

食生活改善推進会のおすすめレシピ



大野城市食生活改善推進会

秋の味覚 きのことを使った混ぜご飯

きのことには、食物繊維がたくさん含まれていますが、とくに不溶性食物繊維が多く含まれています。腸など体の調子を整えてくれます。

●● きのこと混ぜご飯 ●● (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
しめじ	100g	① しめじは、石づきを除いて小房に分ける。生しいたけは軸を取り、薄切りにする。エリンギは、手でさいて、2cm程度の長さに切る。
生しいたけ	100g	
エリンギ	50g	
ちりめんじゃこ	20g	
A { 酒	大さじ3	
みりん	大さじ2	② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、ちりめんじゃこをカリカリに炒める。
しょうゆ	大さじ2	
塩	小さじ1/4	
ご飯	4杯	③ 鍋にAを合わせ、きのことを加えて火にかけ、煮立ったら弱火で煮る。(汁が少なくなったときには、だし汁か水を加える。)
しょうが	適宜	
		④ ご飯に②のじゃこ、③を汁ごと入れて混ぜ、汁を吸わせて味をなじませる。加える汁は様子を見ながら調整する。
		⑤ 器にご飯をつぎ分け、好みで干切りのしょうがを散らす。

野菜は1日350gを目標に

●●野菜たっぷり中華うま煮 (4人分) ●●

材 料	分 量	作 り 方
豚肉 (薄切り)	250g	① 豚肉は3cmに切る。白菜は、葉の部分はざく切り、茎は食べやすい大きさのそぎ切りにする。にんじん、たけのこは縦薄切り、きくらげは、水に戻し大きければ食べやすい大きさに切る。
白菜	1/8株 (300g)	
にんじん	40g	② 鍋に油を熱し、豚肉をいため、色が変わったら、白菜、にんじん、たけのこ、もやしを加え少し炒め、Aを加え煮る。煮立ったら、きくらげを入れる。
たけのこ	1/2袋 (80g)	
もやし	80g	
きくらげ	5g	③ 野菜に火が通ったら、Bの水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
油	大さじ1	
A { 鶏がらスープの素	大さじ1	④ 最後にごま油を回しいれる。
水	300cc	
酒	大さじ2	
砂糖	小さじ1	
B { しょうゆ	大さじ1.5	
片栗粉	大さじ1.5	
水	大さじ3	
ごま油	大さじ1	

ごはんや、麺にかけてもおいしいですよ♪

＊ ＊骨粗しょう症予防＊ ＊

小松菜はカロテン、ビタミン C、B 群、E、カルシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含み、とくにカルシウムはほうれん草の3倍以上。また、桜えびにもカルシウムがたくさん含まれています。骨粗しょう症予防にも効果的です。

小松菜のさくら和え ★★（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
小松菜 油揚げ 桜えび しょうゆ みりん だし汁	300g 1枚(10g) 8g 大さじ1 小さじ2 50ml	① 小松菜はかために茹でて軽く絞り、3cm長さに切る。油揚げは熱湯に通し油抜きをして、短冊に切る。 ② 鍋に小松菜、油揚げを入れて軽く炒めたらだし汁、みりん、しょうゆを入れて2～3分煮含める。 ③ 火を止めたら桜えびを加え、さっと全体を混ぜ、器に盛り完成。

＊ ＊野菜嫌いの子どももおいしく食べられます＊ ＊

●●キャロットゼリー●●（流し缶1個分）

材 料	分 量	作 り 方
にんじん オレンジジュース レモン汁 水 砂糖 粉寒天 オレンジキュラソ) (お好みで)	200g 100ml 40ml 300ml 80g 1袋(4g) 少々	① にんじんは薄切りにしてゆでる。 ② ①とオレンジジュース、レモン汁を入れてミキサーでつぶす。 ③ 粉寒天は水で煮溶かし、よく煮て砂糖を加えたら②を混ぜ、最後にオレンジキュラソをたらし、型に流して冷やす。

