

【秋】きのこもち麦ごはん & 鶏の水炊き風

ライフステージ

中高年期

健康課題

糖尿病



献立

- ①きのこもち麦のごはん
- ②鶏肉の水炊き風
- ③いかと大根の煮物
- ④そば米と糸寒天のサラダ
- ⑤ぶどうと梨の盛り合わせ

【使用している福岡県農林水産物】

米・もち麦・ぶなしめじ・生しいたけ・にんじん・大葉・いか・大根・きゅうり・たまねぎ・しょうが・すだち・ぶどう・梨・鶏肉・とうがん・春菊・木綿豆腐・小ねぎ

- 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。
- まいたけにはナイアシンやビタミンDなどが含まれています。また、まいたけに特に多く含まれるβ-グルカンには免疫力を高める効果があるといわれています。食物繊維も多く、糖質や脂肪の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑制することから、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。
- 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、血栓を溶かす働きがあるといわれています。これにより糖尿病の合併症予防にも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	571kcal
たんぱく質	13%～20%	24.4%
脂質	20%～30%	20.6%
炭水化物	50%～65%	53.6%
食物繊維	7g以上	5.9g
カルシウム	183mg	248mg
カリウム	833mg	1299mg

【秋】きのこもち麦ごはん & 鶏の水炊き風

①きのこもち麦のごはん

【材料・分量】(4人分)

米	240g
もち麦	16g
①かつお昆布だし	385g
②濃口しょうゆ	12g
③酒	12g
まいたけ	20g
ぶなしめじ	20g
生しいたけ	20g
にんじん	8g
油あげ	8g
大葉	2g



【作り方】

- 1.米、もち麦は洗米し、冷ました既定の①～③を合わせただしで30分浸漬する。
- 2.まいたけ、ぶなしめじ、生しいたけは石づきをとり千切り、にんじんも千切りしておく。
- 3.油あげは曲抜きをし、1cmの千切りにする。
- 4.浸漬が終わったら2と3の材料を加え炊飯する。
- 5.器に盛り、千切りの大葉の上に盛り付けて完成。

②鶏肉の水炊き風

【材料・分量】(4人分)

鶏骨付き肉	240g (正味)
塩麴	12g
とうがん	320g
春菊	80g
やさい昆布	60g
かつお昆布だし	480g
塩	6g
薄口しょうゆ	4g
木綿豆腐	200g
小ねぎ	8g
柚子こしょう	2g



【作り方】

- 1.鶏骨つき肉はぶつ切りにし、塩麴につけておく。
※鶏骨つき肉は骨付きで400g、正味240g
- 2.とうがんは皮を包丁の背でこさぎ2cm幅の扇型に切る。春菊はさつゆでて3cmの長さ、やさい昆布は結び昆布にする。
- 3.鶏骨つき肉、とうがん、結び昆布をだしで煮た後、塩、薄口しょうゆで調味し、そのあと、豆腐を入れる。
- 4.器に鶏骨つき肉、とうがん、結び昆布、春菊を盛りつけ、だし汁を加える。
- 5.薬味のねぎ、柚子こしょうを添える。

③イカと大根の煮物

【材料・分量】(4人分)

イカ	400g	大根	320g
かつお昆布だし	400g		
濃口しょうゆ	8g		
酒	8g		
砂糖	8g		
大根の葉	40g		



【作り方】

- 1.イカは胴と足のつながっている部分はずし、内臓ごと足を引き抜く。胴は軟骨を取り除き、幅5mmの輪切りにする。足は内臓を切り落としてちばしを取り除き、2本ずつに切り分ける。
- 2.大根は厚さ2cmの银杏切りにし、熱湯に入れて5～6分ゆで、ざるに上げて水気を切る。
- 3.鍋にだしと調味料を入れて強火で煮立て、イカを加える。再び煮立ったら、イカを取り出す。
- 4.鍋に大根を加え、アルミホイルなどで落としふたをして、さらに鍋のふたをし、弱めの中火で20分ほど煮る。イカを戻し入れ、落としふたをして、さらに5分ほど煮る。
- 5.器に盛り、ゆでた大根葉を散らして完成。

④そば米と糸寒天のサラダ

【材料・分量】(4人分)

そば米	20g	きゅうり	20g
たまねぎ	20g	しょうが	6g
糸寒天	4g	小えび	20g
①オリーブ油	10g		
②酢	20g		
③バルサミコ酢	4g		
④塩麴	10g		
⑤こしょう	少々		
塩	適量		
スタッドオリーブ	20g (4個)		
すだち	40g		



【作り方】

- 1.そば米を15～20分くらいゆでる。ゆで上がった水にさらし、ザルにあげ、ペーパーで水分をよく切る。
- 2.きゅうり、たまねぎは8mm角に切る。しょうがはみじん切りにする。
- 3.糸寒天は、はさみで1cmに切る。水で戻さず、そのまま使う。
- 4.小えびはゆでて皮をむいておく。
- 5.ボールに①～⑤を入れてよく混ぜ合わせる。味をみて、塩で調節する。
1・2・3を全て入れよく混ぜたら出来上がり。
- 6.お皿に盛り付け、小えび、オリーブ、すだちを飾る。

⑤ぶどうと梨の盛り合わせ

【材料・分量】(4人分)

ぶどう	200g
梨	200g

【作り方】

- 1.ぶどう(写真は巨峰)は皮を×に切込みを入れ、梨はし切りし盛り付ける。

