

# 栄養士さんの元気レシピ

(令和3年9月)

(材料：2人分)

## (主食) ごはん

ごはん(1人分) 180g

## (主菜) 豚肉の梅しそ巻き

豚もも薄切り肉	100g (5枚)	① 長いものは皮をむき、肉の幅に合わせて7mm角の棒状に切り、酢水につける。
[ 長いも	80g	② 梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。
	酢 適量	
梅干し	6g	③ 豚肉を縦長に広げ、手前から半分くらいのところまで梅肉をめぐる。豚肉1枚に青じそ1枚、水けをきった長いも1/5量をのせ、手前からしっかり巻く。
青じそ	5枚(5g)	
サラダ油	大さじ1/2	④ フライパンに油を熱し、③を焼く。ふたをして蒸し焼きにする。斜め半分に切って皿に盛る(1人5切れ)。
にんじん	30g	
オクラ	30g	⑤ にんじんは棒状にしてゆで、オクラも2つに切ってさっとゆでて付け合わせ、マヨネーズをそえる。
マヨネーズ	10g	

## (副菜) なすの生姜しょうゆかけ

なす	140g	① なすは7~8cm長さの棒状に切り、水につけてアクを抜く。蒸し器で15分程蒸す。
枝豆	8g	② 枝豆は熱湯で5分ほどゆで、ざるにあげ、さやから出す。
A [ しょうが汁	小さじ2/3	
	酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	④ なすを盛り付け③をかけ、枝豆をちらす。

## (副菜) きのこと和え

えのきたけ	20g	① えのきたけは根元を切り、長さを半分に切る。しめじは小房にわけておく。しいたけはせん切りにする。ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。
しめじ	20g	② Aを煮立て、しめじ、しいたけ、えのきたけ、なめこの順に入れて煮る。赤とうがらしも入れる。
生しいたけ	10g	
なめこ	10g	③ ②でほうれん草とはるさめを和える。
ほうれん草	80g	
赤とうがらし	少々	※ きのこと和えは4倍量で作ると作りやすく、残った分は、冷蔵庫で2日ほど保存できます。大根おろしや豆腐等にかけるなど別の食べ方が楽しめます。
[ しょうゆ	大さじ1/4	
	みりん	
酒	小さじ1/4	
水	大さじ1/2	

## 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
豚肉の梅しそ巻き	183	11.8	12.0	8.8	34	0.8	139	0.52	0.15	6	444	0.4
なすの生姜しょうゆかけ	31	1.5	1.3	4.3	16	0.4	6	0.05	0.05	4	194	0.4
きのこ和え	20	1.9	0.3	3.7	21	1.1	142	0.09	0.14	14	385	0.3
合計	515	19.7	14.1	83.6	76	2.5	287	0.70	0.36	24	1075	1.1

※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!



◆●◆ 食生活で健康(幸)寿命プラス2歳!! ◆●◆



# はじめませんか?おいしいうす味生活

～9月は「北九州市減塩普及月間」です～

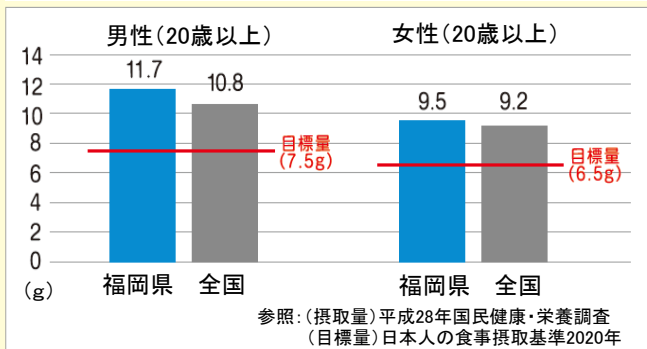


## 残しま宣言

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!

### ★食塩をとり過ぎていませんか?

◎1日の食塩摂取量(g)の平均



食塩のとり過ぎは高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病など様々な生活習慣病を引き起こします。平成28年に行われた調査では、福岡県の食塩相当量は男女とも全国より多く、食塩摂取目標量より、食塩を多く摂取しています。下記の減塩のヒントを参考に、減塩に取り組んでみませんか。

市ホームページに掲載している「塩分チェックシート」で、あなたの食塩摂取傾向を確認してみましょう!



1日の食塩  
摂取目標量

**男性: 7.5g未満**

**女性: 6.5g未満**

※高血圧の人は6.0g未満

小さじ1と1/4

小さじ1と1/12

### ★減塩のヒント

調理法



汁物を具だくさんに

だしを効かせる



食べ方



めん類のスープは残す

「かける」より「つけて」食べる



選び方



加工食品や塩蔵品のとり過ぎに注意

減塩食品を利用する



柑橘類の酸味や薬味の風味を利用する



食べ過ぎない

栄養成分表示 (1包装あたり)	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

栄養成分表示を見て選ぶ

### 今月の献立のポイント

「豚肉の梅しそ巻き」や「なすの生姜しょうゆかけ」は、青じそや生姜などの香味野菜を使用し、うす味でもおいしく食べられます。「きのこ和え」はうまみ成分がたっぷり。おいしく減塩に取り組みましょう。

### ★今月の献立の・・・

食塩相当量は

**1.1g**

～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

**144g**

～野菜は1日350g以上を目標に～

### おやつの適量を知ろう!

#### 抹茶ケーキ (8個分)

(材料)

ホットケーキミックス	100g
サラダ油	小さじ1
牛乳	50ml
卵	1個
粒あん	100g
抹茶	小さじ1
湯	小さじ2
アルミカップ (厚手 大(8号))	8枚

(作り方)

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、油を加え混ぜ、湯で溶いた抹茶を加えてさらに混ぜる。
- ② ①の中にホットケーキミックス、粒あんを加え混ぜ、アルミカップに分ける。
- ③ 160℃のオーブンで20分程度焼く。

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	3.0 g
炭水化物	16.5 g
食塩相当量	0.2 g

(1日の総エネルギーの10%程度に。摂りすぎに注意しましょう。)