

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

季節

ライフステージ（対象者）

健康課題（内容）

冬

青年期

×

これから家庭を持ち、親になる世代向け



## 献立名

- ①雑穀ごはん
- ②サバのみそ煮
- ③しっとり卵の花
- ④野菜の揚げ浸し
- ⑤やまといものすり流し汁
- ⑥ポンカン

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・サバ・しょうが・根深ねぎ・生しいたけ・にんじん・青ねぎ・鶏肉・おから・ブロッコリー・ごぼう・エリンギ・ポンカン

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・社会人となり、仕事が忙しくなると、毎日の食事が外食やコンビニの弁当に頼りがちになる人も多いと思います。外食の利用頻度が高い人は、主食・主菜・副菜のそろふ頻度が低い傾向にあります。
- ・農林水産省では、外食したり弁当を買うときなどに工夫できることを紹介しています。
  - ①セットメニューや幕の内弁当など、主食、主菜、副菜の揃ったもので、栄養素をバランスよく摂る。
  - ②丼物や麺類などの単品メニューにはサラダを追加する。
  - ③栄養成分表示で塩分などをチェックする。
- ・最近では、食事に含まれる栄養成分を表示しているレストランも増えてきています。情報を活用して、自分自身の健康に結び付けていきましょう。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

いつでもどこでも様々な食材が手に入る現代においても、食材の「旬」を意識することは栄養学的に重要となるだけでなく、食生活も豊かになります。本献立では冬の食材をふんだんに使用しており、例えばブロッコリーには、カロテン、ビタミンK、ビタミンC、鉄、食物繊維が多く含まれます。また、若い人にとって食べる機会が少ない「おから」も使用しました。おからは食物繊維やたんぱく質が豊富に含まれますので、代々引き継いでいったほうがよいと思われる食材の1つです。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	750 kcal	カルシウム	128 mg
たんぱく質	29.6 g	鉄	3.7 mg
脂質	21.4 g	ビタミンA	276 μg
飽和脂肪酸	4.53 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.50 mg
炭水化物	119.5 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.47 mg
食物繊維	13.2 g	ビタミンC	82 mg
食塩相当量	3.9 g	ビタミンD	3.3 μg
カリウム	1560 mg	葉酸	162 μg

### ①雑穀ごはん



【材料・分量】(1人分)

米 70g  
雑穀 10g  
水 120g  
塩 0.2g

【作り方】

- 1.米と雑穀は、30分程度浸水し、炊飯する。
- 2.最後に塩で調味する。

### ③しっとり卵の花



【材料・分量】(1人分)

A {  
にんじん 10g  
青ねぎ 3g  
板こんにゃく 5g  
絹さや 5g  
ごま油 3g  
鶏ひき肉 10g  
おから 35g  
かつお・昆布だし 20g  
砂糖 3g  
酒 3g  
みりん 3g  
濃口しょうゆ 3g  
薄口しょうゆ 1g

【作り方】

- 1.Aの材料は同じ大きさに切る。
- 2.鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉とAを入れて炒め、香りが立ってきたら、おからと合わせ調味料を加える。
- 3.強火にし、時々かき混ぜながら、汁気がなくなるまで30分ほど煮詰め、皿に盛る。

### ②サバのみそ煮



【材料・分量】(1人分)

サバ 60g  
しょうが 5g  
かつお・昆布だし 40g  
米みそ 10g  
砂糖 5g  
酒 5g

〔付け合わせ〕

根深ねぎ 30g  
生しいたけ 10g  
にんじん 10g  
ししとう 3g

※ねじり梅…  
花形にくりぬいたにんじんを梅の花に見立てて立体的にカットしたもの。

【作り方】

- 1.サバの皮目に十字の飾り包丁を入れ、熱湯にさっと通して、冷水にとり水気を拭く。
- 2.しょうがの分量の一部で針しょうがを作り、水に放つ。
- 3.にんじんは「ねじり梅」※に切り、下ゆでしておく。
- 4.だしに適当な大きさに切ったしょうが、根深ねぎと全ての調味料(ただしみそは半量のみ)を入れ、1のサバを加え、やや弱めの中火で3~4分程度煮る。
- 5.残りのみそと、ししとう、3のにんじんを加え、1~2分程度煮て、全体的にとろみがついたら火を止め、皿に移し、針しょうがを盛る。

### ④野菜の揚げ浸し



【材料・分量】(1人分)

ごぼう 15g  
ブロッコリー 20g  
かぼちゃ 20g  
エリンギ 15g  
かつお・昆布だし 25g  
濃口しょうゆ 3g  
みりん 3g  
油 4g  
唐辛子 0.1g

【作り方】

- 1.ごぼうは皮を取り長めの乱切り、ブロッコリーは子房に分け、かぼちゃとエリンギは同じ位の厚さに切る。
- 2.調味料を合わせて、鍋でさっと煮立て、冷ましておく。
- 3.1を素揚げし、余分な油を軽く拭いたあと、2に熱いうちに入れ、唐辛子と一緒にしばらく漬け込んだ後、皿に盛る。

### ⑤やまといものすり流し汁



#### 【材料・分量】（1人分）

やまといも  
（または長いも） 40g  
かつお・昆布だし 140g  
薄口しょうゆ 2g  
塩 0.6g  
みりん 1g  
青のり 少々

#### 【作り方】

1. やまといも（長いも）は、皮をむいてすりおろす。
2. 鍋に1を入れ、調味料と合わせ煮立てだしを少しずつ入れた後、とろみがついたら火を止める。
3. 2を椀に注ぎ、青のりを散らす。

### ⑥ポンカン



#### 【材料・分量】（1人分）

ポンカン 100g

#### 【作り方】

1. ポンカンを添える。ポンカンの皮は手でもむきやすく、薄皮はそのまま食べられる。種があるので注意。