

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

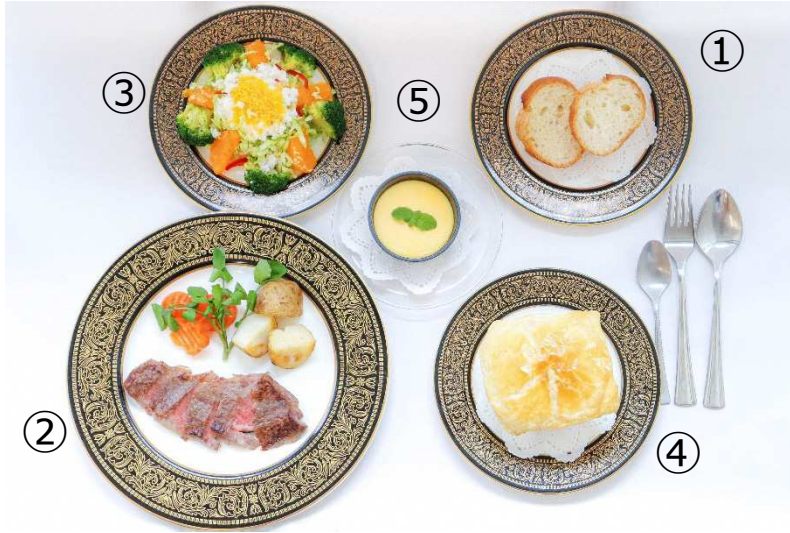
ライフステージ（対象者）

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 フランスパン
- ② ステーキと野菜の付け合わせ  
(クレソン、バイクドポテト、  
にんじんのグラッセ)
- ③ 白菜とブロッコリーのミモザサラダ
- ④ きこのつぼ焼き
- ⑤ カスタードプリン

### 【使用している福岡県農林水産物】

牛肉・にんじん・じゃがいも・白菜・ブロッコリー・  
みかん・パセリ・鶏肉・たまねぎ・ぶなしめじ・かぶ・  
ほうれん草・牛乳・卵

### 【各ライフステージの健康課題について】

- ・仕事などで家に帰るのが遅くなり、夜遅い時間に食事をする人がいると思います。
- ・夜遅い時間に食事をする、脂肪として体内に蓄積されやすく、肥満の原因になります。また、満腹の状態ですぐに就寝すると、眠っている間に胃腸が活発に働くため、夜中に目が覚めたり、睡眠の質が低下する原因になります。
- ・夕食が遅くなりそうなときには、先に少し食べておき、夜遅い時間に食べる場合には、消化の良いもの（うどん、ぞうすいなど）を選びましょう。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・青年期は生活環境を取り巻く環境が大きく変化し、食習慣においても自分の食事スタイルを確立する時期であることから栄養状態を確保し維持することは、将来の生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康寿命を延伸するうえで重要です。
- ・かぶのほとんどは水分ですが、根の部分はビタミンCやカリウム、消化酵素ジアスターゼを含みます。葉の部分はβ-カロテンやビタミンB群、C、鉄分やカルシウムなども含みます。
- ・ブロッコリーは強い抗酸化作用を持ち、カリウム、カルシウム、鉄、クロム、β-カロテン、ビタミンK、Cが豊富です。ブロッコリーに含まれているスルフォラファンは抗酸化作用と解毒作用があるといわれています。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	995 kcal	カルシウム	305 mg
たんぱく質	45.5 g	鉄	4.6 mg
脂質	52.4 g	ビタミンA	475 μg
飽和脂肪酸	18.14 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.43mg
炭水化物	79.7 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.92mg
食物繊維	6.2 g	ビタミンC	79 mg
食塩相当量	3.7 g	ビタミンD	1.8 μg
カリウム	1464 mg	葉酸	193 μg

### ①フランスパン



【材料・分量】(1人分)

フランスパン 60g

【作り方】

1. フランスパンは軽く焼く。

### ③白菜とブロッコリーのミモザサラダ



【材料・分量】(1人分)

白菜 40g  
ブロッコリー 20g  
卵 10g  
みかん 40g  
パセリ 0.2g  
ドレッシング 5g

【作り方】

1.白菜はせん切りにして水にさらす。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。みかんは皮をむき、一口大に切る。  
2.卵はゆで、卵は卵黄と卵白を分け裏ごす。  
3.器に白菜、みかん、ブロッコリーを盛り、卵とパセリを飾りドレッシングをかける。

### ②ステーキと野菜の付け合わせ (クレソン、バイクドポテト、にんじんのグラッセ)



【材料・分量】(1人分)

牛サーロイン肉 100g  
塩 0.5g  
こしょう 少々  
油 2g  
バター 2g  
ブランデー 6g  
クレソン 2g  
〈にんじんのグラッセ〉  
ブイヨン(スープ) 30g  
にんじん 30g  
バター 1g  
砂糖 1g  
〈バイクドポテト〉  
じゃがいも 30g  
バター 1g

【作り方】

1.焼く直前に牛サーロインに塩・こしょうをする。  
2.フライパンに油とバターを入れて火にかける。バターが溶けたら強火にし、表になる方を下にして肉を入れ、下の方から肉の厚さの2/3の色が変わったら反対に返す。  
3.ブランデーをふり、香りづける。  
4.ブイヨンに調味料を加え、ゆでたにんじんを入れて水分がなくなるまで煮る。  
5.じゃがいもをゆで、オーブンで焼き、上にバターをのせる。  
6.クレソン、バイクドポテト、にんじんのグラッセを付け合わせる。

### ④きのこのつぼ焼き



【材料・分量】(1人分)

鶏むね肉 30g  
たまねぎ 50g  
かぶ 10g  
オリーブ油 1g  
小麦粉 5g  
ブイヨン(スープ) 100g  
マッシュルーム 10g  
ほうれん草 10g  
こしょう 少々  
牛乳 40g  
パイシート 20g  
卵黄 適宜

【作り方】

1.鶏むね肉は一口大に切る。たまねぎは8mmの色紙切り、かぶはくし形、ほうれん草は1口大に切る。  
2.鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉とたまねぎを炒め、小麦粉を加えて混ぜ、ブイヨン、かぶ、ぶなしめじ、マッシュルーム、ほうれん草を入れ、牛乳を加えて、こしょうで味を調え器に入れる。  
3.パイシートの縁に卵黄を塗り器にかぶせる。  
4.パイシートの表面に卵黄を塗り、180℃のオーブンで約10分焼く。

### ⑤カスタードプリン



#### 【材料・分量】（1人分） 【作り方】

##### 〈カラメルソース〉

砂糖 8g

水 6g

牛乳 80g

砂糖 12g

卵 30g

バニラエッセンス 少々

- 1.カラメルソースは、鍋に砂糖と水を入れて弱火で熱し、かき混ぜずに鍋をゆすりながら砂糖を溶かす。泡が小さくなり、色があめ色になったら火を止めて、器に注ぐ。
- 2.牛乳を人肌に温める。
- 3.卵と砂糖をすり混ぜ、牛乳を少しずつ注いで混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 4.こして器に注ぎ、1cm程湯を入れた深めのバットに並べ、150℃のオーブンで40～50分加熱する。