

【冬】牡蠣ご飯 & カナトフグのグリル

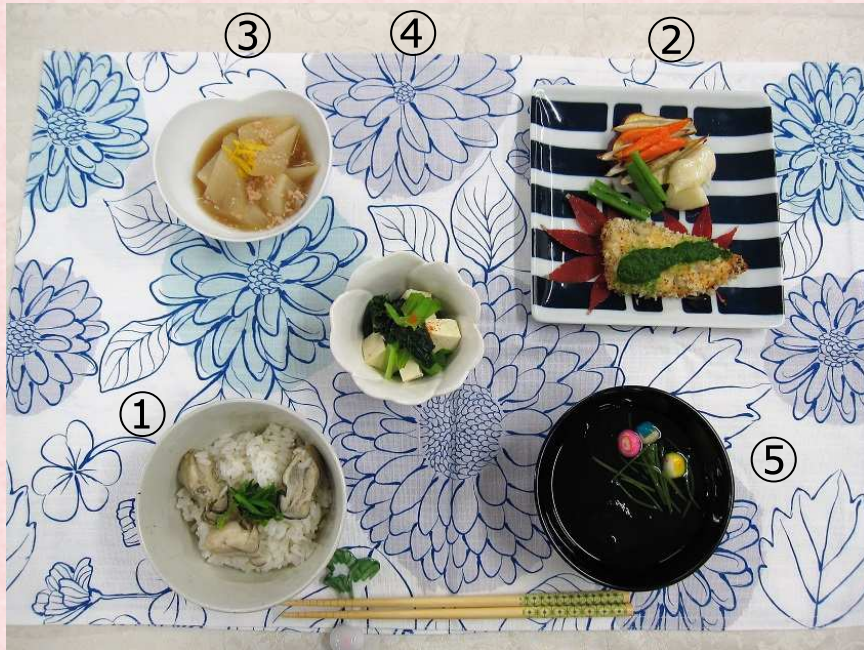
ライフステージ

中高年期

×

健康課題

糖尿病



献立

- ①牡蠣ご飯
- ②カナトフグのグリル 野菜のグリル 添え
- ③大根のそぼろあんかけ
- ④小松菜のわさび和え
- ⑤わかめと秣麩のすまし汁

【使用している福岡県農林水産物】

米・牡蠣・セリ・生わかめ・みつば・カナトフグ・卵・春菊・にんじん・ごぼう・さつまいも・さやいんげん・大根・鶏肉・小松菜・木綿豆腐

- わかめは水溶性食物繊維を含んでおり、食物繊維のアルギン酸は、ナトリウム、コレステロールを吸収して排出する効果があり、糖尿病に効果が期待されます。
- 春菊はβ-カロテン、カルシウム、ビタミンなどを含んでいます。中でもβ-カロテンは、緑黄色野菜の中ではトップクラスの含有量です。βカロテンは皮膚や粘膜を丈夫する等の効果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（ぜんどう）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。
- 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があるといわれています。
- 大根に含まれるアミラーゼ、ビタミンCには、血糖値を下げる効果があるといわれており、糖尿病予防に効果が期待されます。
- 小松菜にはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは血液内のナトリウム、水分などの排出を促進する効果があります。また、ネオキサンチンと呼ばれる成分を含んでおり、脂肪吸収抑制、血中コレステロールや中性脂肪の低下させる効果があり、糖尿病予防に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	581kcal
たんぱく質	13%～20%	19.3%
脂質	20%～30%	22.1%
炭水化物	50%～65%	58.6%
食物繊維	7g以上	6.3g
カルシウム	183mg	225mg
カリウム	833mg	1540mg

【冬】牡蠣ご飯 & カナトフグのグリル

①牡蠣ご飯

【材料・分量】(4人分)

米	240g
牡蠣	160g
牡蠣のゆで汁	340g
薄口しょうゆ	8g
酒	12g
セリ	40g



【作り方】

- 1.米を洗米し、浸漬しておく。
- 2.牡蠣を下ゆでし、牡蠣とゆで汁を分けておく。
- 3.牡蠣のゆで汁、薄口しょうゆ、酒を加え、炊飯する。
- 4.セリは下ゆでする。
- 5.炊きあがったら、軽く混ぜて下ゆでした牡蠣とセリのせ、10分ほど蒸らして完成。

②カナトフグのグリル 野菜のグリル添え

【材料・分量】(4人分)

カナトフグ	240g
塩麴(フグ用)	12g
酒	12g
薄力粉	8g
卵	20g
パン粉	28g
オリーブ油 (フグのグリル用)	12g
春菊	80g
かつお昆布だし	40g
オリーブ油(ソース用)	8g
塩麴(ソース用)	6g
にんじん	40g
ゆり根	40g
ごぼう	60g
さつまいも	120g
塩麴(野菜グリル用)	16g
オリーブ油 (野菜グリル用)	16g
さやいんげん	20g



【作り方】

- 1.カナトフグは塩麴、酒につけておく。
- 2.1に薄力粉、卵、パン粉をつけ、オリーブ油をまぶしたら、200℃のオーブンで焼き目がくまで焼く。
- 3.ソースをつくる。春菊はゆでて、ミキサーにかけてペースト状にし、かつお昆布だし、オリーブ油、塩麴を加え滑らかになるまで再度ミキサーにかける。
- 4.ごぼう、にんじんは斜め切り、ゆり根は1片に分ける、さつまいもは1cm幅の輪切りにし、それぞれ塩麴とオリーブ油で和えたら、180℃のオーブンでこんがり焼き色が付くまで焼く。
- 5.さやいんげんは下ゆでする。
- 6.2のカナトフグのグリルに3をかけ、野菜を盛り付けたら完成。

③大根のそぼろあんかけ

【材料・分量】(4人分)

大根	240g
サラダ油	20g
鶏ひき肉	40g
かつお昆布だし	300g
薄口しょうゆ	8g
濃口しょうゆ	8g
砂糖	8g
塩麴	16g
柚子の皮	適量



【作り方】

- 1.大根は一口大の乱切りにし、下ゆでする。
- 2.鍋にサラダ油をひき、ひき肉を加熱して、そぼろを作る。
- 3.2にかつお昆布だし、下ゆでした大根、調味料を加えさらに加熱し、火が取ったら器に盛り、千切りにした柚子の皮をのせ完成。

④小松菜のわさび和え

【材料・分量】(4人分)

小松菜	200g
木綿豆腐	80g
わさび	2g
薄口しょうゆ	6g
塩麴	8g
かつお昆布だし	20g
レッドペッパー (トッピング用)	少々



【作り方】

- 1.小松菜を下ゆでし、5cm幅に切る。
- 2.木綿豆腐は水切りし、拍子切りにする。
※豆腐の水切り
①沸騰したお湯に豆腐を入れ、2～3分ゆでる
②①をキッチンペーパーをしいたざるにあげる。重し(お皿など)のせて、10分程度置く。
- 3.調味料で木綿豆腐と小松菜を和える。
- 4.上からレッドペッパーを散らしたら完成。

⑤わかめと秣麩のすまし汁

【材料・分量】(4人分)

生わかめ	40g
秣麩	2g
かつお昆布だし	600g
塩	3g
薄口しょうゆ	6g
みつば	4g



【作り方】

- 1.わかめを湯通しする。
- 2.かつお昆布だしに、塩、しょうゆを入れ味を整え、わかめ、秣麩を加える。
- 3.器に盛り、ゆでたみつばをのせたら完成。