

管理栄養士によるクッキング講座

<研究教育協議会>

『食事で心と体の免疫力UP!!』 ～ 食物繊維を無理なくおいしく ～

【おしながき】

- 主 食 麦ごはん
- 汁 物 ごぼうのポタージュ
- 主 菜 チキンソテー
黒酢たまねぎソース
- 副 菜 切り干し大根と
ひじきのサラダ
- その他 グリーンスムージー



栄養価（1食あたり）

エネルギー	685kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	22.1g
炭水化物	99.5g
食物繊維	9.4g
食塩相当量	1.9g

主食 麦ごはん



エネルギー	213kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.6g
炭水化物	46.6g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0g

材料 1人分

米	50g
押し麦	10g
水	90cc

作り方

- ① 米と押し麦を一緒に洗い分量の水に30分浸け、炊飯する。

Point

押し麦は、食物繊維を多く含みます。
毎日のご飯に混ぜて食物繊維を上手に摂りましょう。

その他 グリーンスムージー



エネルギー	93kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.2g
炭水化物	23.8g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	0g

材料 1人分

キウイフルーツ	35g
小松菜	35g
バナナ	40g
はちみつ	4g
	(小さじ1/2弱)
氷	1個

作り方

- ① キウイフルーツとバナナは皮をむき、ざく切りに、小松菜は3cm長さに切る。
- ② ①、はちみつ、氷をミキサーにかける。

Point

キウイフルーツやバナナは整腸作用があります。
小松菜は、鉄・カルシウム・葉酸を豊富に含みます。
はちみつを多くすると、青臭さを感じることなく、おいしくいただけます。

主菜 チキンソテー黒酢たまねぎソース



材料 1人分

鶏もも肉	70g
食塩	0.5g
オリーブ油	2g(小さじ1/2)
たまねぎ	40g
黒酢	12g(大さじ1弱)
砂糖	4g
うすくちしょうゆ	1.5g(小さじ1/4)
黒こしょう	0.1g
赤とうがらし	適宜

エネルギー	198kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	11.9g
炭水化物	8.8g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.8g

作り方

- ① たまねぎを薄切りにし黒酢と砂糖に15分程漬ける。
- ② 鶏もも肉は食塩を振り5分程おく。
- ③ フッ素加工のフライパンを中火で熱し、油をひかずに①を皮のほうから焼く。
- ④ 皮目にしっかりと焼き色がついたら裏返し、さらにじっくりと焼き、火が通ったら皿にとる。
- ⑤ ③のフライパンにオリーブ油を熱し①のたまねぎを炒める。しんなりしたら、うすくちしょうゆで味を調える。
- ⑥ ④に⑤をのせ、黒こしょうを振り、赤とうがらしを添える。

Point

黒酢に含まれる酢酸やクエン酸は代謝を高め、疲労回復に効果が高いと言われます。

黒酢の代わりに米酢や穀物酢を使っても美味しく仕上がります。

薄切りたまねぎの甘酢漬けは多めに作って常備菜とするのもオススメです。(冷蔵庫で1週間位日持ちします)

汁物 ごぼうのポターージュ



材料 1人分

ごぼう	40g
たまねぎ	20g
バター	6g
薄力粉	4g
コンソメ	1g
水	120cc
普通牛乳	30cc(大さじ2)
食塩	0.2g
葉ねぎ	0.2g

エネルギー	115kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	6.1g
炭水化物	12.8g
食物繊維	2.7g
食塩相当量	0.7g

作り方

- ① ごぼうは皮をこそぎとり、ななめうす切りにし水に浸ける。たまねぎはうす切りにする。
- ② ごぼうをざるに取り水気を切って、たまねぎと一緒にしんなりするまでバターで炒める。
- ③ ②に薄力粉を振り入れ、弱火でしばらく炒める。
- ④ ③に水、コンソメを加え5分ほど煮込み、火を止め粗熱を取ってミキサーにかける。
- ⑤ なめらかになったら、鍋に戻し牛乳を加え温める。
- ⑥ 食塩で味を調え、仕上げに小口切りにした葉ねぎを入れる。

Point

ごぼうは食物繊維を100g中5.7gと大変豊富に含みます。

ごぼうの皮は、たわしや包丁の背でこそぎとると香り良く仕上がります。

変色防止のために水に浸けると仕上がりもきれいです。

本格的にホワイトルーを作らなくても、この方法で簡単にポターージュスープを作ることができます。

副菜 切り干し大根とひじきのサラダ



材料 1人分

切り干し大根(せん切り)	7g
ひじき(乾燥)	1g
きゅうり	15g
にんじん	5g
ツナ缶	8g
マヨネーズ	2g
	(小さじ1/2)
めんつゆ(3倍濃縮タイプ)	3g
	(小さじ1/2)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	3.3g
炭水化物	7.5g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	0.4g

作り方

- ① 鍋に切り干し大根と水を入れ戻ったら、そのまま火にかけ、好みの固さに茹でる。
- ② ①をざるにあけ冷まして、しっかり水気を絞り3cm程度に切る。
- ③ にんじんはせん切りにし、水に戻したひじきと茹でてざるにあける。
- ④ きゅうりもせん切りに切る。
- ⑤ ②～④にツナ缶を加え、マヨネーズとめんつゆで和える。

Point

味付けが薄くならないように、茹でたらしっかり水気を切りましょう。

切り干し大根は食物繊維とカルシウムを多く含みます。戻し汁はうま味たっぷりなので、捨てずにそのまま使しましょう。

ひじきも多くの食物繊維を含みます。ひじきは鉄分も豊富だと言われていますが、乾燥ひじきを作る工程で鉄釜を使用した際は100g中の鉄分の含有量は58.2mgと高いのですが、近年はステンレス釜を使っているものが大半を占めているので100g中6.2mgと少なくなっています。