

## 【春】サワラの梅みそ焼き & そら豆とアスパラガスの天ぷら

ライフステージ

健康課題

高齢期



認知症予防



### 献立

- ① サワラの梅みそ焼き
- ② そら豆とアスパラガスの天ぷら
- ③ エビとふきの炒め煮
- ④ 小松菜とキャベツのみそ汁
- ⑤ 麦ごはん

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・サワラ・キャベツ・小松菜・そら豆・アスパラガス・卵・抹茶・ふき

- サワラはタンパク質、DHA、EPA、カリウムを豊富に含んでいます。DHA、EPAは血管の柔軟性を保ち、血液をサラサラにする効果があります。脳の神経細胞は生まれてから増えることはなく、年とともに減っていきませんが、DHAを十分にとり続けることにより、脳に刺激を与えると、神経細胞を活性化させることができるといわれています。脳は刺激を与えて鍛えれば、鍛えただけ向上する性質があり、認知症や物忘れの予防に効果が期待されます。
- アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労のもとになる乳酸を分解、新陳代謝を促進する効果があるといわれています。また、ルチンを含んでおり、ルチンは毛細血管を強くする働きがあるといわれています。
- 卵はたんぱく質、ビタミン、オメガ脂肪酸などの他、コリンを含んでいます。コリンは脳の記憶形成を助ける働きをしており、認知症予防に効果が期待されます。
- 活性酵素による酸化が認知症の原因の1つとされています。小松菜は活性酵素を除去する効果をもつビタミンC、Eを含んでおり、認知症予防に効果が期待されます。
- キャベツに含まれるキャベジンには、胃腸を丈夫にする働きがあります。他にも食物繊維を含んでおり、整腸作用があるといわれています。

### 【栄養価】

	高齢期の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	682kcal
たんぱく質	13%～20%	18.5%
脂質	20%～30%	24.4%
炭水化物	50%～65%	57.1%
食物繊維	7g以上	5.5g
カルシウム	245mg	146mg
カリウム	1050mg	1265mg

## 【春】サワラの梅みそ焼き & そらまめとアスパラガスの天ぷら

### ①サワラの梅みそ焼き

【材料・分量】(4人分)

梅干し	16g
甘みそ	24g
砂糖	8g
酒	16g
みりん	12g
サワラ	240g



【作り方】

1. 梅干は種を取って、ペースト状になるまで包丁でたたく。
2. オーブンを160℃に予熱しておく。
3. 1を甘みそと合わせ、そこに砂糖、酒、みりんを加える。
4. サワラを2に漬け込んで、寝かせる。長く漬け込んだほうが美味しい。
5. サワラを鉄板に並べ、オーブンで約15分焼く。

### ②そら豆とアスパラガスの天ぷら

【材料・分量】(4人分)

そら豆	268g
アスパラガス	100g
薄力粉	40g
卵	48g
抹茶(または粉末茶)	0.4g
大豆油	40g



【作り方】

1. アスパラガスは、固い部分の皮をむき3等分に斜めに切る。そら豆は鞘から取り出しておく。
2. 薄力粉、卵、抹茶を合わせて衣を作る。
3. 油を160～170℃に熱する。揚げる直前に野菜に衣を絡め、色よく揚げる。器に盛る。

### ③エビとふきの炒め煮

【材料・分量】(4人分)

エビ	96g
ふき	400g
だし汁	120g
酒	32g
しょうゆ	16g
砂糖	8g
片栗粉	4g



【作り方】

1. エビは背わたを取り除き、さっとゆでておく。ふきは重曹または塩で板ずりし、熱湯で5分程度ゆでる。冷水にとって皮をむく。
2. 鍋にふき、だし汁、酒、しょうゆ、砂糖を入れ煮る。だし汁が温まってきたらえびを加え、水分量が1/3程度になるまで弱火で煮る。
3. 最後に片栗粉を加え、とろみをつける。

### ④小松菜とキャベツのみそ汁

【材料・分量】(4人分)

キャベツ	48g
小松菜	140g
だし汁	600g
麦みそ	32g



【作り方】

1. キャベツは一口大に切る。小松菜はさっと色よくゆでておく。
2. だし汁の沸騰直前に小松菜、キャベツを加え、ひと煮立ちさせる。
3. 火を止めてみそを溶かし、器に盛る。

### ⑤麦ごはん

【材料・分量】(4人分)

米	260g
押麦	40g
水	450g



【作り方】

1. 米を洗米し、押麦を加え既定の水で30分浸漬し、炊飯する。