

管理栄養士のお手軽レシピノート



★生活習慣病予防レシピ

野菜をたっぷり食べよう！

- ・土鍋 de もち麦ごはん
- ・豚肉と長芋の西京炒め
- ・タコとキャベツのマリネ
- ・青菜と湯葉のスープ
- ・かぼちゃのモンブラン



★土鍋 de もち麦ごはん

材料(4人分)

- | | | |
|----------|----------|----------------|
| ・米 1合 | ・水 290ml | [米用 190ml] |
| ・もち麦 25g | | [もち麦用 100ml] |



作り方

- ①米1合を洗い、水を切って土鍋に入れる。
- ②もち麦 25gと、水 290ml を土鍋に入れ、蓋をして 30 分浸水する。
- ③土鍋を沸騰するまで中火にかける。(7 分程度)
- ④ふつふつ沸騰したら弱火にし 15 分火にかける。
- ⑤15 分たって水分がなくなっているのを確認したら、蓋をしたまま 10 分蒸らす。

★豚肉と長芋の西京炒め

材料(4人分)

- | | | |
|---------------------|------------|---------------|
| ・豚ロースとんかつ用 2枚(300g) | B | ・しょうゆ 小さじ 1/2 |
| A | ・西京みそ 大さじ3 | ・酒 小さじ1 |
| ・酒 大さじ2 | | ・サラダ油 大さじ1 |
| ・みりん 大さじ2 | | |
| ・長芋 300g | | |
| ・ししとう 20 本 | | |



作り方

- ①豚肉は1.5cmの幅に切って、ポリ袋にAと豚肉を入れて軽くもみ込む。
- ②長芋は1.5cmの厚さの半月切り、ししとうは竹串で数か所穴をあける。
- ③フライパンにサラダ油の半量(大さじ1/2)を熱し、長芋を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返して端に寄せる。空いた部分に残りのサラダ油(大さじ1/2)を加え、ししとうと①を調味料ごと加え、蓋をして中火で5分程加熱する。※途中かき混ぜる。
- ④Bを合わせて③に加え、火を強めて全体を炒め合わせて器に盛る。



★タコとキャベツのマリネ

材料(4人分)

・ゆでタコの足	60g	C	・にんにくチューブ	小さじ1/2
・キャベツ	120g		・酢	大さじ1
・玉ねぎ	1/4個		・オリーブオイル	大さじ2
・かいわれ大根	1/4パック		・塩こしょう	少々
・レモン	1/4個			



作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。レモンは半量をいちょう切りにし、残りは絞る。
- ②タコはそぎ切りにする。かいわれ大根は、半分に切る。
- ③ボウルにCを入れて混ぜ、①を加える。
- ④キャベツはざく切りにし、沸騰したお湯でサッとゆでる。ざるにあげ粗熱をとし、しっかり水気を絞る。
- ⑤③にタコと④を加え混ぜ、冷蔵庫で30分程冷やす。かいわれ大根を加え、器に盛る。



★青菜と湯葉のスープ

材料(4人分)

・チンゲンサイ	150g	・水	600ml
・にんじん	70g	・鶏ガラスープの素	小さじ2
・湯葉(豆乳入り)	80g	・しょうゆ	小さじ1
・サラダ油	大さじ1/2	・塩	ひとつま



- ① チンゲンサイは粗めのざく切りにする。にんじんは千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1/2を熱し、チンゲンサイ、にんじんを軽く炒める。
- ③ 水600mlを加え煮立ったら、湯葉とDを加えて味を整える。



★かぼちゃのモンブラン

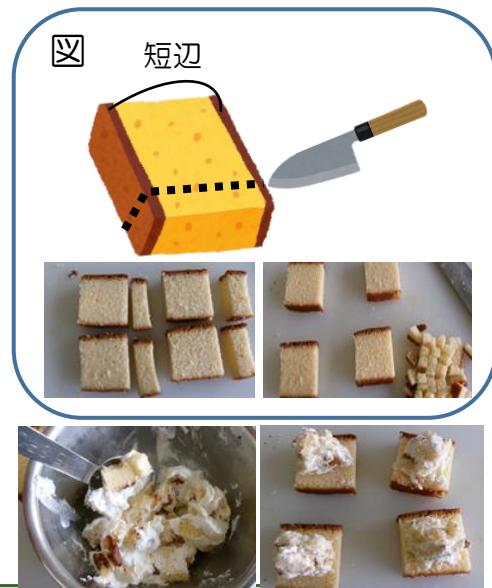
材料(4人分)

- ・カステラ 4切(160g)
- ・ホイップクリーム 30~50g程度
- ・かぼちゃ 260g
- ・砂糖 25g



作り方

- ①かぼちゃは種とワタをとって洗う。
- ②そのままかぼちゃを耐熱容器にのせてふんわりとラップし、電子レンジ600wで5分加熱する。いったん取り出し、上下を逆にして、追加で3~5分加熱する。
- ③②を熱いうちに皮を取り、身をフォークでしっかりとつぶし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、粗熱を取る。(なめらかさが足りない場合は、ホイップクリームを少しづつ加える)
- ④カステラは右の図のように、短辺に合わせて正方形になるように切る。切り取ったカステラは細かい角切りにして、ホイップクリーム30gを加え、角切りをくずさずにふわっと混ぜる。(スponジクリームの完成)
- ⑤正方形のカステラの上に、④のスponジクリームをのせる。
- ⑥⑤に③をのせ、山型になるように整形し、フォークで線をつける。



～管理栄養士のあとがき～

今回は、9月に行われた「生活習慣病予防」の調理実習レシピを公開させていただきました。

今回の献立の野菜使用量は1人あたり 283g です。1日にとりたい野菜量の目安は350g(小鉢5皿分)といわれていますが、今回の献立て小鉢4皿分はクリア✿になります!!あとプラス1皿食べて、350g(小鉢5皿分)を達成してみて下さいね☺

塩分量も1食で2.3gと減塩レシピになっていますよ♪♪

献立	塩分量
土鍋deもち麦ごはん	0g
豚肉と長芋の西京炒め	0.8g
タコとキャベツのマリネ	0.3g
青菜と湯葉のスープ	1.1g
かぼちゃのモンブラン	0.1g
計	2.3g

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

