

## 【夏】彩り蒸籠蒸 くるみダレ & たまねぎの銀あんかけ

ライフステージ

健康課題

中高年期

×

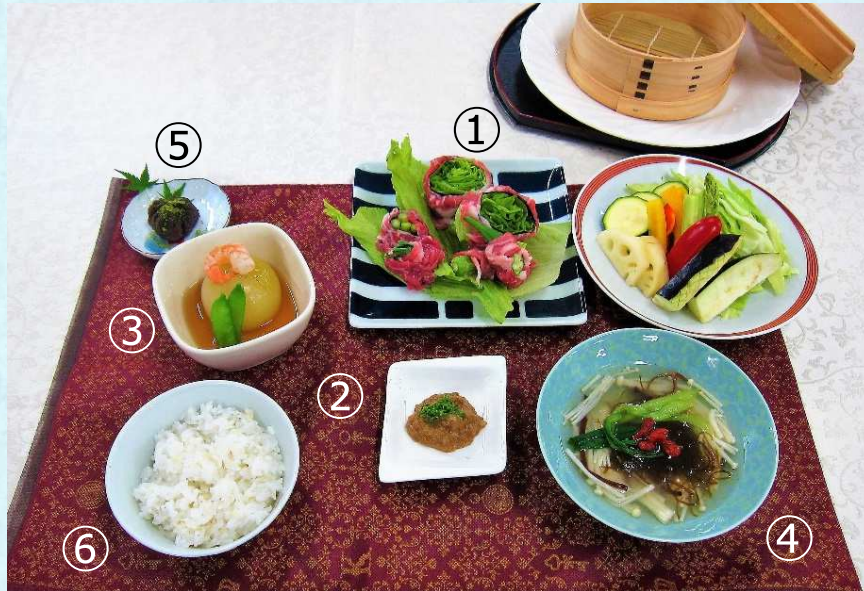
メタボリックシンドローム

### 献立

- ① 彩り蒸籠蒸
- ② くるみダレ
- ③ たまねぎの銀あんかけ
- ④ もずくときのこのスープ
- ⑤ 冷やし抹茶羹
- ⑥ 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・豚肉・レタス・福岡有明のり・オクラ・大葉・アスパラガス・キャベツ・ズッキーニ・なす・パプリカ・れんこん・にんにく・白ねぎ・しょうが・はちみつ・たまねぎ・いんげん（またはスナップエンドウ）・チンゲン菜・えのき・抹茶



- 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。
- えのきにはキノコキトサンの成分により、脂肪吸収を抑える作用・体脂肪低減のほか、食物繊維が豊富で整腸作用もあり、メタボ予防の効果が期待されます。
- レタスには豊富なビタミン・食物繊維が含まれています。食物繊維は体内の毒素、老廃物を排出する働きがあり、メタボ予防に効果的といわれています。
- オクラにはペクチンなどの水溶性食物繊維が含まれており、糖質の吸収を抑制する働きがあるといわれています。
- アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、新陳代謝を促し、代謝を活発にする働きがあります。
- キャベツに多く含まれる食物繊維は、便秘改善、肥満防止といったメタボ予防に効果が期待されます。
- たまねぎのケルセチンと呼ばれる成分は内臓脂肪を燃焼、蓄積を防ぐ効果があるといわれています。

### 【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	588kcal
たんぱく質	13%～20%	18.2%
脂質	20%～30%	25.6%
炭水化物	50%～65%	56.2%
食物繊維	7g以上	11g
飽和脂肪酸	7%以下	4.8%
野菜使用量	116g	253g



## 【夏】彩り蒸籠蒸 くるみダレ & たまねぎの銀あんかけ

### ①彩り蒸籠蒸

【材料・分量】(4人分)

豚肩ロース(赤身)	240g
塩麴	24g
レタス	80g
焼き海苔(福岡有明のり)	4g
オクラ	40g
大葉	4g
アスパラガス	60g
キャベツ	120g
ズッキーニ	120g
なす	100g
パプリカ(黄)	60g
パプリカ(赤)	60g
れんこん	100g



【作り方】

1. 豚肉に塩麴をまぶしておく。
2. レタスを小さくちぎる。オクラは5cm、アスパラガスは5cm幅に切る。キャベツは細切りにして、ズッキーニは輪切りする。なすとパプリカは細切り、れんこんは半月に切る。
3. 豚肉を3等分し、3種の肉巻きを作る。
  - ①のり・レタス巻 豚肉を広げ、焼き海苔とレタスを乗せ、巻く
  - ②オクラ巻 豚肉でオクラを巻く。
  - ③大葉・アスパラ巻 豚肉に大葉のせ、アスパラガスを巻く
4. 3と他の野菜も蒸籠に盛り付け、蒸す。

### ②くるみダレ

【材料・分量】(4人分)

にんにく	12g
白ねぎ	20g
しょうが	8g
唐辛子	2g
白ごま	8g
酒	12g
濃口しょうゆ	10g
くるみ	32g
はちみつ	8g



【作り方】

1. にんにく、白ねぎ、しょうが、唐辛子、白ごまをすり鉢ですりつぶす。
2. 1に酒、しょうゆ、くるみ、はちみつを混ぜ合わせて、ダレを作る。(くるみは、トッピング用に少し残しておく)
3. 残しておいたくるみをダレの上にトッピングすると完成。
4. 彩り蒸籠蒸につけて食べる。

### ③たまねぎの銀あんかけ

【材料・分量】(4人分)

たまねぎ	200g (小4個)		
サラダ油	16g		
かつお昆布だし	200g	片栗粉	8g
水	16g	塩麴	8g
濃口しょうゆ	6g	薄口しょうゆ	6g
エビ	2g		
いんげん(またはスナップエンドウ)	20g		



【作り方】

1. たまねぎは丸ごと、油で軽く焼き目をつけ、だしで煮込む。
2. 1に、塩麴、しょうゆを加え、最後に水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
3. エビといんげん(またはスナップエンドウ)をゆで、上に盛り付ける。

### ④もずくときのこのスープ

【材料・分量】(4人分)

もずく	100g	チンゲン菜	80g
えのき	20g	乾燥きくらげ	2g
塩麴	4g	こしょう	少々
中華だし	480g		
片栗粉	8g		
水	12g		
クコの実	2g		



【作り方】

1. 乾燥きくらげは水で戻し千切りにし、えのきは5cm幅に切り、チンゲン菜は5cm幅に切り塩茹でする。
2. 1に中華だしに塩麴、こしょうを加え加熱し、もずくを加える。
3. 片栗粉を水で溶き、2に加えてとろみをつけ、クコの実を飾る。

### ⑥冷やし抹茶羹

【材料・分量】(4人分)

こしあん	100g
水	20g
砂糖	4g
粉寒天	4g
抹茶	12g



【作り方】

1. こしあん、水、砂糖、抹茶、粉寒天を加え、鍋で加熱しながら練る。
2. ラップにのせ、茶巾絞りのように形を整え冷やす。

### 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。