

管理栄養士によるクッキング講座

<地域活動協議会>

『寒さを乗り越えるバランスメニュー』



【おしながき】

- 主食 もち麦ごはん
- 汁物 根菜汁
- 主菜 ぶりのしょうが風味ソテー
- 副菜 かぶのきんかん和え
- デザート いちごのヨーグルト添え

栄養価（1食あたり）

エネルギー	612kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	19.8g
炭水化物	77.9g
食物繊維	8.1g
食塩相当量	2.2g

主食 もち麦ごはん



材料 1人分

精白米	50g
もち麦	5g
水	70ml

作り方

- ① 米を洗い分量の水に30分浸ける。
- ② もち麦を加え炊く。

エネルギー	196kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.5g
炭水化物	42.7g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.0g

Point

もち麦を加え、積極的に食物繊維を摂りましょう。

副菜 かぶのきんかん和え



材料 1人分

かぶ(根)	40g
食塩	0.2g
みずな	5g
きんかんの甘煮	10g
酢	5g(小さじ1)

作り方

- ① かぶは皮をむき、2mm幅のいちよう切りにし分量の食塩をまぶす。
- ② みずなは2cm幅に切る。
- ③ きんかんの甘煮は種を除き、細かく刻んで酢と混ぜる。
- ④ ③で①②を和える。

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
炭水化物	6.5g
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.2g

Point

きんかんの甘煮がないときは、マーマレードジャムやゆずジャムなどの柑橘系のジャムで代用できます。今回はみずなを使用しましたが、かぶの葉や他の青菜を茹で刻んで混ぜても美味しくいただけます。

汁物 根菜汁



材料 1 人分

さといも	15g
れんこん	10g
ごぼう	10g
にんじん	15g
油揚げ	10g
根深ねぎ	10g
だし汁	200ml
みそ	9g(大さじ 1/2)
七味唐辛子	適量

エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.9g
炭水化物	10.0g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	1.0g

作り方

- ① さといもは皮をむき 1 cm幅に切る。
- ② れんこんは皮をむき、小さめの乱切りにし、酢水(分量外)にさらす。
- ③ ごぼうはささがきにし水にさらす。
- ④ にんじんは 3mm 程のいちょう切りに、油揚げは油抜きし 1 cm程の短冊切りにする。根深ねぎは斜め切りにする。
- ⑤ 鍋に分量のだし汁を入れ、さといも、れんこん、ごぼう、にんじんを入れ、煮えたら油揚げ、根深ねぎを加え、みそで味付けする。
- ⑥ お椀によそい、好みで七味唐辛子をふる。

Point

だし汁やみそは、お好みのものをお使いください。
だし汁は濃い目にとることで、みその使用量が減り、減塩につながりますので是非お試しください。

主菜 ぶりのしょうが風味ソテー



エネルギー	268kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	14.7g
炭水化物	12.7g
食物繊維	3.1g
食塩相当量	0.9g

材料 1 人分

ぶり(切り身)	—	70g
A	酒	3g(小さじ 1/2 強)
	薄力粉	2g
	植物油	2g(小さじ 1 弱)
エリンギ	—	15g
パプリカ(赤)	—	30g
パプリカ(黄)	—	30g
ブロッコリー	—	30g
B	おろししょうが	5g
	こいくちしょうゆ	6g(小さじ 1)
	酒	5g(小さじ 1)
	みりん	6g(小さじ 1)

作り方

- ① ぶりは 2 cm幅のそぎ切りにし A の酒をふりかける。
- ② パプリカは 3 cm長さのひょうし木切り、エリンギは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け固めに下茹でする。
- ③ ①のぶりの水気をキッチンペーパーで取り薄力粉をまぶす。
- ④ フライパンに植物油を熱し、ぶりの両面に焼き目をつけたら取り出しておく。
- ⑤ 続けて他の材料を炒めエリンギにしっかりと火が通ったら取り出しておく。
- ⑥ ⑤に B をすべて入れ煮立ったら④のぶりをもどし、弱火にし 1 分程煮る。
- ⑦ 強火にし、⑤で炒めておいた野菜を戻し、たれをからめながら煮つめる。

Point

今回はぶりを使用しましたが、他の魚でも美味しく作ることができます。

減塩するために下味に食塩を使わず酒をふりかけました。

お好みで針しょうがを添えても美味しいです。

しょうがには、体を温める効果があるほか、殺菌作用や消化を助ける効果もあります。

デザート いちごのヨーグルト添え



材料 1 人分

いちご	_____	40g
ヨーグルト(プレーン)	_____	15g
甘酒	_____	10g

作り方

- ① いちごはへたを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトと甘酒を混ぜる。
- ③ 器に①②を盛り合わせる

エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.5g
炭水化物	6.0g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.0g

Point

いちごの旬は本来4月頃ですが、今では12月の後半から2月頃にかけても美味しいいちごが出回るようになりました。ビタミンCを多く含み風邪予防や疲労回復に効果があります。

甘酒には米麴から作るもの(米麴甘酒)と酒麴から作るもの(酒麴甘酒)と2種類ありますが、今回は米麴甘酒を使用しました。甘酒はぶどう糖が多く体内の糖質の利用に必要なビタミンも含むので効率良く吸収されます。また食物繊維やオリゴ糖によって整腸作用も期待できます。発酵食品同士でヨーグルトとも相性があるので、自然な甘さの甘酒とヨーグルトを混ぜて美味しくいただきます。