肪を減少させる働きがあるといわれています。また、食物繊維も豊富なために腸内環境を整え、代謝をアップさせる働きもあり、メタボ予防に効果が期待されます。
- 柿にはポリフェノールが含まれており、血糖値上昇抑制効果があるといわれています。また、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは抗酸化作用、腸を活性化させる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	622kcal
たんぱく質	13%～20%	18.4%
脂質	20%～30%	24.7%
炭水化物	50%～65%	56%
食物繊維	7g以上	8.2g
レチノール活性当量	300μg/RAE	275μg
野菜使用量	116g	147g

## 【秋】チンジャオロース巻き&柿とほうれん草の白和え

### ①もち麦ごはん

【材料・分量】(4人分)

米	240g
もち麦	16g
水	380g



【作り方】

- 1.米を洗米し、もち麦を加えて既定の水で30分浸漬して、炊く。
- 2.鍋であれば、沸騰後弱火で12分加熱し、10分蒸らして完成。

### ②きのここと卵の中華スープ

【材料・分量】(4人分)

しいたけ	20g	白ごま	4g
ぶなしめじ	40g	卵	100g
えのき	40g		
水	600g		
薄口しょうゆ	4g		
塩麴	8g		
中華だしの素	4g		
こしょう	少々		
小ねぎ	4g		



【作り方】

- 1.しいたけは薄切り、しめじ・えのきは石づきをとる。
- 2.定量の水に中華だしの素を加え火にかける。
- 3.2に1のきのこ類を加え、薄口醤油と塩麴、こしょうで味を整える。
- 4.最後に溶き卵を加え、小口切りの小ねぎとごまをトッピングする。

### ③チンジャオロース巻き

【材料・分量】(4人分)

牛肉(薄切り)	240g	ミニトマト	60g
塩麴	8g	すだち	20g
酒	8g		
片栗粉	12g		
ピーマン	80g		
パプリカ(赤)	80g		
パプリカ(黄)	80g		
サラダ油	12g		
①オイスターソース	10g		
②紹興酒	8g		
③薄口しょうゆ	8g		
④砂糖	10g		
⑤酢	12g		
レタス	80g		
パセリ	4g		



【作り方】

- 1.牛肉は塩麴、酒につけ片栗粉をまぶしておく。
- 2.ピーマン、パプリカは千切りにする。
- 3.牛肉で2の野菜を巻き、フライパンで焼く。
- 4.火が通ったら、①～⑤を加え調味する。
- 5.3を斜め切りにし、レタス、トマトをトッピング、すだちを薄く輪切にしたもの、パセリを添えて完成。

### ④柿とほうれん草の白和え

【材料・分量】(4人分)

木綿豆腐	160g
いりごま	8g
砂糖	8g
白みそ	20g
柿	80g
ほうれん草	200g
しょうゆ	4g
かつお昆布だし	4g
クコの実	2g



【作り方】

- 1.豆腐はゆでて、ざるにとり、重しを乗せて水分を切る。
- 2.すり鉢にごまを入れてよくする。砂糖、白みそ、1の豆腐を加えてすり合わせる。
- 3.柿は银杏切り、ほうれん草はゆでて水にとりよくしぼって、しょうゆとかつお昆布だしを合わせた割り下にしめておく。30分ぐらい浸したら、軽くしぼり1cm幅に切っておく。
- 4.2に柿とほうれん草を加え混ぜる。
- 5.器に盛って、水で戻したクコの実をトッピングし、完成。

### ⑤里芋と玉こんにゃくの串田楽

【材料・分量】(4人分)

里芋	200g
薄力粉	12g
サラダ油	4g
玉こんにゃく	160g
①白みそ	20g
②かつお昆布だし	6g
③みりん	12g
④酒	6g
けしの実	少々



【作り方】

- 1.里芋は皮をむき、水につけておく。その後、ゆでる。
- 2.1に塩麴をまぶし、薄力粉をつけ揚げる。
- 3.玉こんにゃくは、湯通しする。
- 4.玉こんにゃくと里芋を交互に串に刺し、混ぜ合わせた①～④を塗り、けしの実をちらしたら完成。