

【冬】ローストポーク柚子ソースかけ&酒粕汁

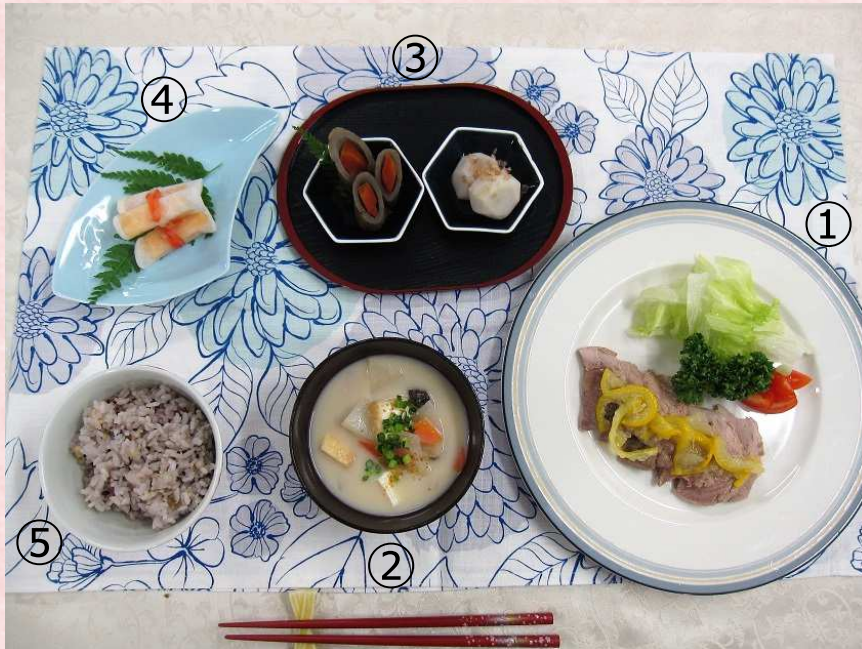
ライフステージ

健康課題

中高年期

×

メタボリックシンドローム



献立

- ①ローストポーク 柚子ソースかけ
- ②酒粕汁
- ③管ごぼうの旨煮
- ④柿のかぶら巻き
- ⑤雑穀入りごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・雑穀米・大根・しいたけ・にんじん・せり・ねぎ・柿・かぶ・ごぼう・里いも・金時にんじん・豚肉・白ねぎ・ゆず・レタス・トマト・パセリ

- しいたけには、エリタデニンという物質が含まれています。エリタデニンには、善玉コレステロールは低下させず、悪玉コレステロールを低下させる働きや、腸と肝臓の間を循環している胆汁酸と結合して脂肪の吸収を抑制する効果があるといわれています。
- 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を発揮し、総合的にメタボリックシンドロームの予防に繋がると考えられます。
- 大根にはジアスターゼやアミラーゼなどの消化酵素が豊富に含まれています。これらの酵素は胃腸の働きを助けて消化を促す効果があり、整腸作用があります。
- ごぼうには不溶性食物繊維のリグニンと水溶性食物繊維のイヌリンが含まれています。リグニンは腸の蠕動（ぜんどう）運動を活発にして、腸内環境を整える働きがあり、メタボ予防に効果が期待されます。
- 柿にはポリフェノールが含まれており、血糖値上昇抑制効果があるといわれています。また、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは抗酸化作用、また、腸を活性化させる効果があるといわれています。
- かぶはビタミンA、B1、ミネラル、カルシウム、鉄など多くの栄養素を含んでいます。ビタミンB1とB2は糖質、脂質を代謝して、体を元気にする効果があります。また、ミネラル、カルシウムはコレステロールを排出する働きがあり、メタボ予防に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	668kcal
たんぱく質	13%~20%	20.9%
脂質	20%~30%	12.5%
炭水化物	50%~65%	66.6%
食物繊維	7g以上	12.3g
レチノール活性当量	300μg/RAE	222μg
野菜使用量	116g	167.5g

【冬】ローストポーク柚子ソースかけ&酒粕汁

①ローストポーク 柚子ソースかけ

【材料・分量】(4人分)

豚もも肉(赤身)	320g
塩麴(下味用)	16g
白ねぎ	60g
レモン	40g
ゆず	80g
砂糖	20g
水	適量
塩麴(柚子ソース用)	4g
レタス	60g
トマト	40g
パセリ	12g



【作り方】

- 1.豚肉をブロックのままタコ糸で縛り、塩麴、5cm幅の白ねぎ、輪切りのレモンを保存用バッグ(フリーザーバック)に入れて一晩漬けておく。
- 2.熱湯に保存用バッグのまま漬け込み、火を止め、お湯に入れたまま30分程度そのままこして、中心に火が通るまで湯煎する。
- 3.ゆずを薄切りし、砂糖と水を加熱加熟する。シjam状になったら塩麴を加える。
- 4.ローストポークが出来たら、薄切りし、3のゆずソース、トマト、レタス、パセリを盛り付けて完成。

②酒粕汁

【材料・分量】(4人分)

大根	80g
しいたけ	8g
にんじん	20g
厚揚げ	80g
せり	60g
かつお昆布だし	600g
酒粕	100g
白みそ	44g
ねぎ	2g
唐辛子	適量



【作り方】

- 1.大根・しいたけ・にんじんはちょう切り、厚揚げは熱湯をかけ1cm角に、せりは5cm幅に切る。
- 2.かつお昆布だしに具材を入れ、ひと煮立ちさせたら酒粕、白みそを入れて加熱する。
- 3.器に盛り、小口切りしたねぎ、唐辛子をのせたら完成。

③管ごぼうの旨煮

【材料・分量】(4人分)

ごぼう	200g	酢水	適量
里いも	200g	塩	適量
金時にんじん	120g		
かつお昆布だし	400g		
薄口しょうゆ	10g		
濃口しょうゆ	10g		
砂糖	8g		
かつお節	2g		



【作り方】

- 1.ごぼうは、3cm、4cm、5cm幅の3つの長さで切り、酢水でゆでておく。里いもは、塩もみしてぬめりを取り、下ゆでしておく。
- 2.ごぼうに火が取ったら、ごぼうの断面に竹串をさし、円を描くように少しずつ一周させる。断面の筋目(黒っぽい線)にそって刺すと、やりやすい。
- 3.金時にんじんは、ごぼうのくりぬいた部分に合わせて円柱に切り、下ゆでする。
- 4.ごぼうのくりぬいた部分に3の金時にんじんを入れたら、かつお昆布だしに薄口しょうゆと濃口しょうゆ、砂糖を加えて加熱する。里いもと一緒に煮る。
- 5.門松のように斜めに切り、里いもにかつお節をふりかけ、盛りつけたら完成。

④柿のかぶら巻き

【材料・分量】(4人分)

柿	100g	かぶ	60g
塩麴	6g	酢	12g
砂糖	4g		
かつお昆布だし	8g		
金時にんじん	8g		
大根	8g		
塩麴(結び用)	4g		



【作り方】

- 1.柿は拍子切りにする。
- 2.かぶを薄切りし、塩麴で漬ける。水分が出て柔らかくなったら、軽く洗い流し、しばって水気を切る。酢、砂糖、だしを混ぜ合わせて加熱し、調味液をつくり、かぶをつける。
- 3.金時にんじん、大根はむも状に切り、塩麴で漬けておく。
- 4.柿をかぶで包み、金時にんじんと大根で結んだら完成。

⑤雑穀入りごはん

【材料・分量】(4人分)

米	260g
雑穀米	40g
水	440g



【作り方】

- 1.米は洗米し、雑穀米を加えて既定の水に30分程度浸漬し、炊飯する。