

【夏】怪味鶏（ガイウェイジー） & にんじんとたまねぎのオーラスープ

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 怪味鶏（ガイウェイジー）
- ② にんじんとたまねぎのオーラスープ
- ③ 手作り豆腐 梅あんかけ
- ④ 野菜スティック
- ⑤ 野菜スティックの3種のタレ
- ⑥ 赤ワインゼリー、梨のコンポート
- ⑦ もち麦入りご飯

【使用している福岡県農林水産物】

米・もち麦・鶏肉・きゅうり・しょうが・にんにく・小ねぎ・パセリ・にんじん・たまねぎ・牛乳・豆乳・オクラ・パプリカ・大根・セロリ・緑茶・梨

- 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。
- 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いわれています。
- にんにくには、アリシンが多く、糖質代謝にも関与しているだけでなく夏の疲労回復にも効果的です。
- オクラには食物繊維が豊富に含まれており、糖の吸収抑制・代謝向上・デトックスの効果が期待されます。
- うなぎの骨には100gあたり牛乳の約250倍ものカルシウムが含まれており、さらに血中のカルシウム保ち、血中のカルシウム濃度を上げすぎないといった効果もあるとされます。カルシウム不足の解消は、メタボリックシンドロームの患者にありがちな高血圧や動脈硬化の予防にもつながります。
- 赤ワインのポリフェノールは、脂肪の代謝を促進する働きがあるとされており、肥満を抑制する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	658kcal
たんぱく質	13%~20%	16%
脂質	20%~30%	22%
炭水化物	50%~65%	56%
食物繊維	7g以上	7.3g
レチノール活性当量	300μg/RAE	425μg
野菜使用量	116g	259g

【夏】怪味鶏（ガイウェイジー） & にんじんとたまねぎのオーロラスープ

①怪味鶏（ガイウェイジー）

【材料・分量】（4人分）

鶏もも肉	240g		
きゅうり	200g	レモン	80g
ミニトマト	40g	パセリ	5g
しょうが	12g	小ねぎ	12g
にんにく	12g		
*練りごま	40g	*みりん	40g
*豆板醤	12g	*砂糖	12g
*酢	8g		



【作り方】

1. 鶏もも肉をゆでて5cm幅に切っておく。
2. きゅうりを千切りして、鶏の下にのせておく。
3. しょうがはみじん切り、にんにくはすりおろす、小ねぎは小口切りにし、*と混ぜ合わせ、鶏肉にかける。
4. ミニトマトを輪切りにし、皿に添える。
5. 最後にパセリとレモンを切り、添えて、完成。

②にんじんとたまねぎのオーロラスープ

【材料・分量】（4人分）

にんじん	120g	たまねぎ	200g
オリーブ油	8g	塩麴	12g
牛乳	280g	ゼラチン	0.4g
ローリエ	0.4g	パセリ	0.4g
ヨーグルト（低脂肪）	4g		
洋風野菜だし（スープ）	120g		
ブラックペッパー	少々		



【作り方】

1. たまねぎとにんじんは薄くスライスし、塩麴をまぶしオリーブ油で炒め、洋風野菜だしを加え柔らかくなるまで煮る。
2. 牛乳と洋風野菜だしを加えミキサーにかける。
3. 鍋に移し、ローリエを加え、ブラックペッパーで味を調える。
4. ヨーグルトにゼラチンを混ぜ、盛り付けたスープにパセリとともにトッピングする。

③手作り豆腐 梅あんかけ

【材料・分量】（4人分）

調整豆乳	200g	にがり	5g
オクラ	120g	だし汁	40g
薄口しょうゆ	6g	梅びしお	2g
片栗粉	4g		



【作り方】

1. 調整豆乳ににがりを加え、器に入れる。
2. 蒸し器で中火で10～12分蒸すと完成。
※蒸し器や個数により蒸し時間に多少の差があります。
※蒸し器がない場合は地獄蒸でも可能です。地獄蒸とは、なべに水をいれて、器を直接入れて蒸すことです。
3. ゆでたオクラを輪切りにする。
4. だし汁を沸騰させと薄口醤油で味をつけて、片栗粉でとろみをつけて豆腐にかける。
5. 豆腐の上にオクラと梅びしおをのせ、完成。

④野菜スティック

【材料・分量】（4人分）

にんじん	80g	きゅうり	120g
パプリカ（黄）	40g	大根	120g
うなぎの骨	30g	セロリ	60g



【作り方】

1. 野菜はすべてスティック状に切る。うなぎの骨は既製品で可。

⑤野菜スティックの3種のタレ

【材料・分量】（4人分）

田楽みそ			
赤みそ	24g	水	適量
砂糖	12g	みりん	12g
ケシの実	少々		
タルタルソース			
たまねぎ	60g	パセリ	8g
マヨネーズ	60g	ピクルス（又はきゅうり）	40g
緑茶塩			
緑茶（粉）	12g	塩	4g



【作り方】

1. 田楽みそを作る。赤みそ、水、砂糖、みりんを弱火にかける。水分を飛ばしトロツいたら火からおろし、冷やして盛り付け、上にケシの実を散らす。
2. タルタルソースを作る。たまねぎ、ピクルス（又はきゅうり）、パセリをみじん切りし、マヨネーズを混ぜる。
3. 緑茶塩をつくる。緑茶の粉と塩を混ぜ合わせる。

⑥赤ワインゼリー、梨のコンポート

【材料・分量】（4人分）

赤ワイン	180g
水	80g
ゼラチン	4g
梨	100g
ミント	4g
赤ワイン（コンポート用）	40g



【作り方】

1. 赤ワインを加熱しアルコールを飛ばし、水を加え、ゼラチンを混ぜ合わせる。器に入れ冷やす。
2. 梨は2mmにスライスし、赤ワインで柔らかくなるまで、加熱する。
3. ゼリーの上に梨を花の形になるように乗せ、最後にミントを飾る。

⑦もち麦入りご飯

【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的水で30分浸漬し、炊く。