

【春】もち麦入り青豆ごはん＆真鯛のかぶら蒸し あんかけとわさび添え

ライフステージ

健康課題

中高年期



糖尿病



献立

- ①もち麦入り青豆ごはん
- ②にら玉のみそ汁
- ③真鯛のかぶら蒸し あんかけとわさび添え
- ④あさりと早生キャベツのガーリック炒め
- ⑤湯葉巻きサラダ

【使用している福岡県農林水産物】

米・もち麦・えんどう豆（グリーンピース）・にら・卵・マダイ・白菜・かぶ・にんじん・あさり・キャベツ・にんにく・レタス・レッドキャベツ・アスパラガス・クレソン

- 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。
- にらは食物繊維・β-カロテン・ビタミンC・葉酸等の多くの栄養素が含まれています。また、にらの特徴的な匂いであるアリシンはビタミンB1の吸収を助ける作用が期待できます。
- マダイは比較的脂質が少なく良質なたんぱく質を多く含み、消化吸収が良い食材です。うまみ成分のグルタミン酸をはじめ、疲労回復効果や新陳代謝を促進するといわれるアスパラギン酸のほか、インスリンの分泌を促進し筋肉の成長や修復、強化を助けるとされるロイシンやタンパク質の合成に係るリジンなどの必須アミノ酸もたくさん含んでいます。
- かぶには、抗酸化ビタミンの代表格ビタミンCが多く含まれています。また、辛み成分イソチオシアネートにも高い抗酸化作用があり、血中の悪玉コレステロールの酸化抑制、カリウムによる血圧上昇抑制作用からの動脈硬化予防の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として効果があるとされています。

【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	598kcal
たんぱく質	13%～20%	21.3%
脂質	20%～30%	22.2%
炭水化物	50%～65%	55%
食物繊維	7g以上	8.9g
カルシウム	183mg	292mg
カリウム	833mg	1386mg

【春】もち麦入り青豆ごはん&真鯛のかぶら蒸し あんかけとわさび添え

①もち麦入り青豆ごはん

【材料・分量】(4人分)

米	260g
もち麦	24g
水	400g
塩	3.2g
えんどう豆 (グリーンピース)	120g



【作り方】

- 1.米は洗米し、もち麦も加え既定の水で30分浸漬する。
- 2.浸漬が終わったら、えんどう豆、塩を加えて炊飯する(鍋の場合、沸騰後弱火で12分、5分蒸らして完成)。

②にら玉のみそ汁

【材料・分量】(4人分)

にら	40g
卵	100g
かつお昆布だし	600g
麦みそ	48g
七味唐辛子	少々



【作り方】

- 1.にらは下ゆでし、5cm幅に切る。卵は溶き卵しておく。
- 2.かつお昆布だしを加熱し、溶き卵を加えひと煮立ちさせる。
- 3.にらを加え、麦みそで味を整える。
- 4.食べる直前にお好みで七味唐辛子を散らす。

③真鯛のかぶら蒸し あんかけとわさび添え

【材料・分量】(4人分)

マダイ	280g
塩麴	8g
酒	8g
白菜	120g
野菜昆布	8g
かぶ	200g
卵白	20g
①かつお昆布だし	200g
②薄口しょうゆ	16g
③みりん	8g
④片栗粉	12g
⑤水	24g
にんじん	40g
わさび	2g
かつお昆布だし(にんじん用)	適量



【作り方】

- 1.マダイを塩麴、酒につける。皿に白菜と野菜昆布をひき、マダイをのせ蒸し器で5分蒸す。
- 2.卵白を泡立て、おろしかぶを加えて均一に混ぜる。
- 3.2をマダイの上にかけて、さらに中火で5分蒸す。
- 4.①～③の調味料を鍋に加えてひと煮立ちさせたら④と⑤を合わせた水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5.にんじんは花型に細工し、だしで煮ておく。
- 6.蒸しあがったマダイに、4の餡をかけ、にんじん、わさびを飾ったら完成。

④あさりと早生キャベツのガーリック炒め

【材料・分量】(4人分)

あさり(殻付き)	400g
キャベツ	200g
にんにく	4g
唐辛子	少々
オリーブ油	8g
こしょう	少々
白ワイン	12g
塩麴	4g



【作り方】

- 1.あさは殻付きで400g準備する。3%の塩水で2～3時間程度砂抜きしておく。
- 2.キャベツは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。唐辛子は輪切りにしておく。
- 3.鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒める。
- 4.あさり、キャベツを加える。
- 5.こしょう、唐辛子、塩麴で味付けしたら最後に白ワインを回し入れ蓋をし、蒸し煮する。
- 6.あさりの口が空いたら出来上がり。火を止め味を確認し、味が薄ければ塩麴を自力味を整える。

⑤湯葉巻きサラダ

【材料・分量】(4人分)

乾燥湯葉	2g
レタス	40g
レッドキャベツ	20g
アスパラガス	40g
白ごま	12g
みりん	16g
酢	12g
はちみつ	8g
ケチャップ	12g
豆板醤	6g
おろししょうが	少々
白ごま(飾り用)	少々
クレソン(飾り用)	4g



【作り方】

- 1.乾燥湯葉は、水に浸けて、濡れ布巾に包み柔らかく戻す。
- 2.レタスは湯葉の長さに合わせて切る。レッドキャベツは千切りにする。アスパラガスは下ゆでし、湯葉の長さに合わせて切る。
- 3.野菜を湯葉で巻く。
- 4.ごまをフライパンで煎り、すり鉢でする。その後、調味料、おろししょうがを加え、混ぜ合わせる。
- 5.ごまとクレソンを飾ったら完成。