

- vol.41 **肉を使ったヘルシー料理**
「豚ひき肉とエビで作るモヤシのシューマイ」 / 「ささみの青椒肉絲」
- vol.42 **体ポカポカレシピ**
「ホウレン草とカラーピーマンのナムル」 / 「手羽元のサムゲタン風スープ」
- vol.43 **パンを楽しもう**
「トマト、アボカド、ハムのホットチーズサンド」 / 「ホウレン草とゆで卵、トマト、ベーコンのトースト」
- vol.44 **トマトを冷凍すると**
「トマトのピリ辛そうめん温泉卵添え」 / 「トマトベースのキーマカレー夏野菜添え」
- vol.45 **豆乳を使った料理**
「秋野菜の豆乳味噌スープ」 / 「豆乳で作るカボチャのキッシュ」
- vol.46 **お茶にしましょう**
「抹茶シフォンケーキ」 / 「いちご大福」
- vol.47 **朝食をおいしく食べていますか？**
「オープンサンドプレート」 / 「おにぎりプレート」
- vol.48 **ピリ辛味で食欲増進**
「タコキムチ」 / 「夏野菜ビビンバ」
- vol.49 **おいしいキノコを食べましょう**
「3種のキノコご飯」 / 「キノコと野菜のチーズ煮込みハンバーグ」
- vol.50 **魚をおいしく食べていますか？**
「白身魚の中華蒸し」 / 「魚の香草パン粉焼き」

◎材料(1人分)

鶏ささみ …… 75g(1と1/2本)	タケノコ(ゆで) …… 30g
しょうゆ …… 小さじ1/2	エリンギ …… 30g
A 酒 …… 小さじ1/2	しょうゆ …… 小さじ1/2
ショウガ(おろし) …… 3g	オイスターソース …… 小さじ1弱
片栗粉 …… 小さじ1	B 酒 …… 小さじ1/2
ピーマン …… 20g	砂糖 …… 1g
パプリカ …… 20g	ごま油 …… 小さじ1/2

◎作り方

- ①ささみはすじを取り、細切りにし、Aの調味料で下味をつけ片栗粉をまぶしておく。
- ②ピーマン、パプリカ、タケノコは千切り、エリンギも形を揃え、せんに切っておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①のささみを炒め火が通ったら取り出しておく。
- ④フライパンに②の野菜を入れ、炒めしんなりしたら③のささみを戻し入れさっと炒め、Bの調味料を回し入れ、味を整える。

柔らかくて食べやすい!

ささみの青椒肉絲

脂肪分が少なく肉質が柔らかいささみを使った青椒肉絲。お肉のかたさが苦手な方にとっても食べやすい低カロリー・高タンパクな一品です。

1人分	
エネルギー 221kcal	タンパク質 20.2g
カルシウム 15mg	食塩 1.5g



ヘルシーごはん

vol. 41

食べてみいや! 味てみいや!!

肉を使ったヘルシー料理

肉の栄養はタンパク質が多く、筋肉や内臓を作り、神経伝達物質の材料となり、肌の組織を形成し、免疫細胞の材料にもなることから、高齢期にはとくに肉を食べることが勧められています。

また、肉のタンパク質をうまく体に取り込むためには、ビタミンやミネラルの豊富な野菜などを一緒に食べることがおすすめです。

肉料理はかたくて苦手だと思っている方も、脂肪分が少なく柔らかい肉を選んだり、料理法を工夫することでおいしく食べやすい料理になります。今回はそんな肉料理を考えてみました。

この主菜に主食の「ごはん」副菜の野菜料理、具だくさんの汁物を組み合わせるとヘルシーでバランスの取れた一食ができます。

モヤシにつつまれて

豚ひき肉とエビで作るモヤシのシューマイ

シューマイといえば豚ひき肉などで作ったあんを皮で包むのが一般的ですが、今回ご紹介するのは皮の代わりにモヤシをまとませて作るシューマイです。耐熱皿を使用し、電子レンジで加熱するだけでできる簡単レシピです。

◎材料(1人分)

モヤシ …… 50g
むきエビ …… 40g
豚ひき肉 …… 40g
ネギ(みじん切り) …… 5g
ショウガ(みじん切り) …… 3g
A 酒 …… 大さじ1
片栗粉 …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1/2
塩、こしょう …… 少々
青シソ …… 2~3枚
B しょうゆ …… 小さじ1/2
酢 …… 小さじ1/2
からし(練り) …… 少々

◎作り方

- ①モヤシは5~7mmに刻む。
- ②むきエビは洗った後ペーパータオルで水気を拭き取り、みじん切り包丁でたたいておく。
- ③ボールに②のむきエビと豚ひき肉、みじん切ったネギ、ショウガを入れ、さらにAの他の調味料も入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ④③を丸め、①のモヤシを表面につけ、耐熱皿に並べ軽くラップをし、電子レンジを1~2分加熱する。
- ⑤青シソを置いた上にシューマイを置き、Bで作ったたれで食べる。

1人分	
エネルギー 206kcal	タンパク質 17.2g
カルシウム 49mg	食塩 1.2g



肉の栄養

牛肉 …… タンパク質、鉄分が豊富。貧血や風邪の予防、成長促進が期待できる。

豚肉 …… ビタミンB1が豊富。疲労回復、ストレスの緩和、風邪予防に効果がある。体の皮膚や神経を健康に保つナイアシンも豊富。

鶏肉 …… アミノ酸バランスがよく、コラーゲンもたくさん含まれる。肌荒れに効果があるビタミンAも豊富。



管理栄養士
にしもり まみ
西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。

食育を通じて、おいしく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

食べてみや! 味てみや!!

体ポカポカレシピ

寒い冬に特においしい、体を温め、血
流をよくするレシピをご紹介します。

体温が上がると免疫力が高まりま
す。風邪やウイルスから体を守ってくれ
る自己免疫ですが、効果的な食材や
料理法を知り、食べる習慣をつけるこ
とで体のトラブルを防ぎ、元気を毎日
を過ごすことができます。

鶏手羽肉はゼラチン質が多く、血管
や皮膚を丈夫にするコラーゲンがたっ
ぷり。ビタミンAも多く含まれます。体
温を上げ、免疫力を高めるショウガと
一緒に煮込むと、冷えた体の隅々に血液
を行き渡らせて体を温めてくれます。

抗酸化力が強いブロッコリーはビタミン
C、ビタミンE、カロテンなど冬野菜の
中でも優れた栄養豊富な食材です。

ニンニクは強い抗酸化力を持つスタミ
ナ食材。生活習慣病予防や疲労回復
にも効果があります。ホウレン草にこ
ま油、ニンニク、しょうゆで味付けすると
韓国風ナムルになります。おひたしばか
りではなく、ちよつとアレンジしたナムル
を作ってみませんか。

ニンニクとごま油が食欲をそそる

ホウレン草と カラーピーマンのナムル

簡単、手軽にできる時短レシピです。2色のカラーピーマンを入れることで彩りも鮮やかに。
ニンニクの香りとごま油の風味が野菜の味を引き立てる一品です。

◎材料(1人分)

ホウレン草 …… 80g
カラーピーマン …… 10g
A ニンニクすりおろし …… 0.5g
すりごま …… 1g
しょうゆ …… 小さじ1/2
ごま油 …… 小さじ1/2

◎作り方

- ①ホウレン草はさつとゆでてしぼり、3cmの長さに切っておく。
- ②カラーピーマンは千切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、ホウレン草とカラーピーマンをあえる。

1人分

エネルギー	57kcal
タンパク質	2.4g
カルシウム	53mg
食塩	0.5g



◎材料(1人分)

鶏手羽元 …… 3本
シメジ …… 30g
ジャガイモ …… 100g
ブロッコリー …… 30g
ショウガ …… 5g
米 …… 10g
油 …… 3g
酒 …… 小さじ1
塩 …… 1g
水 …… 200ml
こしょう …… 少々

◎作り方

- ①シメジは小房に分ける。ブロッコリーも小房に分ける。
- ②ジャガイモは四つ切りし、水にさらしておく。ショウガは薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、手羽元をカリッと焼いて取り出しておく。
- ④鍋に③の手羽元とシメジ・ジャガイモ・ショウガ・米を加え、水・酒・塩を入れて火にかけ、30分ほど弱火で煮込む。
- ⑤ブロッコリーはさつとゆでておく。
- ⑥④にブロッコリーを入れ再び火にかけ、こしょうで味を整える。

1人分

エネルギー	288kcal
タンパク質	15.1g
カルシウム	25mg
食塩	1.1g



管理栄養士

にしもり みよ
西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

体あったか薬膳スープ

手羽元のサムゲタン風スープ

韓国料理の一つであるサムゲタンは一般的に高麗人参を使いますが、今回はどこでも手に入る食材でアレンジして作ってみました。寒い季節にぴったりの体が温まるメニューです。

ホウレン草とゆで卵、 トマト、ベーコン のトースト

ホウレン草の緑、ゆで卵の白、トマトの赤、彩り豊かなトーストレシピをご紹介します。普段はトーストにコーヒーだけという方、少しだけ手間を加えて栄養もボリュームも満点の朝食はいかがでしょう？

◎材料(1人分)

- 食パン(6枚切り)..... 1枚
- ホウレン草..... 40g
- おろしニンニク(チューブ)..... 1g
- ベーコン..... 1枚
- 塩、こしょう..... 少々
- オリーブオイル..... 適宜
- バター..... 2g
- ゆで卵..... 1/2個
- トマト..... 30g
- マヨネーズ..... 少々
- あらびきこしょう..... 適宜
- 粉パセリ(乾燥)..... 少々

◎作り方

- ①ホウレン草はさっとゆで水を切り、1~2cmの大きさに切る。ベーコンも食べやすい大きさに切る。トマトはスライスしておく。
- ②フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、ベーコン、ホウレン草を入れ炒め、塩、こしょうをする。
- ③パンにバターを塗り、軽トーストし取り出す。
- ④③のパンにホウレン草、ベーコンをのせる。
- ⑤④のパンの半分に切ったゆで卵を、もう半分にはトマトをのせ、マヨネーズとあらびきこしょうをかけ、粉パセリを散らす。

1人分

エネルギー 283kcal タンパク質 11.7g
カルシウム 57mg 食塩 1.2g



食べてみいや! 味てみいや!!

パンを楽しもう

朝ご飯はパンですか? ご飯ですか?

朝ご飯の大切さはすっかり浸透し、毎日きちんと取るとういう意識が高くなっています。

朝食はパンという方はかなり多く、パンの消費量、県別ランキング(2016年) 1位の京都府は、自営業者が多く手軽に食べられること、新しみの好きなことが理由に挙げられています。ちなみに高知県は31位でした。

パンを焼くときはトースターだけでなく、魚焼きグリルやフライパンでもおいしく焼けます。魚焼きグリルは下皿に水を張って熱し、食パンを入れ2~3分。フライパンも中火で2~3分で焼けます。上手な焼き方はトースターでもその他でも事前に温めておくこと。するとサクサクで中はしっとりパンができあがります。

◎材料(1人分)

- 食パン(5枚切り)..... 1枚
- トマト..... 20g
- アボカド..... 10g
- キャベツ..... 20g
- ハム..... 1枚
- スライスチーズ..... 1枚

◎作り方

- ①パンは厚さを半分になり2枚にする。
 - ②トマトは角切り、アボカドも角切りにする。
 - ③①のパンにスライスチーズ、キャベツ、トマト、アボカド、ハムの順にのせ、パンで挟みホットサンドトースターで焼く。
- ※ホットサンドトースターがない場合は、パンの端をぎゅっとつまみ、フライパンか魚焼きグリルで焼きます。

1人分

エネルギー 298kcal
タンパク質 13.1g
カルシウム 146mg
食塩 1.7g

アボカドの濃厚な味わいが楽しめる

トマト、アボカド、 ハムのホット チーズサンド

森のバターと言われているアボカドは、豊富な栄養素と濃厚な味わいが特徴。チーズとの相性も抜群で、とろける食感が絶品のホットサンドです。



食べ切れないパンの保存法

ラップに1枚ずつ包み冷凍用保存袋に入れて冷凍します。保存料の入っていないパンは、すぐにかびやすいので早めに冷凍するのがおすすめです。食べるときは自然解凍し、トーストしてください。冷蔵庫で保存してしまうと乾燥し味が落ちてしまうのでNGです。フランスパンは保存性が高いですが、かたくなった場合は表面に少し水をふきかけてから焼くと柔らかくなります。

管理栄養士
にしもりみえ
西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

ビタミンカラーで彩り豊か。トマトでさっぱり夏カレー

トマトベースの キーマカレー 夏野菜添え

パプリカの鮮やかなビタミンカラーとナスやオクラの夏野菜が彩りを添えます。
キーマカレーとはひき肉を使ったインドカレーの一種です。
冷凍トマトの濃縮されたうま味でさっぱりとまとまり、ごはんがすすむ一品です。

◎作り方

- ①タマネギはみじん切りにする。
- ②冷凍トマトは、ざく切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、タマネギ、ニンニク、ショウガを入れて炒める。タマネギに火が通ったら、合いびき肉も入れて炒める。
- ④③にトマトとAを入れ煮込む。
- ⑤ナスは輪切りにし、オリーブオイルで焼く。
- ⑥パプリカは大きめの線に切る。
- ⑦オクラはさっとゆでる。
- ⑧皿にごはんを入れ、キーマカレーとナス、パプリカ、オクラを盛り付ける。

1人分

エネルギー 589kcal
タンパク質 17.7g
カルシウム 87mg
食塩 2.2g



◎材料(1人分)

合いびき肉	60g
タマネギ	100g
ニンニク(おろし)	4g
ショウガ(おろし)	4g
オリーブオイル	10ml
冷凍トマト	100g
-A-	
水	80ml
赤ワイン	大さじ1
コンソメ	1/2個
カレー粉	6g
ターメリック	少々
ガラムマサラ	少々
塩、こしょう	少々
ローリエ	1/4枚
ナス	20g
オリーブオイル	4ml
パプリカ	10g
オクラ	1個
ごはん	150g

食べてみいや! 味てみいや!!

トマトを 冷凍すると

鮮度を保つだけでなく皮もむきやすくなります。トマトは熱を加えることで、うま味成分のグルタミン酸が増すため、煮込み料理に使うのもおすすめです。

食材の冷凍法

食材が余ってしまったときは、冷凍保存すると次に料理を作る時にすぐ役立ちます。肉や魚だけでなく野菜も冷凍できるものがたくさんあります。正しい冷凍の仕方を覚えて食材を上手に利用しましょう。

○肉

***鶏ささみ**
ささみのすじを取ってラップに包み、フリーザーバッグに入れて冷凍しましょう。さっとゆでてほぐした場合は、ラップに包み冷凍するとサラダなどにすぐ使えます。
***牛肉や豚肉、ひき肉など**パックに入っているもの
必ずパックから取り出し、使う分量にだけ、きっちりラップで包んでフリーザーバッグに入れて冷凍します。
※解凍する時は冷蔵庫で(常温で解凍すると食中毒の危険性があります)。

◎材料(1人分)

そうめん(乾)	1束(50g)
冷凍トマト	1/2個
トマト	1/4個
ミョウガ	1/2個
大葉	1枚
レタス	10g
温泉卵	1個
ラー油	2ml(好みで)
めんつゆ(ストレート)	60ml

◎作り方

- ①トマト1個を冷凍庫で凍らせておく。(1人分は1/2個)
- ②トマト1/4個はざく切りにしておく。
- ③ミョウガ、大葉はせん切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④温泉卵を作る(下記を参照)。
- ⑤そうめんをたっぷりの湯でゆで、冷水で洗いぬめりを取り、水気を切っておく。
- ⑥①の凍ったトマトをすりおろしておく。
- ⑦そうめんを器に盛り、⑥のすりおろしたトマトと、②のざく切りにしたトマトを盛り付け、レタス、ミョウガ、大葉、温泉卵を飾る。めんつゆをかけ、ラー油をたらす(ラー油は好みでかけてください。エネルギーなどは、2ml(小さじ1/2弱)で計算しています)。

*温泉卵の作り方

- ①厚手のふた付きの鍋に水1リットルの湯を沸かす。
- ②沸騰したら火を止め200mlの水を入れる。その中に卵をそっと入れ、ふたをしたら12~15分待つ。
- ③卵を鍋から出し、2~3分待った後、割って取り出す。

1人分

エネルギー 332kcal タンパク質 13.3g
カルシウム 65mg 食塩 2.8g



温泉卵とラー油の相性抜群!トマトがうま味を引き立てる

トマトのピリ辛そうめん 温泉卵添え

少し食欲が落ちたかなと思ったときのお助けレシピ、そうめんです。
トマトの酸味とピリ辛のラー油が温泉卵のまろやかさとよく合い、食欲をそそります。夏バテ解消にいかがでしょうか。



管理栄養士
にしもりみえ
西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

- 魚(切り身など)**
余分な水気をキッチンペーパーで拭き取り、ラップに包んで冷凍します。
- 野菜**
1. さっとゆでた後、水気を切って小分けにし、ラップに包んで冷凍します。
《ホウレン草、小松菜、モヤシなど》
2. すぐに食べられるように味付けをして保存する場合は、フリーザーバッグで冷凍します。
《ごま和えやナムルなど》
3. 生のまま冷凍するもの
キャベツ(一口大に切る)
小松菜、水菜、チンゲン菜など(5cmくらいに切る)
ナス(へたを落とし、縦半分に切る)
ピーマン、パプリカ(へたと種を取り切っておく)
オクラ、トマト(そのまま冷凍)
- ごはん**
炊けたらすぐに1人分ずつラップに包んで冷凍し、食べる時は電子レンジで解凍します。

食べてみや! 味てみや!!

豆乳を使った料理

高タンパクで低カロリーの豆乳は大豆に水分を加えてすりつぶし、それを煮て作ります。さらに豆乳を加熱し、表面にできた膜を引き上げたものが湯葉です。にがりを加えると豆腐ができます。

大豆に含まれるイソフラボンは体内で女性ホルモンのエストロゲンと同様の働きをするため、骨粗鬆症や、動脈硬化を予防する作用のある優れた食品ですが、イソフラボンの過剰摂取による内分泌機能への影響が問題になり心配されたことがありました。

しかし、長い食経験を有する豆腐や豆乳といった大豆食品は影響がないことが、2006年5月に食品安全委員会から報告されています。

豆乳は調整豆乳と無調整豆乳があります。

調整豆乳は果汁や砂糖などを加え、飲みやすくしています。
無調整豆乳は大豆と水だけ、そのままのものです。
料理に使う場合は無調整豆乳を使います。

◎材料(1人分)

シメジ	10g
サツマイモ	20g
ニンジン	20g
レンコン	10g
タマネギ	20g
ホウレン草	20g
ウインナー	1本(17g)
水	50ml
鶏ガラスープ	小さじ1(2.5g)
豆乳	100ml
味噌	小さじ1
バター	1g
こしょう	少々

◎作り方

- ①シメジは石づきを除き、ほぐしておく。
- ②サツマイモ、ニンジンは乱切り、レンコンは半月の薄切りにして水にさらす。
- ③タマネギは薄切りにする。
- ④ホウレン草はさつとゆで、長さ3cmに切っておく。
- ⑤鍋にバターを入れ、②、③の材料を入れて炒めておく。
- ⑥⑤にシメジとウインナーを入れ、さらに炒める。
- ⑦⑥の鍋に水、鶏ガラスープを入れて沸騰させたら火を弱めて5分くらい煮る。
- ⑧野菜に火が通ったら味噌を入れ溶き、豆乳も入れる。
- ⑨⑧にホウレン草を入れ、さつと煮る。こしょうで味を整える。

1人分

エネルギー	188kcal
タンパク質	8.9g
カルシウム	58mg
食塩	2.8g



食欲の秋、ボリューム満点の一品!

豆乳で作るカボチャのキッシュ

器のカボチャはふたまで丸ごと食べられ、栄養もボリュームも満点です。カボチャの優しい甘みが食材と良く合います。見た目にもとても可愛らしく、ハロウィンの季節にもぴったりです。

◎材料(1人分)

カボチャ	小1個
ベーコン	10g
タマネギ	1/6個(30g)
シメジ	10g
パプリカ	10g
ピーマン	10g
コンソメ(顆粒)	1g
塩	少々(0.5g)
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1/2
卵	1/2個
豆乳	50ml
ピザチーズ	小さじ1/2

◎作り方

- ①カボチャは丸ごとラップし、電子レンジで4~5分加熱する。
- ②①をレンジから出し、粗熱が取れたら、へたを切る(この部分はふたにする)。へた以外は種をくりぬき器にする。
- ③ベーコンは1cmの角切り、たまねぎは1cm角に切る。パプリカ、ピーマンも1cmの角切りにする。
- ④シメジは小房にほぐしておく。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、タマネギ、パプリカ、ピーマン、シメジを炒め、コンソメ、塩こしょうで味を整える。
- ⑥卵と豆乳を混ぜ合わせる。
- ⑦カボチャの器に⑤で炒めた具を入れ、⑥を入れ、ピザチーズを上にかけて、180度のオーブンで約20分焼く。

1人分

エネルギー	347kcal	タンパク質	12g
カルシウム	88mg	食塩	1.3g



管理栄養士
にしもりみ恵
西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。



食べてみいや! 味てみいや!!

お茶にしましょう

1日の始まり、ほっと一息の時、「お茶にしましょう」の一言は暮らしの中に溶け込んでいます。

高知県でも土佐茶プロジェクトが立ち上がり、土佐茶の魅力を伝えていきます。

毎日何気なく飲んでいるお茶、おもてなしとしてのお茶。今回はお茶と一緒に楽しむお菓子のレシピをご紹介します。

おいしい日本茶とお菓子でお茶にしましょう。

お茶には大きく分類すると発酵茶と不発酵茶に分けられます。

実は緑茶も紅茶も、もとは同じ茶葉です。緑茶は摘み取つてすぐに熱を加え、醗酵を止めるため、鮮やかな緑色ですが、紅茶は葉の発酵を促進させるため、茶葉が赤銅色になります。

○煎茶

緑茶の中で最もよく飲まれているのが煎茶です。渋みとほのかな甘みがあります。カテキンとビタミンCが豊富に含まれています。

おいしい入れ方：70〜80℃くらいのお湯を入れ、ふたをして少し時間をおいてから注ぎます。

抹茶の風味が存分に楽しめる一品

抹茶シフォンケーキ

今回は「お茶」と抹茶のシフォンケーキです。

作り方のコツは卵白をふわとなるまで、よく泡立てることです。

何も入れないプレーンのシフォンケーキだと、ホイップクリームを添えるといいでしょう。抹茶の代わりに紅茶やコーヒーを入れたシフォンケーキにすると、また違ったおいしさを楽しめます。

◎材料(12切れ分)シフォン型20cm

- 抹茶 20g
- 薄力粉 70g
- 強力粉 70g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- Lサイズ卵白 6個分
- 砂糖 100g
- Lサイズ卵黄 6個分
- 砂糖 9g(大きじ1)
- サラダ油 100ml
- 牛乳 120ml

◎作り方

- ①抹茶、薄力粉、強力粉、ベーキングパウダーをあわせておく。
- ②卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ③ボールに卵白を入れしっかり泡立て、さらに砂糖を入れて泡立てる(ボールをひっくり返しても落ちてこないくらい泡立てておく)。
- ④別のボールに卵黄と砂糖大きじ1を入れ、白っぽくなるまで泡立てる。そこにサラダ油を加えて混ぜ、なじんだら牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤①であわせた粉をふるいにかけ、④のボールに加えて混ぜておく。
- ⑥⑤にしっかり泡立てた卵白を2回に分けて入れ、さっくりと混ぜ合わせて生地を作る。
- ⑦シフォンケーキ型に生地を入れ、160℃のオーブンで30分焼く。
- ⑧焼き上がったら逆さまにして2時間以上冷まし、型から外して切り分ける。

1切れ分

エネルギー	212kcal
タンパク質	5.7g
カルシウム	44mg
食塩	0.2g



甘酸っぱいイチゴを優しく包んだ和菓子です

いちご大福

イチゴがおいしい季節ですね。ケーキに乗ったイチゴもいいですが、今回は和風のいちご大福をご紹介します。甘酸っぱいイチゴにあんことお餅のハーモニーが口いっぱい広がります。電子レンジで簡単に作れるので、気軽にチャレンジしてみませんか。

◎材料(4個分)

- イチゴ 4個
- こしあん 80g
- 白玉粉 60g
- 砂糖 10g
- 水 80ml
- 片栗粉 適宜

◎作り方

- ①こしあんは4個にまるめておく。
- ②こしあんをラップの上でのばし、イチゴの上を残して包んでおく。
- ③耐熱の器に白玉粉と砂糖、水を入れ、よく溶かしておく。
- ④器にふわっとラップをかけ、電子レンジに1分間かけてよく混ぜる。もう一度、1分30秒間、電子レンジにかけて取り出した後、よくこねて、もちを作る。
- ⑤片栗粉をたっぷりひいた上にもちを取り出し、4個に分けて冷ます。
- ⑥もちにあんとイチゴを入れて包む。

1個分

エネルギー	103kcal
タンパク質	3.0g
カルシウム	8mg
食塩	0g

○番茶

風味は新茶と比べるとあっさりしていますが、カテキンが多いため渋みは強く感じます。

おいしい入れ方：熱湯を入れ、少し煮出してから注ぎます。

○玄米茶

番茶と煎った玄米のブレンド茶です。玄米には米ぬか成分であるγオリザノールが含まれています。

おいしい入れ方：熱湯を入れ、抽出時間は30秒と短くします。

○ほうじ茶

ほうじ茶の「ほうじ」とは焙煎のこと、独特の香ばしい風味が楽しめます。煎茶や番茶を煎って作られますが、焙煎することでカフェインとタンニンが少なくなるため、胃に優しく安心して飲めます。

○カテキン

カテキンには殺菌作用があるため、感染予防にも効果があります。お茶うがいや毎日飲むことで風邪の予防にもなります。

○γオリザノール

細胞の老化を防ぐなどの抗酸化作用の効果がありません。



管理栄養士
にしもりみよ
西森美恵
管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。



食べてみいゃ! 味てみいゃ!!

朝食をおいしく
食べていますか?

朝食を食べない人、または食べている場合もパンとコーヒーだけという場合も多いのではないだろうか。

国民栄養調査の結果では、朝食欠食率は男女ともに20歳代で最も高くなっています。

朝食は、一日のスタートだけでなく、私達の体内時計を整える鍵でもあります。

体内時計は24時間より15分ほど長い周期リズムを持っています。「夜型」などの不規則な生活が続くと体の不調を起すことも、体内時計とのずれが影響しているかもしれません。

体内時計を同調させる因子として明暗周期、食事周期、メラトニンがあります。

メラトニンは睡眠の質や生活リズムを整える働きがあります。「夜型」を「朝型」に変え、元気な一日をスタートさせるために、まずは朝食から見直してみませんか。

栄養バランスの取れた手軽な一皿で、
新しい一日を始めましょう

オープンサンドプレート

トマトとチーズのオープンサンドは手軽にイタリアン風が楽しめる一品です。ベーコンエッグのオープンサンドに飾ったスナッフエンドウは、季節に応じて、アスパラガスにしてもよいでしょう。彩り鮮やかで、朝の眠気も吹き飛ばすプレートで一日を始めませんか。

ベビーリーフ	15g
カラーピーマン	3g
イチゴ	2個
プレーンヨーグルト	100g
蜂蜜	小さじ1
キウイ	10g

1人分

エネルギー	395kcal
タンパク質	14.9g
カルシウム	204mg
食塩	1.6g

◎材料(1人分)

1. トマトとチーズ
フランスパン 30g
ミニトマト 2個
スライスチーズ 1/4枚
トマトソース 小さじ1
バジル 1枚
2. ベーコンエッグ
フランスパン 30g
ベーコン 1枚
ウズラ卵 1個
バター 少々
スナッフエンドウ 1/2本
3. 付け合わせ
ブロッコリー 15g

◎作り方

1. トマトとチーズ
①ミニトマトは3枚にスライスする。
②スライスチーズは丸型を抜く。
③フランスパンにトマトソースを塗り、ミニトマトを乗せて、その上にチーズとバジルを飾る。
2. ベーコンエッグ
①フランスパンにバターを塗り、軽くトーストする。
②ウズラ卵で目玉焼きを作る。
③ベーコンとスナッフエンドウはソテーしておく。
3. 付け合わせ
①ブロッコリーはゆでる。
②ベビーリーフと線に切ったカラーピーマン、①を飾る。
③イチゴは洗って、へたをのけて飾る。
④プレーンヨーグルトに蜂蜜を混ぜ、キウイを飾る。



ボリューム満点、朝食はごはん派のあなたに

おにぎりプレート

塩昆布とチーズのおにぎりは塩味が相性抜群。

ゆかりのおにぎりはエダマメ入りで食べ応えがあるだけでなく、よく噛むことにもつながります。

また、ごま油が香るニンジンしりしりは食欲をそそり、アサリの出汁とキャベツの優しい甘みが味わえるスープは体を温め、一日のスタートにぴったりです。

◎材料(1人分)

1. 塩昆布とチーズのおにぎり
ごはん 80g
塩昆布 1g
スライスチーズ 1/2枚
青シソ 1枚
2. ゆかりとエダマメのおにぎり
ごはん 80g
ゆかり 0.5g
エダマメ 5粒
青シソ 1枚
3. アサリとキャベツのスープ
アサリ(殻付き) 20g
キャベツ 30g
ニンニク 1/8片
オリーブオイル 適宜

- 水 100ml
酒 2ml
塩 少々
こしょう 少々
4. ニンジンしりしり
ニンジン 30g
ツナ缶 15g
卵 1/2個
しょうゆ 小さじ1/3
みりん 小さじ1/3
ごま油 少々
 5. 焼きサケ
薄塩サケ 60g
 6. 付け合わせ野菜
スナッフエンドウ 2本
サラダ菜 1枚

◎作り方

1. 塩昆布とチーズのおにぎり
①ごはんは熱いうちに塩昆布を混ぜておく。
②スライスチーズは5mm角に切って、①に混ぜる。
③おにぎりを作り、青シソで巻く。
2. ゆかりとエダマメのおにぎり
①ごはんは熱いうちにゆかりと混ぜておく。
②エダマメをゆで、①に混ぜる。
③おにぎりを作り、青シソで巻く。
3. アサリとキャベツのスープ
①アサリは殻を擦り合わせ洗う。
②キャベツはざく切りにする。
③鍋にオリーブオイルを入れてニンニクを炒める。アサリとキャベツも入れ、さっと炒める。
④③に水、酒を入れ、アサリが開くまで煮る。塩、こしょうで味を整える。

- ⑤フライパンにごま油を熱し、ニンジンとツナ缶を炒める。しんなりしたらツナ缶、卵、調味料も加え、よく炒める。
6. 焼きサケおよび 6. 付け合わせ野菜の作り方は省略。

1人分

エネルギー	531kcal
タンパク質	24.6g
カルシウム	110mg
食塩	2.7g



管理栄養士
にしもり みえ
西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。



食べてみいや! 味てみいや!!

ピリ辛味で食欲増進

夏は暑さで体調が崩れやすく、食欲がない日も多くなります。

体がだるくなり、疲労感を感じる原因の一つとして、知らない間に栄養不足になっている場合があります。

そういった日は、唐辛子を使って発酵させたコチュジャンと夏野菜をたっぷり使った「夏野菜ビビンバ」はいかがでしょうか？

小鉢は疲れを取る食材を使った「タコとキムチの和え物」です。

暑い夏こそしっかりと食べて体力をつけましょう。

夏バテに効く食材

○たんぱく質……肉、魚介、卵、大豆製品
特に、豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富です。

肉や魚などの動物性食品はビタミンB群を多く含みます。

○イオウ化合物……ニンニク、ネギ、ニラなど
ニンニクの匂い成分アリシンはビタミンB1の吸収率を高め、夏バテを予防します。豚肉のニンニク炒めがおすすめです。

ニラには硫化アリルが含まれ、レバーと組み合わせると、疲労回復効果のあるビタミンB2の吸収を良くします。夏はレバー炒めもおすすめです。

夏野菜の代表キュウリをピリ辛味で楽しめます

タコキムチ

キュウリは軽快な歯ごたえ、タコはプリとした弾力のある食感とともに噛むごとに旨味が広がります。マヨネーズでキムチの辛みがマイルドになり、より食べやすくなった一品です。レモン汁も入っているため、あっさりしていて食欲のないときでも、手軽に食べられます。また、今回はタコを使っていますが、タコの代わりにハムなど、お好みの食材を使っても良いでしょう。



◎材料(1人分)

- ゆでタコ …… 50g
- キムチ …… 40g
- キュウリ …… 1/2本
- マヨネーズ …… 大さじ1/2
- 塩 …… 少々
- レモン汁 …… 小さじ1/2

◎作り方

- ゆでタコは食べやすい大きさに切る。
- キムチはざく切りにする。
- キュウリは塩で板ずりし、縦半分に分けてから、食べやすい大きさに切る。
- ボウルに①～③の材料を入れ、マヨネーズとレモン汁で混ぜ合わせて器に盛る。

1人分

エネルギー 84kcal タンパク質 8.2g
カルシウム 39mg 食塩 1.4g

夏野菜が彩り豊かで栄養満点の一品です

夏野菜ビビンバ

食べる前によく混ぜることが、よりおいしくいただくためのポイントです。卵黄が絡むことで、コチュジャンの辛味がまろやかなピリ辛味となり、ごま油の香りとともに食欲をそそります。

コチュジャンの量はお好みで加減すると良いでしょう。

材料のパプリカなどの夏野菜は、オクラやニラ、ニンジンなど細切りなどに変えてもおいしくいただけます。

◎材料(1人分)

- | | | |
|---------------|---|-----------------|
| パプリカ …… 1/4個 | B | 合いびき肉 …… 70g |
| ズッキーニ …… 1/4本 | | しょうゆ …… 小さじ1/2 |
| ナス …… 1/4個 | A | 砂糖 …… 小さじ1/2 |
| モヤシ …… 1/4袋 | | ニンニク(おろし) …… 1g |
| ごま油 …… 少々 | A | ごま油 …… 小さじ1 |
| ごま油 …… 小さじ1 | | ごはん …… 150g |
| 塩 …… 少々 | | 卵黄 …… 1個 |
| 砂糖 …… 小さじ1/2 | | コチュジャン …… 小さじ2 |

◎作り方

- パプリカ、ズッキーニ、ナス、モヤシは線に切る。
- モヤシはさっとゆでしておく。
- フライパンにごま油を入れ、パプリカ、ズッキーニ、ナス、モヤシを炒めて、それぞれ取り出しておく。
- Aの調味料を合わせ、③の野菜にそれぞれあえる。
- フライパンにごま油を入れ、合いびき肉を炒める。色が変わったら、Bの調味料で味付けする。
- 器にご飯を盛り、④の野菜と⑤の肉を彩り良く盛り付ける。
- コチュジャンと卵黄を中心に盛り付ける。

○カプサイシン……唐辛子、キムチ、コチュジャン、豆板醤
カプサイシンは唐辛子の辛味成分。アドレナリンを活性化させ糖質や脂質をエネルギーに変える際に働くため、血行が良くなり、発汗を促すことで体温を上げます。

○ビタミンC

抗酸化作用の強いビタミンCは暑さによるストレスを回復する効果があります。

ビタミンCがたっぷり含まれる野菜や果物も一緒に食べましょう。

1人分

エネルギー 673kcal タンパク質 26.3g カルシウム 39mg 食塩 1.8g



管理栄養士
にしもり みよ
西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

食べてみいや! 味てみいや!!

おいしいキノコを
食べましょう

夏の暑さから一転、過ごしやすく食欲も増してくる季節になりました。秋はおいしい食べ物の季節でもあります。キノコは秋の食材ですが、近頃は一年中ある食材です。料理に使うと旨味を増してくれるキノコは、低カロリーで食物繊維が多いだけでなく、免疫力を高める抗酸化力が高い食材でもあります。

はコレステロール値や血圧を下げる働きがあると報告されています。シメジは細胞の再生を助けるビタミンB2を多く含み、エノキタケは疲労回復に効くビタミンB1が多く、活性酸素を消す働きがあるとも言われています。

キノコの保存

乾燥させる

キノコについてはゴミや石づきなどを綺麗に取り除く。厚みのあるキノコは薄くスライスし、天日に干して乾燥させる。その後は保存袋にキノコと乾燥剤を入れ保存する。

キノコの栄養

カルシウムの吸収を良くする働きがあるビタミンDが含まれており、骨粗鬆症を予防します。特に、天日干しの干しシイタケに多く含まれています。シイタケやマイタケに

キノコの保存

乾燥させる
キノコについてはゴミや石づきなどを綺麗に取り除く。厚みのあるキノコは薄くスライスし、天日に干して乾燥させる。その後は保存袋にキノコと乾燥剤を入れ保存する。



キノコの季節にぴったりの優しい味わい

3種のキノコご飯

だし昆布がキノコの旨味を引き出します。シンプルな味わいで、シメジ、シイタケ、マイタケ、それぞれのキノコの食感のハーモニーが楽しめます。使うキノコは今回の3種類以外でも、手に入るもので構いません。行楽の秋! おにぎりにして外で食べるのも良いですね。



具たくさんで彩り豊かな一品です

キノコと野菜の チーズ煮込みハンバーグ

作り方のポイントは粘りが出るまで、合いびき肉をしっかりこねること。肉の旨味が出て、まとまりやすくなります。また、野菜はハンバーグを焼いたフライパンを洗わずそのまま使うと、おいしくなります。塩麹を使うことで食材の旨味をより引き立てますが、なければ塩でも大丈夫。食欲の秋にぴったり! ボリューム満点ですが玉ネギたっぷり、あっさりいただけます。

◎材料(1人分)

- 合いびき肉 …… 60g
- 塩麹 …… 1g
- 玉ネギ(みじん) …… 50g
- 玉ネギ(スライス) …… 60g
- パン粉 …… 10g
- 牛乳 …… 10ml
- 卵 …… 1/4個
- こしょう …… 少々
- カラーピーマン …… 30g
- シメジ …… 30g
- 薄力粉 …… 4g
- ソース …… 小さじ2
- ケチャップ …… 小さじ2
- しょうゆ …… 1ml
- 水 …… 40ml
- コンソメ …… 1/4個
- ピザチーズ …… 10g
- ブロッコリー(茹で) …… 30g

◎作り方

- 玉ネギは50gをみじん切り、60gをスライスしておく。
- ボールに合いびき肉と塩麹を入れ、粘りが出るまでこねる。
- パン粉は牛乳を入れ、ふやかす。
- ②に①の玉ネギ(みじん)と③、卵、こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ④を小判型にまるめて空気を抜き、ハンバーグの形を整える。
- フライパンに油を引き、⑤のハンバーグを焼く。
- ハンバーグは一度、フライパンから取り出しておく(フライパンは洗わない)。
- カラーピーマンはスライスし、シメジは石づきを取り除

き、ほぐす。

- ハンバーグを焼いたフライパンで、玉ネギ(スライス)、カラーピーマン、シメジを炒める。玉ネギに火が通ったら、薄力粉をふる。
- Aの調味料を合わせて⑨の野菜を煮込み、さらにハンバーグを戻し、蓋をして煮込む。ピザチーズを入れて火を止める。

1人分	
エネルギー	346kcal / タンパク質 21.8g
カルシウム	135mg / 食塩 2.8g



にしもり みよ 管理栄養士 西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

◎材料(2合(5人分))

- 米 …… 2合
- 薄口しょうゆ …… 25ml
- 酒 …… 15ml
- だし昆布 …… 1枚
- シメジ …… 100g
- シイタケ …… 50g
- マイタケ …… 100g
- 油揚げ …… 1枚
- サヤインゲン …… 20g

◎作り方

- 米を研ぐ。
- シメジは石づきを取り除き、ほぐす。
- シイタケと油揚げは線に切る。
- マイタケをほぐす。
- 米を炊飯器に入れ、Aの調味料を入れた後、2合の分量まで水を入れる。
- ⑤にだし昆布を入れ、油揚げとキノコも入れてから炊飯のスイッチを入れる。
- サヤインゲンを茹で、線に切る。
- キノコご飯を器に盛り、サヤインゲンを飾る。

1人分

エネルギー	247kcal
タンパク質	6.2g
カルシウム	20mg
食塩	0.8g

食べてみいや! 味てみいや!!

魚をおいしく
食べていますか?

お正月には皿鉢やカツオのたたきなど、高知ならではのおいしい魚を味わったと思いますが、普段は肉に比べ、魚を食べることが少ない方も多いのではないのでしょうか。魚は良質なタンパク質が豊富で、DHCやEPAなどの動脈硬化を防ぐ機能性成分も含まれているため、肉だけでなく魚も1対1の割合で食べることをおすすめします。

しかし、1人1日当たりの魚の摂取量は肉類に比べ、すべての年齢層で減少しています。魚は料理が面倒だからということも言われますが、刺身はすぐに食べることができ、魚焼き器があれば焼き魚も簡単にできます。切り身で売っている魚は、フライパンがあればソテーやムニエルにしてもよいでしょう。今回の料理も簡単にできる魚料理です。電子レンジやオーブンを使うことで、より簡単に作ることでOKです。



- ◎材料(1人分)
- 白身魚 …… 70g
 - 塩 …… 少々
 - 白ネギ …… 5g
 - ショウガ …… 5g
 - ジャガイモ …… 10g
 - カブ …… 10g
 - 水菜 …… 5g
 - 砂糖 …… 小さじ1/2
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - 酒 …… 小さじ1
 - ごま油 …… 小さじ1/2

- ◎作り方
- ①白身魚は切り目を入れ、塩をふっておく。
 - ②白ネギ、ショウガは薄切りにする。
 - ③ジャガイモとカブは5mm角に切る。
 - ④水菜は長さ3cmに切る。
 - ⑤フライパンに薄くごま油を入れ、ジャガイモとカブを炒めておく。
 - ⑥Aの調味料をあわせておく。
 - ⑦耐熱皿に魚、白ネギおよびショウガを入れ、⑥の調味料をかけて、電子レンジで5分加熱する。
 - ⑧レンジから出し、皿に⑤の野菜と⑦の魚を盛り付ける。

1人分
エネルギー 163kcal
タンパク質 13.2g
カルシウム 31mg
食塩 1.6g

電子レンジで簡単! 蒸し料理

白身魚の中華蒸し

今回はタイを使っていますが、お好みの白身魚で挑戦してみましよう。白身魚が口の中でほろっと崩れて、寒さもほっと和らぐようです。ショウガのピリッとしたアクセントが全体の優しい味を引き締めます。ショウガで体を温めて、寒い冬を元気に過ごしましょう。



香草パン粉がこんがり香ばしい一品

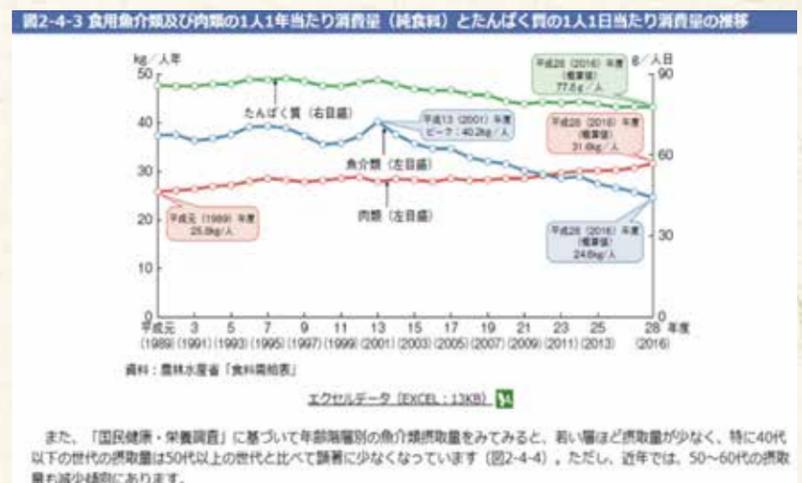
魚の香草パン粉焼き

香草の爽やかな香りでさっぱりといただける一品です。今回はサケを使っていますが、お好みの魚で洋食気分を手軽に楽しめます。香草はセージやバジルなど、好みの組み合わせを探してみるのもよいですね。

1人分
エネルギー 151kcal / タンパク質 17.5g / カルシウム 66mg / 食塩 1.3g

- ◎材料(1人分)
- 魚 …… 70g
 - 塩、こしょう …… 少々
 - ニンニク(すりおろし) …… 1g
 - マスタード …… 2g
 - 生パン粉 …… 10g
 - ローズマリー(乾燥) …… 適宜
 - パセリ(乾燥) …… 適宜
 - ミニトマト …… 2個
 - サラダ菜 …… 1枚
 - レモン …… 1/4個

- ◎作り方
- ①魚に塩、こしょうをしてから、皮目にニンニクとマスタードを塗る。
 - ②生パン粉にローズマリーとパセリを混ぜ、香草パン粉を作る。
 - ③①の魚に香草パン粉をたっぷり付ける。
 - ④220度のオーブンで5分ほど焼く(フライパンにアルミホイルを敷き、その上でこんがり焼いてもよい)。
 - ⑤ミニトマトは半分に切る。レモンはくし切りにする。
 - ⑥皿にサラダ菜を敷いた上に魚を盛り付け、ミニトマトとレモンを飾る。



にしもりみえ
管理栄養士 西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

食べてみいや! 焼てみいや!!

年報147集 (vol.1~47)

◎お知らせ 「ヘルシーごはん—平成レシピ集—」を作成しました! 本会ホームページに掲載しています。「今日は何を作ろうかな」というときに、ぜひ活用ください。http://www.kochi-kokuhoren.or.jp/dayori/da_herushi.htm