

栄養士さんの元気レシピ (令和3年7月)

(材料：2人分)

(主食) とうもろこしごはん

	米	150g	① 米は洗い、Aをあわせて普通の水加減にし、昆布を加え、30分以上おいておく。
A	ホールコーン (缶汁)		② きぬさやは、熱湯でゆで、5mm幅に切る。
	水		③ ①に酒とホールコーンを加えて炊く。
	昆布	適宜	④ ②を加え、混ぜ合わせる。
	酒	大さじ1/2	
	きぬさや	8g	
	ホールコーン (缶)	50g	

(主菜) 魚のおひさま焼き

	生 鮭	60g×2切れ	① 魚は水けをふき取る。
	にんじん	40g	② にんじんはすりおろし、Aを加え混ぜ合わせる。
A	マヨネーズ	大さじ1	③ 魚に②をのせて、スプーンの背で表面を平らにならし、200℃に熱したオーブンで約8分焼く。
	みそ	小さじ1	
	パセリ	0.6g	④ ③を器に盛り、棒状に切ったきゅうりとミニトマトを添える。
	きゅうり	30g	
	ミニトマト	4個 (40g)	

(副菜) レタスの香りサラダ

	レタス	60g	① レタスはせん切りにする。たまねぎは薄切りにしてゆでておく。しょうが、みょうが、青じそはせん切りにし、それぞれ水にさらす。
	たまねぎ	30g	② ハムはせん切りにする。
	しょうが	3g	
	みょうが	15g	③ Aを混ぜ合わせておく。
	青じそ	3枚 (3g)	④ 食べる直前に①の水けをきり、②、③と混ぜ合わせる。
	ハム	2枚 (30g)	
A	酢	大さじ1/2	
	サラダ油	大さじ1	
	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
とうもろこしごはん	282	5.3	0.8	63.1	6	0.7	3	0.07	0.03	3	107	0.1
魚のおひさま焼き	134	14.4	7.2	4.4	25	0.6	170	0.13	0.16	11	368	0.6
レタスの香りサラダ	96	3.3	8.2	2.9	15	0.3	20	0.13	0.04	7	154	0.8
合計	512	23.0	16.2	70.4	46	1.6	193	0.33	0.23	21	629	1.5

※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と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!! ◆●◆

食中毒にご用心

蒸し暑い日が続くと、食中毒の危険性が高まります。食品の購入や調理、保存の際は、衛生的な食品の扱い方をして、食中毒にならないよう気をつけましょう。



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!



家庭でできる食中毒予防のポイント

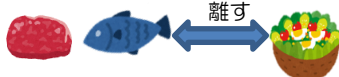
～ 食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」～

●食品の購入

- 消費期限や保存方法などの表示を確認する。
- 肉、魚は汁もれを防ぐため、個別にビニール袋に入れる。
- 速やかに持ち帰る。

●調理

- タオルやふきんは清潔なものを使う。
- 作業前は手を洗う。
※調理中もこまめに洗う。
- 肉・魚・卵の取り扱いに注意する。



- ・肉・魚は、調理済みの料理や生で食べる食品の近くに置かない。
 - ・肉・魚を切ったまな板や包丁は洗った後、熱湯をかけておく（まな板等を生食用、肉魚用に分けるのもよい）。
 - ・中まで十分に火が通るように加熱する。
- 清潔な器具・食器を使う。

●家庭での保存

- 持ち帰ったら、要冷蔵・要冷凍のものは、すぐ冷蔵庫や冷凍庫へ!
- 弁当などは早めに食べる。
- 冷気がまわるように、冷蔵庫内に入れる量は7割程度にする。

●食事

- 食事の前に手を洗う。

●作り置き、余った料理

- 調理後の料理は長時間室温に放置しない。
- 保存の際は、早く冷えるように小分けにする。
- 傷んでいないか少しでも気になるときは食べないようにする。
- 温め直すときは十分に加熱する。

今月の献立のポイント

「魚のおひさま焼き」は、みそとマヨネーズの風味が食欲をそそる一品で、魚や人参が苦手な方にもおすすめのメニューです。

★今月の献立の・・・

食塩相当量は
1.5g
～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
140g
～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつの適量を知ろう! アセロラかん(6人分)

(材料)

粉寒天	4g
水	100ml
砂糖	30g
アセロラジュース	500ml

〔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。〕

(作り方)

- ① 鍋に水と寒天を入れて火にかけ、2～3分沸騰させてから砂糖を加えよく溶かす。
- ② ①にアセロラジュースを少しずつ加え混ぜる。
- ③ 流し缶に流し入れ、冷やし固める。

エネルギー	56 kcal
たんぱく質	0.1 g
脂質	0.0 g
炭水化物	14.3 g
食塩相当量	0 g