

【夏】イサキのポワレ ラタトゥイユソース添え&夏野菜の冷製グリーンスープ

ライフステージ

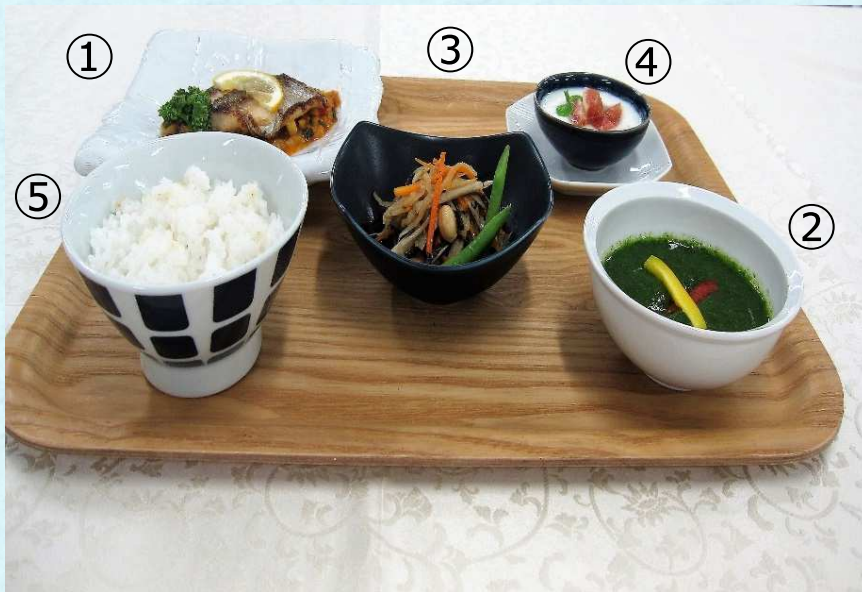
健康課題

中高年期

×

糖尿病

献立



- ① イサキのポワレ ラタトゥイユソース添え
- ② 夏野菜の冷製グリーンスープ
- ③ 根菜と切り干し大根の炒り煮
- ④ いちじくヨーグルト
- ⑤ もち麦入りご飯

【使用している福岡県農林水産物】

米・もち麦・イサキ・ズッキーニ・トマト・なす・にんにく・モロヘイヤ・たまねぎ・パプリカ・大豆・にんじん・ごぼう・ヨーグルト・いちじく

- 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。
- 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。また、インスリンの働きをサポートし、血糖値を下げるために糖尿病の予防効果があるといわれています。
- パプリカには毛細血管を強くし、血流を良くして体温調節する効果があるといわれています。
- 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。
- 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。

【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	541kcal
たんぱく質	13%~20%	17.3%
脂質	20%~30%	25.9%
炭水化物	50%~65%	55.3%
食物繊維	7g以上	7.4g
カルシウム	183mg	237mg
カリウム	833mg	1261mg

【夏】イサキのポワレ ラタトゥイユソース添え&夏野菜の冷製グリーンスープ

①イサキのポワレ ラタトゥイユソース添え

【材料・分量】(4人分)

イサキ	260g
塩麴	8g
白ワイン	12g
オリーブ油	8g
ズッキーニ	80g
トマト	100g
なす	60g
完熟トマト(ソース用)	60g
塩麴	4.8g
にんにく	8g
オリーブ油	10g
洋風だし	80g
ローリエ	1枚
こしょう	少々
パセリ	4g
レモン	12g



【作り方】

1. イサキの皮に切り込みを入れ、塩麴と白ワインを混ぜ合わせたものに漬けておく。その後、ライパンを温めオリーブ油を入れて、皮目がキツネ色になる程度に焼く。
2. ズッキーニ、なすを乱切り、トマトも湯むき後に乱切りにして、塩麴をまぶす。
3. みじん切りにしたにんにくをオリーブ油で炒めて、2と一緒に炒める。
4. 刻んだ完熟トマト(ソース用)、洋風だし、ローリエを加え5分程度煮込む。こしょうで味を調える。
5. 器に、2～4で作成したラタトゥイユソースをひき、その上にイサキのポワレを乗せ、半月切りのレモン、パセリを飾ったら完成。

②夏野菜の冷製グリーンスープ

【材料・分量】(4人分)

モロヘイヤ	120g
たまねぎ	120g
塩麴	8g
オリーブ油	10g
洋風野菜だし	400g
ブラックペッパー	少々
パプリカ(黄)	60g
パプリカ(赤)	60g
* 塩麴	4g
* オリーブ油	6g



【作り方】

1. モロヘイヤは塩ゆでし刻み、たまねぎは薄くスライスして塩麴をまぶしておく。
2. 1をオリーブオイルで軽く炒め、ミキサーに野菜と洋風野菜だしを加えミキサーにかける。
3. 鍋に移し、軽く加熱しブラックペッパーで味を整え冷やしておく。
4. パプリカは細切りし、*の塩麴とオリーブオイルで漬けて、オーブン200℃で5分焼く。
5. スープの上に、パプリカを飾り完成。

③根菜と切り干し大根の炒り煮

【材料・分量】(4人分)

切り干し大根	12g
大豆水煮	20g
にんじん	13g
ごぼう	60g
サラダ油	6g
かつお昆布だし	200g
濃口しょうゆ	8g
薄口しょうゆ	8g
砂糖	4g
酒	8g
さやいんげん	20g



【作り方】

1. 切り干し大根は水で戻し、5cm幅に切り、にんじんは千切り、ごぼうはさかきにしておく。
2. 1と大豆を油で炒め、だしと調味料を加え煮込む。野菜類が柔らかくなったら完成。
3. 塩ゆでした、さやいんげんは斜め切りし、上に飾る。

④いちじくヨーグルト

【材料・分量】(4人分)

ヨーグルト(低脂肪)	100g
砂糖	6g
いちじく	100g
ミント	少々



【作り方】

1. ヨーグルトを器に盛りつける。
2. いちじくをスライスし、ヨーグルトに砂糖を混ぜる。
3. 1の上はいちじくを飾り、最後にミントを乗せる。

⑦もち麦入りご飯

【材料・分量】(4人分)

米	240g
もち麦	16g
水	380g



【作り方】

1. 米を洗米し、もち麦を加えて既定の水で30分浸漬し、炊く。