

栄養士さんの元気レシピ

(令和3年8月)

(材料：2人分)

(主食) ごはん

ごはん(1人分) 180g

(主菜) 豚肉の和風マリネ

豚もも薄切り肉 120g

乾燥わかめ 2g

にんじん 30g

たまねぎ 60g

A {しょうが汁 小さじ1/2

サラダ油 小さじ1

白すりごま 大さじ1/2

みそ 小さじ1

酢 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

① 豚肉は4cm長さに切り、熱湯でゆで、ざるにあげる。水けがきれいなら、温かいうちにAにつけておく。

② わかめはもどしてざく切りにし、にんじんは3cm長さのせん切り、たまねぎは薄切りにし、それぞれさっとゆでる。

③ よく水けをきった②を①に入れ混ぜ合わせる。

(副菜) コーンとオクラのカレーマヨサラダ

ホールコーン(缶) 60g

オクラ 80g

A {マヨネーズ 大さじ1

塩 0.4g

カレー粉 小さじ1/4

あらびき黒こしょう 適量

① ホールコーンはざるにあげ、汁けをきる。

② オクラはさっとゆでて水にとる。水けをきってガクを切り落とし、乱切りにする。

③ Aを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

④ 器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。

(副菜) レタスのスープ

レタス 40g

トマト 30g

卵 1/3個

水 240ml

コンソメ 2g

こしょう 少々

① レタスは太いせん切りにする。トマトは1cm角に切る。

② 鍋に、水、コンソメを入れ、火にかける。

③ 煮立ったら、①と溶き卵を入れ、こしょうで味をととのえる。

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
豚肉の和風マリネ	156	13.8	9.2	5.8	41	0.9	112	0.58	0.16	4	380	1.1
コーンとオクラのカレーマヨサラダ	75	1.7	4.7	8.2	40	0.4	27	0.05	0.06	5	149	0.5
レタスのスープ	19	1.3	0.9	1.7	9	0.2	28	0.02	0.04	3	84	0.5
合計	531	21.3	15.3	82.5	95	1.7	167	0.69	0.28	12	665	2.1

※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!





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！

野菜を食べよう！

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病予防や、免疫力アップにも役立ちます。しかし、使い切れず無駄にするので、野菜を買い控えている…ということはありませんか？

野菜を上手に使い切る／料理のヒント

1 加熱する

野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。



2 余り野菜一掃メニュー

余り野菜は、まとめて具だくさんのスープや、炒め物、マリネ、お好み焼きにするのがおすすめ。

《マリネ》オイルや酢、塩、砂糖等を混ぜ合わせたマリネ液に、焼いたり茹でたりした野菜等を漬け込む

3 すぐ食べられるよう事前に下ごしらえを

買って来た時や時間がある時に、「切って、冷蔵・冷凍しておく」と、忙しいときでもすぐに調理にとりかかれます。調理が面倒でほったらかしているうちに腐らせたり使い忘れたりすることを防止できます。

4 冷凍保存を上手に活用

野菜は冷凍すると食感が落ちるので、生食には向きませんが、スープや煮物にすればおいしくいただけます。

《冷凍のコツ》

- ① 新鮮なものを
- ② 水けをしっかりきる
- ③ 保存袋に入れて空気を抜く
- ④ 早めに使い切る

◆トマト…洗って水けをふき、へたをくりぬいて丸ごと冷凍。使うときは半解凍の状態で刻み、カレーやスープに入れるとコクが出て◎。凍ったまますりおろしてめんつゆと合わせれば、そうめんにもぴったり。

◆青菜…やや硬めにゆで、水けをしっかりしぼり、使いやすい量に小分けし、ラップで包んで冷凍する。

◆きのこ類…えのきたけは石づきを除いてほぐし、しめじ類は小房に分けて冷凍。凍ったまま煮物や炒め物に。

(出典：栄養と料理2018. 6)

★今月の献立の・・・

◆今月の献立のポイント◆

「豚肉の和風マリネ」や「レタスのスープ」は作り置きレシピとしておすすめ。野菜もたっぷりとれますよ。

食塩相当量は

2.1g

～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

151g

～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつの適量を知ろう！

(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。)

トマトのサイダーゼリー(8個分)

(材料)

ト	マ	ト	320g
砂	糖		大さじ4
レ	モ	ン	果汁
			大さじ1
サイ	ダー		250ml
粉	ゼ	ラ	チン
			10g
	水		カップ1/3
			120mlカップ
			8個

(作り方)

- ① トマトは皮をむき、横半分に切って種と果汁はとっておく。
- ② 果肉は粗みじん切り、砂糖とレモン果汁をまぶしておく。
- ③ ゼラチンを分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ④ トマトの種と果汁をこし、水を足して150mlにして②を加え、鍋に入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め、③を加えて溶かし、あら熱をとる。
- ⑤ サイダーを注いで、そっと混ぜ合わせる。
- ⑥ カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー	43	kcal
たんぱく質	1.4	g
脂質	0	g
炭水化物	9.7	g
食塩相当量	0	g