

【夏】真鯛のすり身揚げアスパラ棒 & なすの揚げびたし

ライフステージ

健康課題

学童期

×

肥満傾向・骨の発達



献立

- ① 玄米ごはん
- ② 真鯛のすり身揚げアスパラ棒
- ③ ズッキーニマヨネーズときゅうりの浅漬
- ④ 博多なすの揚げびたし
- ⑤ 春雨の酢物
- ⑥ オクラのポタージュ ⑦ りんご

【使用している福岡県農林水産物】

玄米・マダイ・たまねぎ・にんじん・乾燥きくらげ・みつば・木綿豆腐・アスパラガス・ズッキーニ・きゅうり・なす・しょうが・大葉・小ねぎ・わかめ・ピーマン・オクラ・牛乳

- 平成28年度の学校保健統計によると、肥満児は、平成18年度以降減少傾向にあります。男児の肥満傾向児出現率は、11歳児の10.08%と高く、14歳で一端減少するものの17歳では10.64%と再び増加しています。日本肥満学会はこれらの肥満の原因として食生活やライフスタイルの変化、コンビニの増加、清涼飲料水自動販売機の増加、活動量の低下などをあげています。
- そこで、食材の持つ機能性を活用するとともに、よく噛むことで満腹中枢が刺激されるようなメニュー、低エネルギー食材の活用など工夫しました。
- 玄米は、食物繊維やビタミンB群をはじめ豊富な栄養成分が含まれます。近年では低GI(グリセミック インデックス)食品としても注目されており、玄米に含まれる成分「γ(ガンマ)-オリザノール」に、インスリンの分泌を促進し、血糖値を下げる効果があることが、2012年に世界ではじめて明らかになりました。玄米の有効成分が食欲を抑制、食べ過ぎを抑える効果に加えて、腹持ちもよく、よく噛むことから肥満予防として効果的と考えられます。
- なすの皮に含まれるナスニンには、コレステロール低下作用があると言われています。また、しょうがと合わせて調理するとよいとされています。なすの苦み成分は水にさらすと除去でき、油料理との相性がよく好まれています。
- 水溶性食物繊維が豊富なオクラは、血糖上昇抑制作用などがあるとされます。

【栄養価】

	学童期の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	750kcal	754kcal
たんぱく質	13%~20%	13.8%
脂質	20%~30%	29.6%
炭水化物	50%~65%	58.4%
鉄	3.3mg	5.0mg
野菜使用量	120g	293.5g
カルシウム	233mg	300mg

【夏】真鯛のすり身揚げアスパラ棒 & なすの揚げびたし

①玄米ごはん

【材料・分量】（4人分）

玄米 340g
水 400ml

【作り方】

- 1.玄米を洗米し、既定の水で6時間浸漬し、圧力なべで炊飯す
※玄米をおいしく炊くには浸水が重要です（夏場は6時間、冬場は12時間を目安に）。圧力鍋や炊飯器の玄米モードを利用するとよいです。水は炊飯器具により異なりますので確認が必要です。



②真鯛のすり身揚げアスパラ棒

【材料・分量】（4人分）

マダイ 160g
たまねぎ 100g
にんじん 40g
乾燥きくらげ 16g
みつば 20g
木綿豆腐 80g
卵白 48g
塩 0.8g
片栗粉 16g
アスパラガス 60g
サラダ油 8g

【作り方】

- 1.マダイの皮を取り除きみじん切りして、すり鉢ですり潰す（フードプロセッサー等でもよい）。きくらげは水に戻し、みつばはゆでておく。たまねぎ、にんじん、きくらげ、みつばをみじん切りにする。
- 2.1に木綿豆腐を入れ混ぜ合わせる。卵白、塩を入れ練り上げる。片栗粉を入れよく混ぜる。
- 3.2をまるくしてアスパラに刺す。アスパラを持ったまま180℃の油で揚げる。アスパラが油から出るように立てかけ、揚げ上がりかさど火を通す程度にする。



③ズッキーニマヨネーズときゅうりの浅漬け

【材料・分量】（4人分）

ズッキーニ 80g
オリーブ油 2g
マヨネーズ 20g
きゅうり 120g
塩（塩もみ用） 0.4g
だし汁 100g
塩 0.6g
砂糖 2g
薄口しょうゆ 2g

【作り方】

- 1.ズッキーニマヨネーズ
ズッキーニを輪切りし、クッキングシートにオリーブ油をひき、ズッキーニの上にマヨネーズをのせ、200℃のオーブンで5～10分焼く（トースターでもよい）。
- 2.きゅうりの浅漬け
きゅうりのへたを切り取り、ところどころ皮をそぎ、塩もみする。だし汁に塩、砂糖、しょうゆを合わせておき、きゅうりを1時間つけ込む。



④博多なすの揚げびたし

【材料・分量】（4人分）

なす 320g
サラダ油 20g
だし汁 200g
しょうが 8g
砂糖 4g
濃口しょうゆ 12g
大葉 2g
小ねぎ 12g

【作り方】

- 1.なすは5cm幅に切り6等分し、皮に切れ目を入れる。切ったなすは、水につけておく（変色を防ぐため）
- 2.ペーパータオルでなすの水気を拭き、180℃の油で素揚げにする。
- 3.だし汁に調味料を加え、砂糖が溶ける程度に加熱し、火を止めて、すりおろしたしょうがを入れる。2を加え1時間ほど冷蔵庫で冷やす。ねぎと大葉を刻んで盛りつける。



⑤春雨の酢物

【材料・分量】（4人分）

緑豆春雨 20g
きゅうり 52g
わかめ 40g
ピーマン（黄色） 8g
穀物酢 16g
砂糖 12g
薄口しょうゆ 4g

【作り方】

- 1.春雨をゆで、きゅうりは輪切り、ピーマンは2cm程度の千切りにする。
- 2.わかめは、食べやすい大きさに切っておく。
- 3.調味料を合わせ、1を加える。



⑥オクラのポタージュ

【材料・分量】（4人分）

オクラ 160g
たまねぎ 120g
有塩バター 12g
固形ブイヨン 8g
水 80ml
牛乳 520g

【作り方】

- 1.オクラはゆでて中の種を取り除く。たまねぎはみじん切りしておく。
- 2.たまねぎをバターで透き通るまで炒める。オクラを加えて、水、固形ブイヨンを入れ加熱する。沸騰したら火を止め、牛乳を加える。
- 3.2をミキサーにかける。ポタージュ状になったら鍋に移し、かき混ぜながら再加熱し、味をみる。塩味が足りなければ皿を足す。
- 4.カップにポタージュを注いだら、ゆでたオクラを薄く切って飾る。



⑦りんご

【材料・分量】（4人分）

りんご 160g

【作り方】

- 1.りんごを1/8に切る。（変色を防ぐために砂糖水につける）

