

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)

春

青年期

×

これから家庭を持ち、親になる世代向け



献立名

- ①かにかまのあんかけチャーハン
- ②バンバンジー
- ③中華スープ
- ④豆花 (トウファ)

【使用している福岡県農林水産物】

米・大麦・しいたけ・長ねぎ・卵・鶏肉・トマト・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・豆乳

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

春は、送別会や歓迎会などで飲酒の機会も増えます。「酒は百薬の長」と言われ、適量を守れば血行促進、ストレス解消など健康面でいい効果が得られます。しかし、過度の飲酒は、肝硬変、膵炎、循環器疾患、痛風、がんの発症に関連するため、「万病の元」になります。若年者では、急性アルコール中毒やアルコール依存症も問題になります。では、飲酒の適正量はどのくらいでしょうか。厚生労働省が示している数値は、1日平均純アルコール20g以下です。これは、ビールでは中瓶1本、日本酒では1合程度に相当します。飲酒後に顔が赤くなる人、女性、高齢者は、これよりも少なくすることが推奨されています。お酒と上手に付き合って、健康で豊かな生活を送りましょう。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

本献立では、油や塩分が多くなりがちな中華料理を、献立の組み合わせによって、よりヘルシーに食すことを提案しました。主食のチャーハンには、油と塩分を多く使用しますので、主菜には脂身の少ない鶏むね肉とたっぷりの野菜を用いたバンバンジーを組み合わせました。全体の塩分をもう少し減らしたい場合には、汁物（本献立では中華スープ）を、バンサンスー（野菜と春雨の中華サラダ）などに変更するとよいでしょう。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	686 kcal	カルシウム	279mg
たんぱく質	33.9 g	鉄	4.8 mg
脂質	19.3 g	ビタミンA	157 μg
飽和脂肪酸	3.09 g	ビタミンB1	0.37 mg
炭水化物	91.6 g	ビタミンB2	0.58 mg
食物繊維	5.4 g	ビタミンC	29 mg
食塩相当量	3.3 g	ビタミンD	0.7 μg
カリウム	1141 mg	葉酸	146 μg

①かにかまのあんかけチャーハン



【材料・分量】(1人分)

米 70g
大麦(押麦) 10g

[チャーハン]
生しいたけ 10g
長ねぎ 10g
油 8g
桜エビ 5g
卵 25g
塩 0.5g
こしょう 少々

[かにかあん]
かに風味かまぼこ 15g
チンゲン菜 20g
ごま油 1g
鶏がらスープ 140g
黒こしょう 少々
酒 4g
濃口しょうゆ 0.5g
薄口しょうゆ 2g
片栗粉 3g

【作り方】

米と大麦を混ぜて炊き、卵は卵黄と卵白を分けておく。

<チャーハン>

- しいたけは軸を除き粗みじん切り、長ねぎもしいたけと同じくらいの大きさに切る。
- フライパンに分量の1/3程度の油を入れて、長ねぎ、しいたけ、桜エビを加えて炒め、一旦取り出す。
- 卵黄と炊き上がったごはんを混ぜる。
- フライパンに残りの油(2/3程度)を入れ、3を中火でざっと炒める。
- 全体的に火が通ったら、2と塩、黒こしょうを加え、皿に盛る。

<かにかあん>

- かにかまは細かくさいしておく。
- チンゲン菜はゆでて氷水にとったあと、水を切っておく。
- フライパンにごま油を引き、1をざっと炒める。
- 3に鶏がらスープを加える。煮立ったら黒こしょう、酒、しょうゆを加え、火を止めて2/3量程度の水溶き片栗粉を少しずつ加え、好みのとろみに調整する。
- お皿に盛りつけたチャーハンに4をかけ、2を飾る。

②バンバンジー



【材料・分量】(1人分)

鶏むね肉(皮なし) 50g
深ねぎの青い部分 適量
皮付きしょうが 適量
水 600g
中華だし(顆粒) 1g
塩 0.7g
穀物酢 5g
砂糖 1.5g
しょうが 1.5g
濃口しょうゆ 4g
練りごま 4g
ラー油 0.3g
根深ねぎ 10g
トマト 50g
きゅうり 40g

【作り方】

- 鶏肉は厚みのある部分を菜箸で数か所刺し、火の通りをよくする。深ねぎは手でつぶし、香りを出す。皮付きしょうがは適度な大きさに切る。
- 鍋に水と1、中華だし、塩を入れて中火にかけ、煮立ったらアクを取り、弱火にして4~5分間ゆでて火を止める。鍋に合わせて折ったアルミ箔をかぶせて蓋をし、そのまま冷ます。
- 酢、砂糖、みじん切りしたしょうがをよく混ぜ合わせ、砂糖が溶けたらしょうゆ、練りごま、ラー油を順に入れてよく混ぜ、最後にみじん切りしたねぎを入れてざっと混ぜる。
- 2の鶏肉を繊維に沿って手で細く裂き、ゆで汁を適量かけて手でよくもみ込み、吸わせる。
- 4を器に盛り、切ったきゅうりとトマトを添える。

③中華スープ



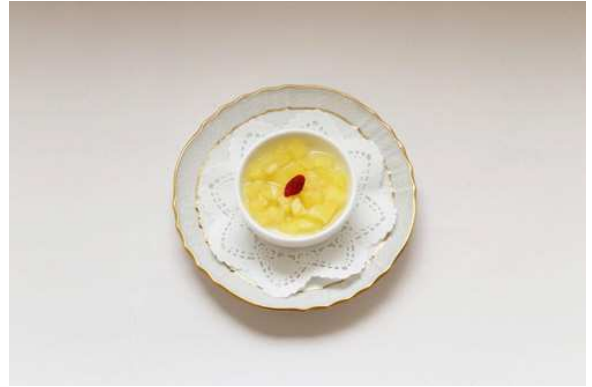
【材料・分量】(1人分)

乾燥わかめ 1g
にんじん 5g
たまねぎ 10g
ぶなしめじ 7g
鶏がらだし(スープ) 150g
塩 0.7g
こしょう 少々
いりごま 1g

【作り方】

1. 乾燥わかめを水に戻す。戻したわかめはお椀に盛り付けておく。
2. にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、しめじは石づきをとって小房に分けておく。
3. 沸騰した鶏がらだしに2を入れ、ひと煮立ちさせる。
4. 3に塩、こしょうを加える。
5. 4をお椀につぎ、上からフライパンで軽く炒ったごまをかける。

④豆花



【材料・分量】(1人分)

ゼラチン 1g
水 5g
調整豆乳 50g
砂糖 3g
パン缶 25g
クコの実 1g

[シロップ]
水 7g
砂糖 2g

【作り方】

1. ゼラチンは冷水に振り入れてよく混ぜ、10分以上ふやかしておく。
2. シロップの材料を鍋に入れ加熱したあと冷ましておく。
3. 1cm角に切ったパン缶(または好みの果物)とクコの実を2のシロップにつけて冷やしておく。
4. 鍋に調整豆乳と砂糖を入れて火にかけ、混ぜながら沸騰直前まで加熱する。粗熱をとり、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
5. 器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
6. 3とクコの実をのせる。