

【冬】サバのプロバンス風オムレツ&ヘルシーおでん

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 茶飯
- ② サバのプロバンス風オムレツ
- ③ ヘルシーおでん
- ④ 砂ずりのマリネ
- ⑤ 博多あまおうとオレンジの盛り合わせ

米・ほうじ茶・抹茶・たまねぎ・ほうれん草・キャベツ・トマト・卵・大根・里いも・ぎんなん・春菊・砂ずり・セロリ・にんじん・カリフラワー・パセリ・あまおう（いちご）



- ・サバには血栓を溶解し、動脈硬化、心筋梗塞、高血圧を予防するEPAや、コレステロール値を低下させたり、脳を活性化させるDHAが豊富に含まれています。
- ・たまねぎに含まれるケルセチンは、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。
- ・ほうれん草にはビタミンC、鉄が多く含まれています。また、β-カロテン、カルシウム、カリウムなどバランスよく栄養が摂取できる食材です。
- ・キャベツに含まれるキャベジン（ビタミンU）には、胃腸を丈夫にする働きがあります。他にも食物繊維を含んでおり、整腸作用もあり、メタボ予防に効果が期待されます。
- ・大根は酵素リパーゼを含んでおり、酵素リパーゼは脂肪を分解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。
- ・里いもにはカリウムとガラクトンが含まれています。中でもガラクトンには動脈硬化予防、脂肪を蓄積させない働き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	650kcal
たんぱく質	13%~20%	16.5%
脂質	20%~30%	26.3%
炭水化物	50%~65%	57.1%
食物繊維	7g以上	10.2g
レチノール活性当量	300μg/RAE	326μg
野菜使用量	116g	239g

【冬】サバのプロバンス風オムレット&ヘルシーおでん

①茶飯

【材料・分量】(4人分)

米	280g
ほうじ茶	420g
抹茶	2g

【作り方】

- 1.米はほうじ茶で30分程度浸漬し、炊飯する。
- 2.炊きあがったら盛り付け、抹茶を振る。



②サバのプロバンス風オムレット

【材料・分量】(4人分)

たまねぎ	20g
ほうれん草	80g
ホールトマト(缶)	60g
サバの水煮(缶)	80g
キャベツ	40g
トマト	40g
サラダ油(手順2)	8g
卵	200g
サラダ油(手順4)	12g



【作り方】

- 1.たまねぎはさいの目に切る。ほうれん草は下ゆでし、2cm幅に切る。ホールトマトは潰しておく。サバの水煮は身をほぐす。キャベツは千切り、トマトはさいの目に切る。
- 2.フライパンにサラダ油をひき、たまねぎを炒め、火が通ったらサバの水煮、ホールトマトを加えて炒める。
- 3.2を取り出して粗熱をとる。
- 4.卵と3を混ぜ合わせ、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- 5.上にほうれん草を飾りマヨネーズをかける。付け合わせにキャベツとトマトを盛り付けて完成。

③ヘルシーおでん

【材料・分量】(4人分)

大根	400g	塩	3.2g
こんにゃく	200g	薄口しょうゆ	4g
里いも	280g	柚子こしょう	12g
野菜昆布	20g		
ぎんなん	40g		
春菊	120g		
かつお昆布だし	1200g		
濃口しょうゆ	4g		
酒	8g		



【作り方】

- 1.大根は3cm幅の輪切りにし、大根の厚みの1/3~1/2を目安に十文字に隠し包丁を入れ、下ゆです。こんにゃくは三角形にき切り、格子に切り目を入れる。里いもは皮をむき、塩もみしてぬめりをとり、下ゆです。野菜昆布は水で戻し、結ぶ。ぎんなんは殻を取り、ゆでながら薄皮を取って串に刺す。春菊は下ゆでして3cm幅に切る。
- 2.だしと調味料、大根、こんにゃく、里いも、野菜昆布を入れ、煮込む。
- 3.春菊とぎんなんを盛り付け、柚子こしょうを添えて完成。

④砂ずりのマリネ

【材料・分量】(4人分)

砂ずり	120g
塩麹(砂ずり用)	8g
セロリ	60g
にんじん	12g
塩麹(セロリ・にんじん用)	8g
カリフラワー	120g
酢	適量
塩麹(カリフラワー用)	8g
オリーブ油	12g
白ワインビネガー	6g
はちみつ	16g
塩麹(調味液用)	12g
柚子(果汁)	40g
ブラックペッパー	少々
パセリ	4g



【作り方】

- 1.砂ずりは縦切りにし、塩麹につけ下ゆでしておく。セロリ、人参は細切りにし、塩麹に漬ける。カリフラワーは一口サイズに切り、酢水でゆで、塩麹につけておく。
- 2.調味料を混ぜ合わせ調味液を作り、具材と混ぜ合わせる。
- 3.パセリをのせて完成。

⑤博多あまおうとオレンジの盛り合わせ

【材料・分量】(4人分)

あまおう(いちご)	60g
オレンジ	160g
オレンジの皮	適量



【作り方】

- 1.オレンジは身をくり抜き、皮で皿を作る。
- 2.いちごはへたを取り半分に切る。
- 3.オレンジの皮の皿に盛りつけたら完成。