

栄養士さんの元気レシピ

(令和3年11月)

(材料：2人分)

(主食) ごはん

ごはん(1人分) 150g

(主菜) 高野豆腐のグラタン

高野豆腐(乾燥) 2枚(30g)
 ブロccoli 40g
 しめじ 40g
 たまねぎ 40g
 牛乳 300ml
 バター 3g
 コンソメ 0.8g
 かたくり粉 小さじ2/3
 水 小さじ1と1/3
 ピザ用チーズ 20g

- ① バットに高野豆腐を並べて、牛乳120mlを入れてもどし、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け熱湯で3分ほどゆでる。しめじは小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて弱火で熱し、たまねぎとしめじを入れて炒める。
- ③ ②に高野豆腐、残りの牛乳、コンソメを入れ蓋をして5分煮る。
- ④ ③の火を止めて水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。ブロッコリーを加えて混ぜ、グラタン皿に入れる。
- ⑤ ④にチーズをかけ、オーブントースターに入れて5~6分焼く。

(副菜) ジャがいも団子の野菜あんかけ

ジャがいも 100g
 小麦粉 12g
 塩 0.5g
 白菜 60g
 にんじん 10g
 しめじ 20g
 えのきたけ 30g
 春菊 10g
 A だし汁 100ml
 みりん 小さじ1
 薄口しょうゆ 小さじ1
 かたくり粉 大さじ1/2
 水 大さじ1

- ① ジャがいもは柔らかくゆでて水けをきり、再び火にかけて、水けを飛ばしてつぶす。
- ② ①に小麦粉、塩を加えてよく混ぜ、団子状に丸めてゆでる。(1人 2個)
- ③ 白菜は3cm長さの細めの短冊切り、にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。えのきたけは根元を除き、長さを半分にする。
- ④ 春菊は食べやすい長さに切る。
- ⑤ 鍋にAを入れ、③を加えて煮る。食材に火が通ったら④を加え、さっと煮立て、水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ ③を器に盛り、⑤をかける。

(副菜) 野菜の和風トマト煮

トマト 70g
 なす 40g
 にんにく 半かけ(3g)
 ベーコン 10g
 和風顆粒だし 小さじ1/3
 水 50ml

- ① トマトはくし切りにする。なすは乱切りにする。にんにくは薄切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋に①、顆粒だし、水を入れ、落とし蓋をして弱火で10分煮る。

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(150g)	234	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0	0.03	0.02	0	44	0.0
高野豆腐のグラタン	233	16.8	15.1	13.1	342	1.6	108	0.14	0.36	31	441	0.8
ジャがいも団子の野菜あんかけ	76	2.7	0.3	18.8	25	1.0	57	0.12	0.08	21	443	0.7
野菜の和風トマト煮	34	1.3	2.0	3.2	7	0.2	18	0.05	0.03	8	137	0.3
合計	577	24.6	17.9	90.8	379	3	183	0.34	0.49	60	1065	1.8

※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重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!! ◆◆◆

毎日のくらしにwithミルク

牛乳(乳製品)は、三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)や、各種ミネラルなどをバランス良く含む食品です。
毎日の食事に牛乳(乳製品)をとりいれてみませんか?

注目! 牛乳(乳製品)の栄養

◆骨や歯を作るカルシウム

牛乳(乳製品)は、日本人に不足しがちなカルシウムを多く含みます。カルシウムは骨や歯の材料となるほか、血液中に存在し、神経の伝達や血圧コントロール、血液の凝固など重要な働きを担っています。牛乳コップ1杯(200ml)には、成人が1日にとりたいカルシウムの約3分の1(227mg)が含まれており、効率よくカルシウムをとることができます。



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!

◆体を作るタンパク質

牛乳(乳製品)には、筋肉や血液など、体の組織を作る材料となる良質なたんぱく質が豊富に含まれています。



牛乳を料理にプラスするとコクが加わり、しょうゆや塩などの調味料を減らす(減塩する)ことができる!

◆ナトリウムを体外に排出するカリウム

ナトリウム(食塩の成分)のとり過ぎは高血圧の原因となります。牛乳(乳製品)には、体にたまった余分なナトリウムを体の外に出す働きのあるカリウムが含まれています。



ナトリウム

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人や牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなどの乳製品を上手にとりましょう。



今月の献立のポイント

「高野豆腐のグラタン」は食べ応えもあり、高野豆腐やチーズ、牛乳などのカルシウムを多く含んだ食材を使用しています。

★今月の献立の・・・

食塩相当量は

1.8g

～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

137g

～野菜は1日350g以上
を目標に～

おやつの適量を知ろう!

スキムミルクかん (8個分)

(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。)

(材料)

スキムミルク	24g
砂糖	60g
粉寒天	4g
水	600ml
みかん(缶)	8個
90mlカップ	8個

(作り方)

- ① スキムミルク、砂糖、粉寒天をあわせてふるっておく。
- ② 鍋に①を入れ少しずつ水を入れてよく混ぜる。よく混ぜたら火にかけ、混ぜながら加熱し、沸騰後2～3分したら火を止める。
- ③ あら熱をとり、カップに流し入れる。固まりかけたら、みかんを上飾り冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー	64 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.0 g
炭水化物	15.3 g
食塩相当量	0 g