

栄養士さんの元気レシピ

(令和3年4月)

(材料：2人分)

(主食) ごはん

ごはん(1人分) 180g

(主菜) 魚と野菜のみそマヨネーズ焼き

- | | | |
|----------|---------|-------------------------------------|
| 白身魚 | 60g×2切れ | ① 白身魚に酒をふる。 |
| 酒 | 小さじ1 | ② 白ねぎ、しょうがはみじん切りにし、みそ、マヨネーズと合わせておく。 |
| 白ねぎ | 10g | ③ たまねぎは5mm幅に切る。 |
| しょうが | 10g | ④ アスパラガスは斜め切りにし、ゆでておく。 |
| みそ | 小さじ1 | ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、たまねぎを広げ、その上に魚をのせる。 |
| マヨネーズ | 大さじ1 | 魚に②をかけ、200℃のオーブンで10~15分焼く。 |
| たまねぎ | 50g | ⑥ 器に⑤を盛り、④を添える。 |
| アスパラガス | 20g | |
| クッキングシート | 適宜 | |

(副菜) たけのことふきの煮物

- | | | |
|--------|--------|--|
| ゆでたけのこ | 70g | ① たけのこは穂先から4~5cmのところ切り、縦2等分する。残りの部分は7~8mm厚さの半月切り、またはいちょう切りにする。 |
| ふき | 20g | ② ふきは鍋に入る長さで切り分ける。塩少々(分量外)をふり、板ずりする。 |
| 油揚げ | 10g | ③ 熱湯に②のふきを入れ、約3分ゆでて水にとり、皮をむき4~5cm長さに切る。 |
| だし汁 | 150ml | ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、3~4cm長さの短冊切りにする。 |
| 酒 | 大さじ1/2 | ⑤ 鍋にAを煮立て、たけのこ、油揚げを入れ、再び煮立ったら火を弱め、ふきを加えて煮含める。 |
| みりん | 小さじ1 | |
| 塩 | 0.8g | |
| しょうゆ | 小さじ1/2 | |

(副菜) にんじんのサラダ

- | | | |
|-----------|---------|-----------------------|
| にんじん | 80g | ① にんじんは4cm長さのせん切りにする。 |
| レーズン | 10g | ② レーズンは熱湯をかけておく。 |
| パイナップル(缶) | 1枚(40g) | ③ パイナップルは小さく切る。 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 | ④ Aを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。 |
| 酢 | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 小さじ1/5 | |
| 塩 | 小さじ1/6 | |
| こしょう | 少々 | |

一人分栄養価

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	カリウム mg	食塩相当量 g
ごはん(180g)	281	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	52	0.0
魚と野菜のみそマヨネーズ焼き	137	14.5	7.1	4.4	21	0.6	13	0.12	0.15	5	310	0.5
たけのことふきの煮物	43	2.8	1.8	3.2	28	0.3	1	0.03	0.05	3	256	0.7
にんじんのサラダ	74	0.5	3.1	12.0	15	0.3	276	0.05	0.03	4	170	0.5
合計	535	22.3	12.5	86.4	69	1.4	290	0.24	0.25	12	788	1.7

※栄養価は調味料等残量も考慮し計算

献立の栄養価は日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考に、あまり運動していない(参照エクササイズガイド2006)18歳から64歳女性の1日の1/3量を目安としています。年齢、性別、運動量に応じて全体量の調整は主食で行いましょう。

北九州市のホームページに写真も一緒に掲載されています。『北九州市 栄養士さんの元気レシピ』(毎月1日更新)で検索!





◆●◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!! ◆●◆



残しま宣言

北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

コロナに負けない! 免疫力アップの食事

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、自宅で過ごす時間が多くなり、運動不足や栄養バランスの偏り等により、体力や免疫力が低下し、体調をくずしやすくなる恐れがあります。普段からバランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めましょう!

食事のポイント

● 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる

特定の食品だけで免疫力が高まるものではありません。毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスよく、様々な食品をまんべんなくとることが大切です。

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻類のおかず

ビタミンやミネラルが含まれ、抗酸化作用や免疫細胞を活性化させる働きがあります。特に緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは皮膚や粘膜の健康を保ち、病原菌をブロックする機能を高めます。



主菜 魚類、肉類、卵、大豆製品のおかず

たんぱく質を含み免疫物質の主成分になります。

主食 ごはん、パン、麺類

エネルギーが不足すると、体温が低下し、免疫力の低下を招きます。免疫物質が作られるときにもエネルギーが必要です。エネルギー源となる糖質は適量とりましょう。



牛乳・乳製品、果物

食事や間食など、1日の中でとりましょう。

● 腸内環境を整える

免疫細胞の約7割は腸内に存在すると言われていたため、腸内環境を整える発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルト等)や食物繊維(野菜、果物、海藻、きのこ類等)をとり、腸を健康に保ちましょう。



今月の献立のポイント

★今月の献立の・・・

「魚と野菜のみそマヨネーズ焼き」はみそに薬味やマヨネーズを加えることで、塩分を減らしてもおいしく、魚がしっとりと仕上がる料理です。

副菜は旬の食材や彩りのよい食材を使い、春を感じるメニューとなっています。

食塩相当量は
1.7g
～塩分は1日男性7.5g未満
女性6.5g未満を目標に～

野菜量は
130g
～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつに適量を知ろう!

(1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。)

春のフランジェ (6個分)

(材料)

- A [コーンスターチ 大さじ4
- 砂糖 大さじ4
- 牛乳 カップ2
- バニラエッセンス 少々
- いちご 100g
- 砂糖 大さじ1
- レモン果汁 小さじ1

(作り方)

- ① 鍋にAを入れ、牛乳でのばして火にかける。底を木べら等でかき混ぜながら煮立たせ、沸騰したら弱火にしてさらにかき混ぜながら3分ほど煮る。
- ② 火からおろしてバニラエッセンスを加え、あら熱をとり、器に流し込み、冷やし固める。
- ③ いちごを粗く切って、さらにフォークで軽くつぶして砂糖とレモン果汁を加えて混ぜる。
- ④ ③を電子レンジに2分かき、冷やす。
- ⑤ ②に④のソースをかける。

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	2.7 g
炭水化物	15.7 g
食塩相当量	0.1 g

90mlカップ 6個