

【冬】ふすま粉入りお好み焼き & 茶碗蒸しの銀あんかけ

ライフステージ

中高年期

×

健康課題

糖尿病

献立

- ①ふすま粉入りお好み焼き
- ②茶碗蒸しの銀あんかけ
- ③小松菜の蒸し煮
- ④たたきごぼう

【使用している福岡県農林水産物】

小麦粉・たまねぎ・キャベツ・にんじん・豚肉・卵・みつば・小松菜・にんにく・ごぼう



- ふすまは不溶性食物繊維を多く含むほか、ミネラルやビタミンも豊富で、血糖の急激な上昇抑制効果が期待されます。
- 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。
- 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、ネオキサンチンは脂肪吸収抑制、血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあり、糖尿病予防に効果が期待されます。
- 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。

【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	586kcal
たんぱく質	13%～20%	17.8%
脂質	20%～30%	28.4%
炭水化物	50%～65%	53.8%
食物繊維	7g以上	7.2g
カルシウム	183mg	239mg
カリウム	833mg	1097mg

【冬】ふすま粉入りお好み焼き & 茶碗蒸しの銀餡かけ

①ふすま粉入りお好み焼き

【材料・分量】（4人分）

たまねぎ	60g
キャベツ	160g
にんじん	20g
豚肉赤身	120g
塩麴	12g
薄力粉	240g
ふすま粉	40g
かつお節粉（魚粉）	6g
かつお昆布だし	340g
サラダ油	32g
紅しょうが	4g
お好みソース	40g
かつお節粉（魚粉）	適量
青のり	適量



【作り方】

- 1.たまねぎ、キャベツは千切り、にんじんはみじん切りにし、豚肉はスライスにしたものを塩麴に漬ける。
- 2.たまねぎ、キャベツ、にんじん、薄力粉、ふすま粉、かつお節粉、かつお昆布だしを混ぜ合わせる。生地の硬さは、だしで調節する。
- 3.フライパンにサラダ油をひき、2を流し入れ、上に豚肉をのせる。表面が焼けたら、生地を裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- 4.生地が焼けたら、紅しょうが、お好みソース、かつお節粉と青のりをトッピングし完成。

②茶碗蒸しの銀あんかけ

【材料・分量】（4人分）

卵	120g
かつお昆布だし	360g
薄口しょうゆ	12g
塩麴	12g
酒	8g
かまぼこ	40g
えび	80g
にんじん	40g
みつば	12g
薄口しょうゆ（銀あん用）	6g
かつお昆布だし（銀あん用）	80g
片栗粉	4g
水	24g



【作り方】

- 1.卵液をつくる。ボウルに卵、かつお昆布だし、薄口しょうゆ、塩麴、酒を加えて混ぜ合わせ、ザルでこす。
- 2.かまぼこは5mm幅くらいに切り、えびは尾を残し殻をむいて酒（分量外）につける。にんじんは薄切りにして梅型に抜く。みつばはハットゆでて結ぶ。
- 3.1の卵液を器に入れたら、2の具材を加え、蒸し器で12分程度蒸す。
- 4.銀あんをつくる。しょうゆ、だしを火にかけ水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5.蒸しあがったら、4の銀あんをかけて完成。

③小松菜の蒸し煮

【材料・分量】（4人分）

小松菜	240g
にんにく	12g
塩麴	20g
オリーブ油	12g



【作り方】

- 1.小松菜は10cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
- 2.鍋にオリーブ油、にんにく、小松菜、塩麴を加え弱火で加熱する。
- 3.火が通ったら完成。

④たたきごぼう

【材料・分量】（4人分）

ごぼう	160g
酢水	適量
白ごま	12g
酢	16g
かつお昆布だし	20g
砂糖	8g
薄口しょうゆ	8g
柚子の皮	4g



【作り方】

- 1.ごぼうは、皮をたわしで洗い、15cmの長さに切り、酢水につけてアクを抜く。水気をきり、酢水でゆでる。
- 2.1を熱いうちにすりこぎで割れない程度にたたき、5cm長さに切る。
- 3.白ごまをいり、すり鉢で油が出るまでよくすり、調味料を加えて和え衣を作る。
- 4.ごぼうを和え衣と合わせ、お皿に盛り付け、いりごま（分量外）を散らす。

【ふすま粉】

ふすま粉は、小麦の外皮を粉にしたものです。ふすまは不溶性食物繊維を多く含むほか、ミネラルやビタミンも豊富です。小麦粉は外皮をむき、中身だけを粉にしたもの、全粒粉は外皮と中身をまるごと粉にしたものです。