

## 【秋】牛肉の黒ビールチョコレート風味 & 里いものからあげ

ライフステージ

健康課題

高齢期

×

認知症予防



### 献立

- ① 牛肉の黒ビール煮チョコレート風味
- ② 里いものからあげ
- ③ きのこのおろし和え
- ④ なめことわかめのみそ汁
- ⑤ 麦ごはん

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・押麦・なめこ・わかめ・小ねぎ・牛肉・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・さといも・ぶなしめじ・まいたけ・みつば・鶏肉・大根

- 牛肉に含まれるアラキドン酸は、体内で必要量を合成できない脂肪酸の1つであり、食物からとる必要があるため、必須脂肪酸と呼ばれています。近年の研究で認知症を改善する可能性を持つ栄養素としても注目されており、脳の神経細胞の主成分となっているために認知症改善のほか、学習力や記憶力を向上させる効果も期待されます。
- たまねぎには硫プロピルと呼ばれる成分があり、加熱加工するとトリスルフィドという物質に変わります。このトリスルフィドは脳の海馬まで到達して老化の原因と言われる活性酸素を撃退します。また、トリスルフィドには脳内伝達物質を活性化させる働きもあり、認知症予防効果が期待されます。
- ぶなしめじは細胞活性化作用する効果があるレクチン、きのこ特有の高分子多糖体で免疫向上効果があるβグルカンなどを多く含んでいます。また、ビタミンDも多く含み、免疫力や細胞の代謝機能をアップさせる効果があるといわれています。
- まいたけはポリフェノールを多く含んでいます。ポリフェノールには脳を活発化させる働きがあり、年齢と共に衰える脳神経細胞を抗酸化作用により守る効果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	677kcal
たんぱく質	13%～20%	17.3%
脂質	20%～30%	21.1%
炭水化物	50%～65%	61.6%
食物繊維	7g以上	9.7g
カルシウム	245mg	101mg
カリウム	1050mg	1756mg

## 【秋】牛肉の黒ビールチョコレート風味 & 里いものからあげ

### ①牛肉の黒ビール煮チョコレート風味

【材料・分量】(4人分)

牛ヒレ肉	240g
塩	1.2g
こしょう	少々
小麦粉	12g
オリーブ油	12g
たまねぎ	212g
マッシュルーム	64g
ブロッコリー	160g
黒ビール	320g
ミルクチョコレート	24g
生クリーム	8g



#### 【作り方】

- 1.牛ヒレ肉は塩・こしょう、小麦粉をまぶしてフライパンにオリーブ油をひき両面に焼き色がつくまで焼く。
- 2.焼いている牛肉に、スライスしたたまねぎとマッシュルーム、小房に切ったブロッコリーを加え、黒ビールで煮る。
- 3.黒ビールの水分が飛んだら、火を止め、チョコレートを入れて混ぜる。
- 4.器に盛って、仕上げに生クリームをかける。

### ②里いものからあげ

【材料・分量】(4人分)

里いも	376g
しょうゆ	16g
小麦粉	24g
こしょう	少々
植物油(サラダ油)	20g
あおのり	1.2g



#### 【作り方】

- 1.里いもは、一口大よりやや大きめに切る。
- 2.切った里いもをやや固さが残る程度まで下ゆでし、水洗いしてぬめりを取る。
- 3.ぬめりを取った里いもにしょうゆで下味をつけ、小麦粉をまぶして170℃で約3分揚げる。
- 4.揚げた里いもに、あおのりをまぶす。

### ③きのこのおろし和え

【材料・分量】(4人分)

ぶなしめじ	112g
まいたけ	112g
みつば	20g
若鶏ささみ	64g
大根	268g
①だし汁	32g
②穀物酢	32g
③砂糖	8g
④しょうゆ	12g



#### 【作り方】

- 1.ぶなしめじとまいたけは、いしづきを落として、小房に分けて茹でる。みつばは、3cm長さに切り、ゆでる。大根はおろして、水気を切っておく。
- 2.鶏ささみは、さっとゆでて、手で細かく裂く。
- 3.ぶなしめじ、まいたけ、みつば、鶏ささみを大根おろしと①～④で和える。

### ④なめことわかめのみそ汁

【材料・分量】(4人分)

なめこ	80g
わかめ	60g
米みそ	40g
だし汁	600g
小ねぎ	8g



#### 【作り方】

- 1.なめこは、さっとお湯をかける。
- 2.だし汁に、なめことわかめを入れて、ひと煮たちしたらみそを溶く。
- 3.器に盛って、小口切りにしたねぎを散らす。

### 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。