

【夏】夏野菜の豚肉ロール串焼き&なすのクリーミースープ

ライフステージ

中高年期

健康課題

糖尿病



献立

- ①夏野菜の豚肉ロール串焼き
甘辛ソース
- ②なすのクリーミースープ
- ③ゴーヤのおひたし
- ④ビール風ゼリー
- ⑤大豆入りごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・大豆・豚肉・レタス・オクラ・たまねぎ・大葉・ミニトマト・アスパラガス・白ねぎ・しょうが・サニーレタス・ゴーヤ・なす・たまねぎ・枝豆

- 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。その効果により糖尿病の合併症予防にも効果が期待されます。
- 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、糖尿病予防にも効果が期待されます。
- 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。
- ミニ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。
- ゴーヤは独特の苦味が特徴ですが、その苦味は、皮に含まれるモルデシンとチャランチンという成分です。そのモルデシンやチャランチンには血糖値を下げる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	551kcal
たんぱく質	13%~20%	17%
脂質	20%~30%	26.3%
炭水化物	50%~65%	56%
食物繊維	7g以上	6.6g
カルシウム	183mg	144mg
カリウム	833mg	1067mg

【夏】夏野菜の豚肉ロール串焼き&なすのクリーミースープ

①夏野菜の豚肉ロール串焼き 甘辛ソース

【材料・分量】(4人分)

豚肩ロース肉(赤身)	180g		
塩麴	16g		
レタス	60g		
オクラ	20g		
たまねぎ	60g		
大葉	8g		
ミニトマト	60g		
アスパラガス	40g		
たまねぎ	60g		
にんにく	12g	白ねぎ	20g
しょうが	8g	唐辛子	2g
白ごま	8g		
*かつお昆布だし	12g	*酒	12g
*醤油	10g	*はちみつ	8g
サニーレタス	8g		
ミニトマト(飾り用)	60g		



【作り方】

1. 豚肉に塩麴をまぶしておく。
2. レタスを小さくちぎる、オクラは5cm、たまねぎは大き目の乱切り、アスパラガスは5cm長さに切る。
3. ①レタス・オクラ巻、②大葉・ミニトマト・アスパラ巻の2種類を作る。豚肉で各野菜を巻き、くしに刺し、肉巻きの間たまねぎを刺す。
4. みじん切りにしたにんにく、白ねぎ、しょうが、唐辛子、白ごまをすり鉢ですり、*を加える。
5. 4のソースを串に塗り、200℃のオーブンで10分焼く。
6. サニーレタス・ミニトマトを盛りつけた上に串をのせる。

②なすのクリーミースープ

【材料・分量】(4人分)

なす	200g
たまねぎ	120g
低脂肪牛乳	120g
鶏がらだし	280g
塩麴	12g
なす(飾り用)	40g
塩麴(飾り用)	2g
オリーブ油(飾り用)	4g
枝豆	適量



【作り方】

1. なすとたまねぎを蒸し、牛乳、鶏がらだし、塩麴を加えミキサーにかける。
2. 1を鍋に移し、80度に加熱する。
3. 細切りにしたなすに、格子切りをし塩麴、オリーブオイルを塗りオーブン200℃で5分焼く。
4. スープを盛り、上になすと枝豆を飾る。

③ゴーヤのおひたし

【材料・分量】(4人分)

ゴーヤ	100g
塩麴	3.2g
薄口しょうゆ	8g
かつお昆布だし	20g
かつお節	2g



【作り方】

1. ゴーヤを1cm幅の半月切りにし、塩麴をまぶし、ゆでる。
2. ゆでた後、しょうゆとだしに漬け込む。
3. 器に盛り、かつお節を盛り付ける。

④ビール風ゼリー

【材料・分量】(4人分)

りんごジュース	240g
ゼラチン	8g



【作り方】

1. りんごジュースにゼラチンを加え、2/3は軽く混ぜ、残りの1/3は白く泡立つまで攪拌する。
2. 軽く攪拌したゼリーの上に、泡立ったゼリーをのせ、冷やす。

⑤大豆入りごはん

【材料・分量】(4人分)

米	240g
大豆	16g
水	400g



【作り方】

1. 米を洗米し、大豆を加えて既定の水で30分浸漬する。