

【秋】焼きあじの南蛮漬け & 根菜のきんぴら煮

ライフステージ

中高年期

健康課題

糖尿病

×



献立

- ① 焼きあじの南蛮漬け
- ② 焼きなすと大葉の赤だし
- ③ 根菜のきんぴら煮
- ④ オクラとささみのごま和え
- ⑤ 雑穀米ごはん
- ⑥ 秋のフルーツカクテル

【使用している福岡県農林水産物】

米・雑穀米・アジ・れんこん・みょうが・しょうが・白ねぎ・なす・大葉・ごぼう・にんじん・乾燥ひじき・小ねぎ・オクラ・鶏肉・キウイフルーツ・柿

- なすはビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムといった成分を含んでおり、生体調節機能に優れている野菜といわれています。中でも豊富に含む食物繊維は血糖値の上昇を抑える効果があり、糖尿病予防に効果が期待されます。
- アジはタウリンを豊富に含んでいます。タウリンにはコレステロールの消費を促進し、血中コレステロールを下げる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。
- 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	613kcal
たんぱく質	13%～20%	20.8%
脂質	20%～30%	18.2%
炭水化物	50%～65%	60.6%
食物繊維	7g以上	9.4g
カルシウム	183mg	208mg
カリウム	833mg	1355mg

【秋】焼きあじの南蛮漬け & 根菜のきんぴら煮

①焼き鱈（アジ）の南蛮漬け

【材料・分量】（4人分）

アジ	280g
塩麴	8g
酒	12g
薄力粉	20g
サラダ油	32g
①酢	20g
②薄口しょうゆ	10g
③濃口しょうゆ	10g
④砂糖	16g
⑤唐辛子	1本
⑥だし汁	4g
れんこん	80g
甘酢	8g
みょうが	20g
しょうが	20g
白ねぎ（葉先）	8g



【作り方】

- 1.アジは内臓を取って、塩麴と酒につけておく。
- 2.1の水気を取り薄力粉をまぶし油をひいたフライパンで焼く。
- 3.①～⑥を火にかけた後、冷まして、アジをつける。
- 4.半月切りのれんこんをさつゆでて甘酢につけておく。
- 5.しょうがは針生姜に、みょうがは千切りにする。
- 6.アジとれんこん、みょうがを皿に盛り、針生姜、千切りのねぎを添えたら完成。

②焼きなすと大葉の赤だし

【材料・分量】（4人分）

なす	200g
かつお昆布だし	600g
赤みそ	48g
大葉	4g



【作り方】

- 1.なすは焼いて皮をむいておく。
- 2.かつお昆布だしを火にかけ、沸騰直前に赤みそを加え味を整える。なすを盛り付けた碗に赤だしを加える。
- 3.天盛に千切りの大葉をのせる。

⑤雑穀米ごはん

【材料・分量】（4人分）

米	240g
雑穀米	16g
水	120g

【作り方】

- 1.米を洗米し、雑穀米を加え既定の水で30分浸漬し、炊飯する。

③根菜のきんぴら煮

【材料・分量】（4人分）

ごぼう	60g
にんじん	40g
れんこん	60g
乾燥ひじき	4g
かつお昆布だし	20g
薄口しょうゆ	4g
濃口しょうゆ	4g
酒	8g
砂糖	10g
小ねぎ	4g
白ごま	2g



【作り方】

- 1.ごぼうはさき、にんじんは千切り、れんこんは半月切り、ひじきは水で戻し、湯通しする。
- 2.鍋に①と1を入れて加熱したら、だし、しょうゆ、酒を加え味を整える。
- 3.汁気がなくなったら、上に、小口切りのねぎ、白ごまをトッピングし、完成。

④オクラとささみのごま和え

【材料・分量】（4人分）

オクラ	200g
鶏ささみ	100g
白ごま	10g
薄口しょうゆ	2g
濃口しょうゆ	6g
酒	6g
しょうが	2g



【作り方】

- 1.オクラは塩で板ずりし後、沸騰したお湯でゆでる。
- 2.ささみは筋をとり、ゆでて冷ました後に身をほくしておく。
- 3.白ごまは良くすり、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒を加えて1・2を和える。
- 4.千切りのしょうがをのせたら完成。

⑥秋のフルーツカクテル

【材料・分量】（4人分）

りんご	120g
キウイフルーツ	80g
柿	120g
ミント	4g



【作り方】

- 1.りんご、キウイフルーツ、柿は1cm角に切り、グラスに盛り付け上にミントを飾る。