

管理栄養士によるクッキング講座

<研究教育協議会>

『SDGs～地産地消で無駄なく、バランスよく～』



【おしながき】

- 主食 からいもごはん
- 汁物 押し大豆としめじのみそ汁
- 主菜 黒毛和牛ステーキのみかんソース
- 副菜 ほうれん草の卵カップ焼き
- デザート 黒糖ヨーグルト

栄養価（1食あたり）

エネルギー	685kcal
たんぱく質	32.2g
脂質	22.6g
炭水化物	84.2g
食物繊維	5.8g
食塩相当量	2.0g

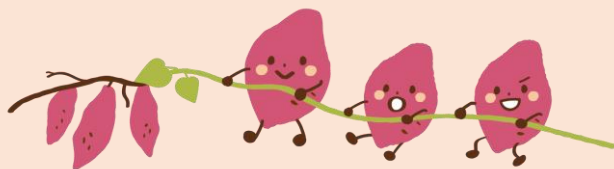
主食 からいもごはん



エネルギー	267kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	1.0g
炭水化物	55.0g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.0g

材料 1 人分

精白米(強化米入り)	70g
水	100ml
さつまいも	20g
黒ごま	0.5g



作り方

- ① 米を洗い分量の水に 30 分浸ける。
- ② さつまいもは良く洗い皮のまま 1 cm の角切りにし、水にさらす。
- ③ ①に②を入れ炊く。
- ④ 炊き上がったらほぐし、盛り付け、黒ごまをふる。

Point

新米の季節になりました。県産米を美味しくいただきましょう。

さつまいもは皮のまま使うことで食物繊維が増え、さらにゴミも減らすことができます。

炊飯器にセットする時、米の上にさつまいもを入れたら、混ぜずに炊きましょう。ごまをふることでミネラルが増し、風味も良くなります。減塩にもおすすめです。

汁物 押し大豆としめじのみそ汁



材料 1 人分

押し大豆	5g
にんじん	6g
油揚げ	5g
しめじ	7g
葉ねぎ	4g
麦みそ	7g(小さじ1強)
だし汁(煮干し)	150ml

エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	3.0g
炭水化物	4.8g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.7g

作り方

- ① 押し大豆を水(分量外)に浸け 10 分程置く。
- ② にんじんは良く洗い、皮のまま小さめの短冊切りに、油揚げも短冊切りに、葉ねぎは小口切りにする。しめじはほぐす。
- ③ 鍋にだし汁を入れ火にかけて、押し大豆、にんじんを入れる。火が通ったら、油揚げ、しめじを入れる。
- ④ 弱火にし、麦みそを溶き入れ葉ねぎを加え、火を止める。

※煮干しだしをとりましょう。

材料 1 人分 煮干し—— 5g
水——180ml

- 作り方
- ① 鍋に分量の水と煮干しを入れ、しばらく浸けておく。
 - ② 沸騰するまで中火、沸騰したら煮干しが踊らない位の弱火にし、10~15分煮る。
 - ③ ざる等でこし、1人分 150~160ml になるよう調整する。



Point

押し大豆を使うと手軽に大豆を食べることができます。
食物繊維も多く摂ることができ、うま味も増すので、みそを減らすことができ、減塩にもつながります。

煮干しを捨てずに食べると、ごみを減らす事につながります。また、カルシウムを多く摂ることができるので一緒に食べることをおすすめします。

主菜 黒毛和牛ステーキのみかんソース



エネルギー	190kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	10.3g
炭水化物	6.7g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.8g

材料 1 人分

牛もも肉(県産黒毛和牛)	1 枚 (60g)
食塩	0.3g
こしょう(黒)	少々
温州みかん(果汁)	16g(大さじ 1)

調味料 A

こいくちしょうゆ	10g(大さじ 1/2 強)
ごま油	0.75g(小さじ 1/5 弱)
にんにく(おろし)	0.3g

だいこん 12g

付け合せ

ブロッコリー	25g
ミニトマト	2~3 個

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむき 5mm 厚さにスライスして茹でる。ミニトマトはへたを取り洗う。どちらも冷蔵庫で冷やしておく。
- ② だいこんをすりおろし、温州みかんは果汁を絞る。
- ③ 小鍋に調味料 A とみかん果汁を入れ火にかける。沸騰したら、だいこんおろしを加え、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、火にかける。
- ⑤ 牛もも肉は食塩、こしょう(黒)で調味し、フライパンに並べふたをする。
- ⑥ 中火で 3 分程焼き、裏返して 2 分程焼く。
- ⑦ 皿にブロッコリー、ミニトマト、焼きたてのステーキを盛り、みかんソースをかける。

Point

- ① 第 11 回全国和牛能力共進会で日本一になった鹿児島黒牛は、きめ細やかな美しい霜降りならではの、まろやかなコクとうま味が特徴です。コロナの影響で消費が減り、割引されていることが多くなりました。この機会においしい鹿児島黒牛を味わいましょう。
- ② フライパンにクッキングシートを敷くことで、油がいらなくなり、後片付けも楽です。また、柔らかくふっくら焼くことができます。野菜を添えることで彩りがよくなり、ビタミンや食物繊維などの補給もでき、栄養の偏りを防ぐことができます。
※予算に応じ、豚肉や鶏肉で作ってもおいしく出来ます。
- ③ 時期によっていろいろなみかんが出回ります。
そのまま食べるのもよいですが、果汁をソースに活用して料理を楽しみましょう。

副菜 ほうれんそうの卵カップ焼き



材料 1人分

たまねぎ	10g
かつお油漬けフレーク	9g
食塩	0.2g
こしょう(白)	少々
鶏卵	25g(約1/2個)
普通牛乳	10g(小さじ2)
ほうれんそう	20g
耐熱紙カップまたは 固めのアルミカップ	1枚

エネルギー	75kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	5.3g
炭水化物	2.0g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.4g

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほうれんそうを1分程茹で、水にさらし、しっかり絞って2cm位に切る。
- ② たまねぎは薄くスライスする。
- ③ フライパンに②とかつおフレークを入れ、たまねぎが透き通るまで炒め、食塩、こしょうで調味する。
- ④ ボウルに卵を割り牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④に粗熱のとれた③とほうれんそうを入れ、混ぜる。
- ⑥ カップに⑤を入れ、トースター500Wで10~12分程度焼く。
(火力調整のためトースター用のトレイにカップを並べるか、焼き網にアルミホイルを敷きましょう。)

Point

かつおフレークを使うことで、うま味が増し、減塩につながります。
カップがない時は、卵とじでも美味しくいただけます。
卵と野菜の組み合わせは、野菜の苦手な方も食べやすくなるだけでなく、鉄分の吸収アップにもつながります。



デザート 黒糖ヨーグルト



材料 1 人分

ヨーグルト(プレーン)	100g
黒砂糖(粉末)	12g
水	12ml
ペパーミント	1 枚

エネルギー	98kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	3.0g
炭水化物	15.7g
食物繊維	0.0g
食塩相当量	0.1g

作り方

- ① 鍋に黒砂糖と水を入れ、沸騰させ、アクをすくい、黒蜜を作る。
- ② 器にヨーグルトを盛り付け、ペパーミントを飾る。
- ③ 別容器に黒蜜を入れ添える。お好みの量をヨーグルトにかけていただく。

Point

黒砂糖には、ミネラルが豊富に含まれています。
黒蜜は、同量の水を入れて、沸騰させるだけで作ることができます。
目安としては沸騰の泡の大きさが2 cm位になったら火を止めます。



乳酸菌をとって、おなかの調子を整えるために、ヨーグルトを毎朝いただく方も多いと思います。
冷蔵庫に余った黒糖はありませんか。ぜひ黒蜜にして利用してみましょう。
ヨーグルトの酸味と黒糖の甘味で食事の最後を締めくくると、満足感が増します。
また、和食に牛乳・乳製品を組み合わせると、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₂などが増え
栄養のバランスはさらに良くなります。