

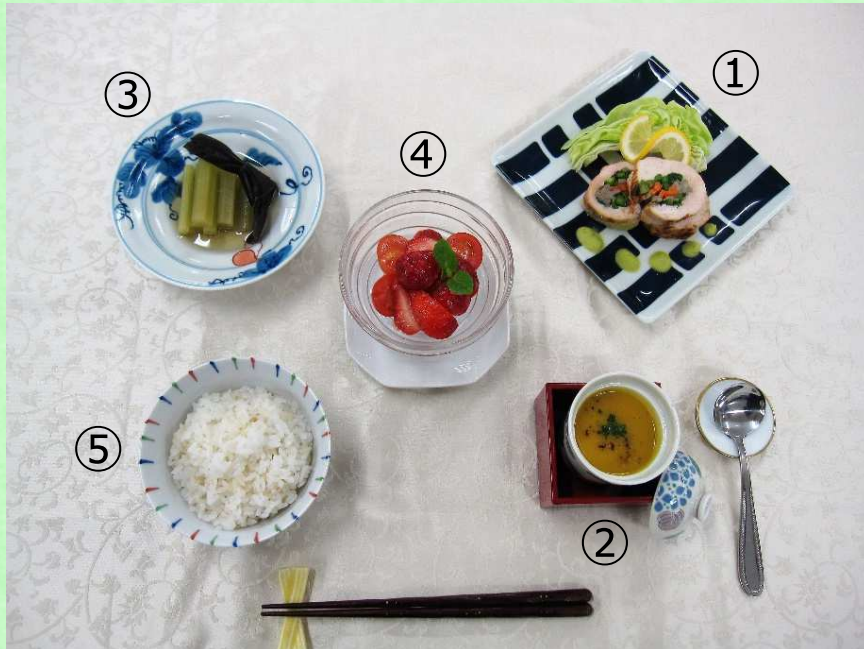
【春】春巻きチキン アスパラガスソース & あめ色新たまねぎのスープ

ライフステージ

中高年期

健康課題

糖尿病



献立

- ①春巻きチキン アスパラガスソース
- ②あめ色新たまねぎのスープ
- ③つわの煮もの
- ④博多あまおうとトマトのマリネ
- ⑤もち麦ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・もち麦・鶏肉・博多な花（菜の花）・にんじん・ごぼう・アスパラガス・牛乳・レタス・たまねぎ・にんにく・ふき・あまおう（いちご）

- たまねぎには硫化アリルと呼ばれる成分があり、この硫化アリルは血液をサラサラにし、血栓を溶かすといわれています。また、インスリンの働きをサポートし、血糖値を下げるために糖尿病の予防効果が期待されます。
- 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、さらに活性酵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があるといわれています。
- ごぼうには不溶性食物繊維のリグニンと水溶性食物繊維のイヌリンが含まれています。リグニンは腸の蠕動活動を活発にし、腸内環境を整えます。イヌリンはコレステロールを排出する働きや、血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖尿病予防に効果が期待されます。
- アスパラガスは、アミノ酸の1つである、アスパラギン酸を含んでいます。また、水溶性の栄養素であるルチン(ビタミンP)も含み、毛細血管の強化が期待されています。
- トマトにはビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。中でもリコピンには血糖値自体を下げる作用のほかに、糖尿病の血糖値をコントロールする効果があるといわれています。
- いちごにはビタミンCが多く含まれています。これは青果類の中ではトップクラスです。ビタミンCは自ら病原菌に攻撃をする、抗ウイルス作用があり、免疫力を高め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	589kcal
たんぱく質	13%~20%	18%
脂質	20%~30%	23.6%
炭水化物	50%~65%	57.6%
食物繊維	7g以上	7.6g
カルシウム	183mg	140mg
カリウム	833mg	1443mg

【春】春巻きチキン アスパラガスソース & あめ色新たまねぎのスープ

①春巻きチキン アスパラガスソース

【材料・分量】(4人分)

鶏むね肉	280g		
塩麴(鶏肉用)	8g		
白ワイン	12g		
博多な花(菜の花)	40g		
にんじん	20g		
ごぼう	60g		
オリーブ油	16g		
アスパラガス	120g		
牛乳	20g		
生クリーム	8g		
塩麴(ソース用)	6g		
こしょう	少々		
レタス	120g	レモン	120g



【作り方】

- 1.鶏むね肉は縦音開きにして叩き、厚みを均等にしたら、塩麴と白ワインにつけ込んでおく。菜の花は下ゆでする。にんじん、ごぼうは千切りに、下ゆでしておく。
- 2.鶏むね肉に野菜を乗せて包み、タコ糸で巻く。
- 3.オリーブ油を引いたフライパンで2を焼き目がづくまで焼いたら、中火で10分程度蒸し焼きにする。タコ糸は外しておく。
- 4.アスパラガスは下ゆでし、小口切りにしておく。
- 5.アスパラガスをミキサーにかけ、ペースト状にする。鍋に移し、牛乳、生クリームを加え、加熱する。
- 6.粗熱が取れたらブレンダーにかける。
- 7.再び鍋に移し、塩麴、こしょうで味付けする。
- 8.鶏むね肉に7のソースをかけ、レタス、レモンを添えたら完成。

②あめ色新たまねぎのスープ

【材料・分量】(4人分)

たまねぎ	400g
塩麴(たまねぎ用)	20g
にんじん	80g
にんにく	少々
オリーブ油	12g
洋風だし	400g
ローリエ	2g
塩麴	8g
こしょう	少々
ブラックペッパー	少々
イタリアンパセリ	2g



【作り方】

- 1.たまねぎは1cm幅の輪切りにして、塩麴をまぶし、200℃のオーブンで焼く(あめ色が足りなかったらフライパンでさらに焼く)。
- 2.にんじんは1cm幅の輪切りに、にんにくはみじん切りにする。
- 3.鍋に、オリーブオイル、にんにく、あめ色たまねぎ、にんじん、洋風だし、ローリエを入れて加熱する。
- 4.にんじんが火が通ったらローリエを取り出し、ブレンダー(またはミキサー)に移して、滑らかになるまで回す。
- 5.再び鍋に移し、塩麴、こしょうで味付けする。
- 6.最後に、ブラックペッパー、イタリアンパセリを添えたら完成

③つわの煮もの

【材料・分量】(4人分)

ふき	160g
野菜昆布	8g
かつお昆布だし	400g
薄口しょうゆ	8g
濃口しょうゆ	8g
みりん	12g
砂糖	4g
酒	12g



【作り方】

- 1.ふきは、重曹または塩で板ずりし、熱湯で5分程度ゆでる。冷水にわたって水の中で皮をむく。野菜昆布は、結び昆布にしておく。
- 2.鍋にかつお昆布だしを入れて、ふきと野菜昆布を入れる。
- 3.調味料を加え中火で煮る。
- 4.味がしみたなら、器に盛り、完成。

④博多あまおうとトマトのマリネ

【材料・分量】(4人分)

あまおう(いちご)	120g
ミニトマト	80g
白ワインビネガー	16g
ブラックペッパー	少々
塩麴	4g
オリーブ油	6g
ミント	0.4g



【作り方】

- 1.いちごは1/4、ミニトマトは1/2に切る。
- 2.調味料を混ぜ合わせ、いちごとトマトを加えて合える。
- 3.ミントを飾ったら完成。

⑤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分加減し、10分蒸らして完成。