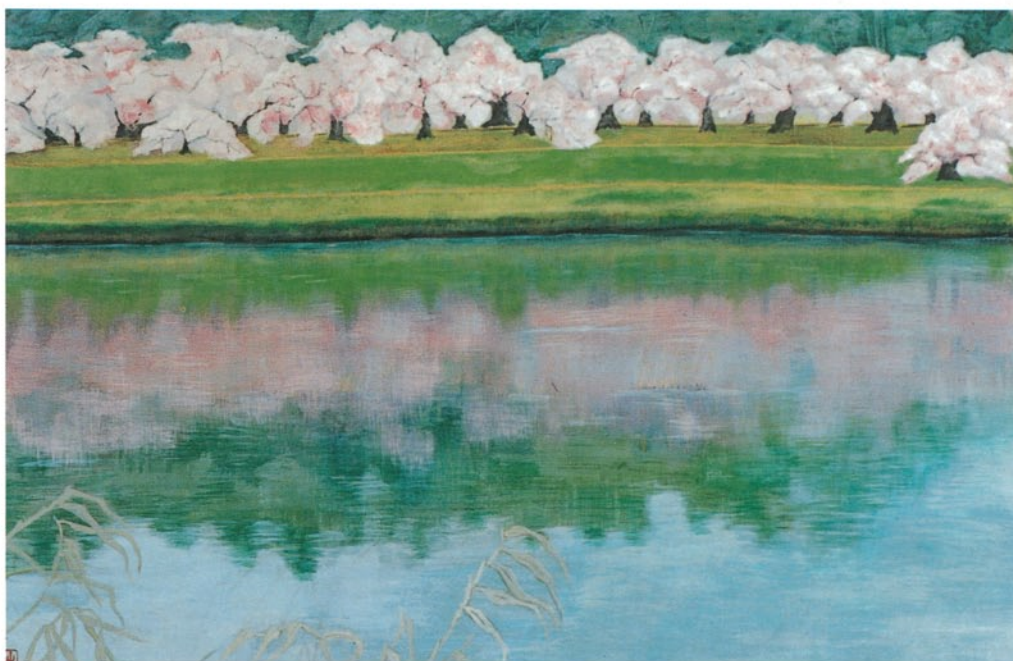


1年を通して利用できる食材

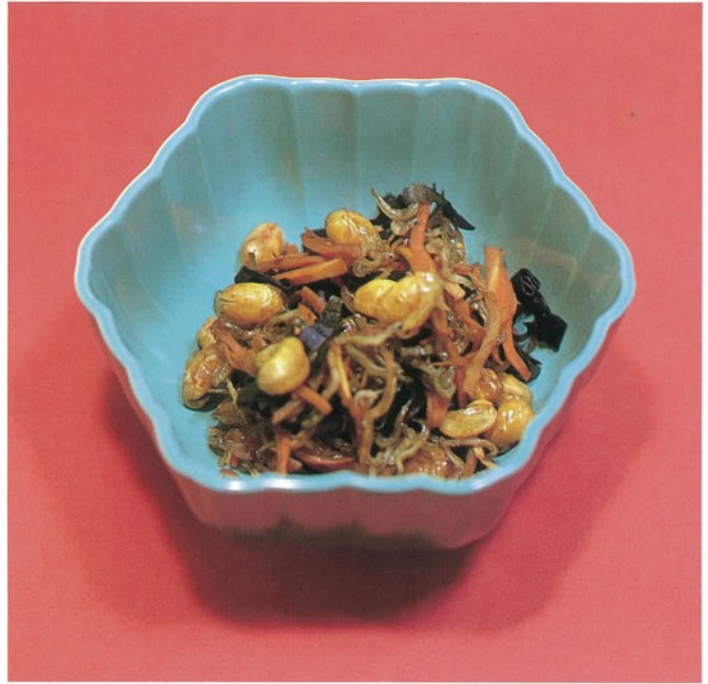
- ① 磯香漬け
- ② 大豆サラダ
- ③ 大豆ジャコ飯
- ④ 大豆のミンチカツ
- ⑤ おちご汁
- ⑥ 野菜入りクレープ焼
- ⑦ にんにく豆腐の卵とし
- ⑧ 卵の巣ごもりカレー
- ⑨ チーズポテト
- ⑩ チーズ卵
- ⑪ シグナル揚げ
- ⑫ 桜牛乳かん
- ⑬ ミルクみそグラタン
- ⑭ チンゲン菜の牛乳煮
- ⑮ ほうれんそうのごったあえ
- ⑯ オーパイチキンのマヨネーズかけ
- ⑰ ほうれんそうとベーコンの巻き



題「水面に映る桜」 加藤茂子

●いい伝え、自慢したいこと

「まめに元気に暮らす」「まめまめしい」「小まめに働く」などの言葉からもうかがえるように、日本人の暮らしと豆はとても縁が深いものです。肉をほとんど食べなかった日本人の食生活と健康を長い間支えてきたのは豆でした。特に大豆は「畑の肉」とも言われとても優れています。現代になって西洋化した食生活の中で肉食、パン食がふえる中、豆は忘れられがちな存在になっていますが、世界では豆を大いにとり入れた日本食がブーム“ヘルシー食品”として注目をあびています。今、私たちも、もう一度豆の良さを見直す時です。



●作り方

- 1 一晩水につけただいたいは水を切り、さらにふきんで水気をとる。
- 2 サラダ油を熱し、だいたいを低めの温度で、一度揚げさらに180℃の高温でカラリと揚げる。
- 3 ジャコも手早くカリッとなるように素揚げする。
- 4 汚れをおとしたこんぶ、にんじん、しょうがはせん切りにする。
- 5 しょうゆ、砂糖、酢を一度煮たさせ、全部の材料を味がなじむまでつけこむ。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・ 子供のおやつにいかがですか。
最近、固いものがかめな子供たちが増えています。
しっかりアゴをきたえ、しかも栄養のあるおやつです。作りおきができるのでたくさん作って保存しておきましょう。

材料と分量 4人分めやす	
大豆	80g
ジャコ	40g
人参	40g
生姜	10g
昆布	20g
しょうゆ	20g(大さじ1強)
砂糖	20g(大さじ2強)
酢	20g(大さじ1 1/3)
サラダ油	適宜

●栄養量（1人分）

エネルギー	182Kcal
タンパク質	14.9g
脂質	8.5g
カルシウム	301mg
鉄	4.1mg
食塩	1.4g
ビタミンA	452IU
ビタミンB1	0.21mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	1mg
繊維	1.3g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

大豆は「畑の肉」といわれるように良質のたんぱく質を豊富に含んでいるが、調理法が和風にかたより若い人たちに好まれるような料理をあまり考えつかないようです。しかしこの料理は、干しぶどうの甘みと玉ねぎのかくし味がアクセントになり「あれっ」と思うおいしさが若者に受ける一品になると思います。



●作り方

- 1 ゆで大豆は下味用ソースで味をつけておく。
- 2 干しぶどうはぬるま湯でさっと洗っておく。
- 3 大根は細いせん切りにし水に浸しパリッとさせる。
- 4 大豆と干しぶどうをマヨネーズであえる。
- 5 皿にレタスをしき、サラダを盛りつけ横に大根を添える。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

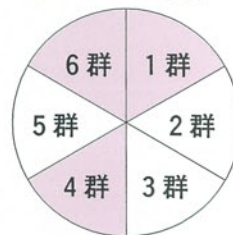
- ・大豆の脂肪は不飽和脂肪酸が多く、成人病予防にも効果的。
- ・豆はゆでたら小分けにして冷凍しておく、手軽に使えるので豆を食べる機会が増えます。

材料と分量 4人分めやす	
大豆	200g(カップ1 1/2)
干しぶどう	20g(大さじ2)
大根	120g(10センチ)
サラダ油	12g(大さじ1)
下味用ソース	
酢	10cc(小さじ2)
塩	1.6g(小さじ1/3)
こしょう	2g(少々)
玉ねぎ	(みじん切り)40g
マヨネーズ	56g(大さじ4)
レタス	少々

●栄養量（1人分）

エネルギー	238Kcal
タンパク質	9.1g
脂質	17.7g
カルシウム	56mg
鉄	1.6mg
食塩	0.8g
ビタミンA	33IU
ビタミンB1	0.14mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	6mg
繊維	1.4g

●バランス診断



3 大豆ジャコ飯

西日登地区食生活改善推進協議会

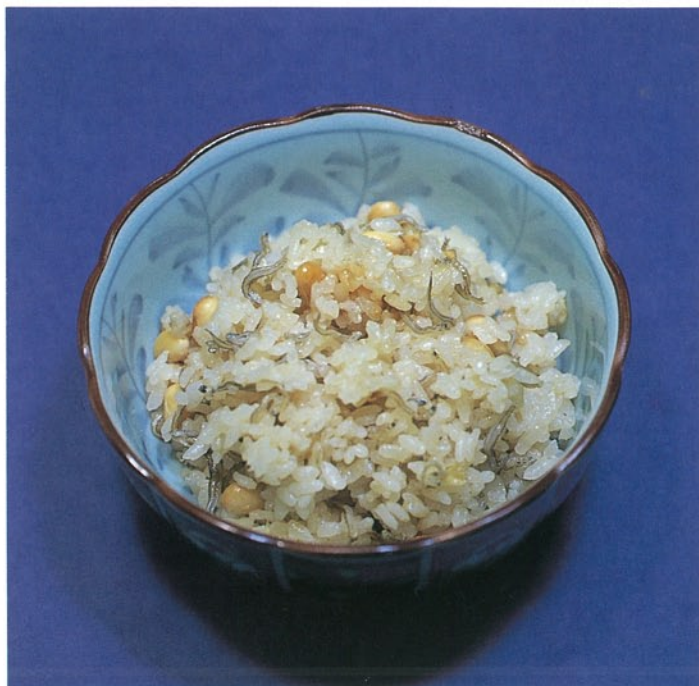
食品数 3

季節 春夏秋冬

●いい伝え、自慢したいこと

大豆とジャコと番茶が意外とよくあいかみごたえも十分な変わりご飯です。

子供からお年寄りまで一緒にどうぞ。



●作り方

- 1 大豆を一晩かやかしておく。
- 2 大豆を水切りし、から炒りする。
- 3 米をとき大豆とジャコを加え、番茶、しょうゆ、酒、みりんを入れ、水加減をして炊く。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

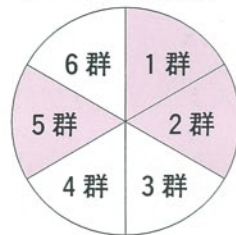
- ・ジャコはご飯、酢の物、大根おろしにのせて食べましょう。塩出しさえすれば、お年寄りにもおすすめのカルシウム源です。
- ・野菜をたっぷり使った和え物か、サラダに汁物を組み合わせるとバランスのとれた献立になるでしょう。

材料と分量 4人分めやす	
米	2カップ
大豆	1/3カップ
ジャコ	12g
番茶	4カップ
しょうゆ	40cc(大さじ2強)
酒	少々
みりん	少々

●栄養量（1人分）

エネルギー	387Kcal
タンパク質	15.3g
脂質	4.9g
カルシウム	121mg
鉄	3.1mg
食塩	1.6g
ビタミンA	0IU
ビタミンB1	0.27mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	0mg
繊維	1.2g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

大豆は昔から、田の畔などに植えられ、よく食べられてきました。マメ科の一年草で黄色・黒色・緑色などがありますが、普通大豆と言えば黄大豆のことを言い、近年はアメリカや中国からの輸入も多くなっています。最近の子供たちは、動物性蛋白質をとり過ぎる傾向にもあります。このミンチカツは肉だけでなく大豆をベースにしたヘルシーなもので、子供たちにおすすです。



●作り方

- 1 大豆は洗って虫食い豆や、ごみを取り除き一晩塩水につけてかやくす。
- 2 鍋に大豆とひたひたの水を入れて火にかけ、沸とうしたら火を弱め、アクをすくい取りながら途中で水をたし柔らかくなるまで煮る。
- 3 大豆が熱いうちにすり鉢に入れ、充分すりつぶす。
- 4 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンに熱した油でしんなりするまでいためる。ひき肉を加え、塩・こしょうで味つける。
- 5 つけあわせのキャベツと人参は細いせん切りにして水に放す。
- 6 すりつぶした大豆の中に玉ねぎ、ひき肉のいため物、みじん切りのパセリ、パン粉、スキムミルク、トマトケチャップ、卵を加え、粘りがでるまで混ぜる。
- 7 八等分にして小判型に整え押さえるようにして中の空気を抜く。
- 8 小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- 9 カラリと色よくあげる。
- 10 器に盛り、せん切りキャベツ、人参、パセリをそえる。

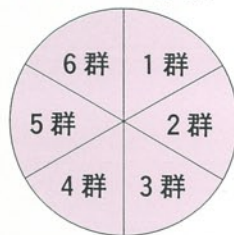
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

〈大豆は食塩水や重曹水につけると早く煮える〉
大豆のたんぱく質は普通の水よりも、食塩水や重曹水で柔らかくなりやすい性質をもっています。そこでこのような液に大豆をつけておくと、豆がやわらかくなり煮やすくなります。ただし重曹を多く使いすぎると、にがくなるのでほんのひとつまみにとどめておきます。

●栄養量（1人分）

エネルギー	535Kcal
タンパク質	33.9g
脂 質	29.9g
カルシウム	225mg
鉄	7.5mg
食 塩	1.6g
ビタミンA	466IU
ビタミンB1	0.79mg
ビタミンB2	0.41mg
ビタミンC	14mg
繊 維	3.4g

●バランス診断



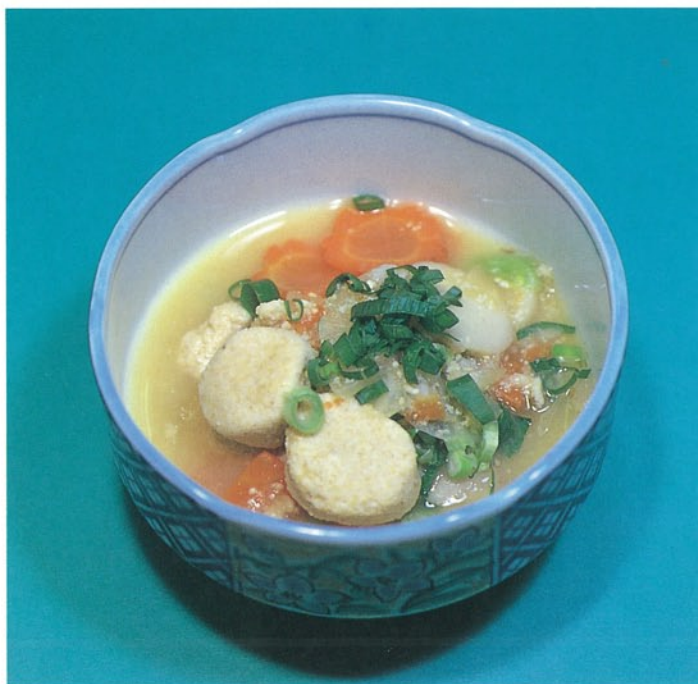
材料と分量 4人分めやす

大豆	2カップ
合びき肉	100g
玉ねぎ	100g
卵	1ヶ
パセリみじん切り	大さじ2
パン粉	2/3カップ
スキムミルク	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
小麦粉	大さじ4
パン粉	適量
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
キャベツ	4~5枚
人参	30g

●いい伝え、自慢したいこと

生大豆をひいて作ったおちごはかまぼこの材料にも使ったものだと近所のおばあさんからよく聞かされています。毎年収穫の終わった頃に刈り祝い、こぎ祝いとして感謝し、必ず食べるのだそうです。

おちごだんごは、こねる時のかたさによって味わいが変わってくるそうで、干大根、昆布などの煮しめの材料の一品でもありました。



●作り方

- 1 よく乾燥させた生だいずをフードカッターでひき、粉にする。
- 2 塩を入れ、水を加え耳たぶくらいのかたさにこね3cm位の棒状にして適当な大きさに切る。(これがおちごだんごである。)
- 3 いろこでとっただし汁に、適当に切っただいこん、さといも、にんじん、かぶを入れて煮る。
- 4 野菜がやわらかくなったら、おちごだんごを入れ豆のくさみがなくなるまで煮る。
- 5 みそで味をつけ、ねぎの小口切りを入れる。

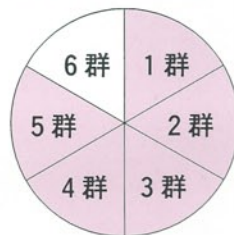
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

大豆はタンパク質や脂肪を豊富に含み、特に大豆の脂肪は動脈硬化や心臓疾患を予防する働きがあります。ビタミン、ミネラルは疲労回復に、繊維は消化促進、便秘にも効果的です。他にカルシウムなども多いのに低カロリーです。カロリーが気になる方にはぜひ知っておいていただきたい食品です。

●栄養量（1人分）

エネルギー	249Kcal
タンパク質	18.2g
脂 質	8.4g
カルシウム	183mg
鉄	5.4mg
食 塩	1.3g
ビタミンA	2,219IU
ビタミンB1	0.46mg
ビタミンB2	0.23mg
ビタミンC	27mg
繊 維	3.4g

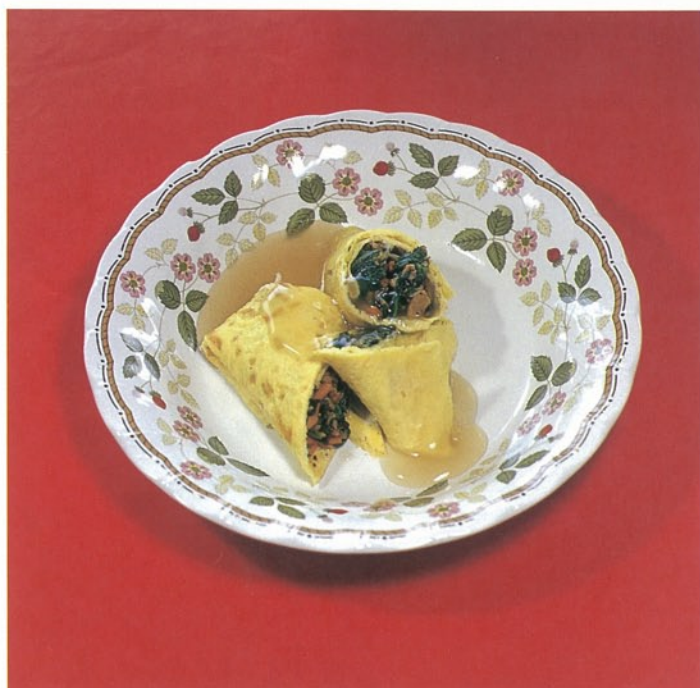
●バランス診断



材料と分量 4人分めやす	
大豆	160g
大根	200g
里芋	200g
人参	200g
かぶ	100g
葱	120g
みそ	適宜
塩	少々

●いい伝え、自慢したいこと

鶏卵とひと口にしても鶏の種類や育て方、飼料の与え方によって赤玉卵や地卵、ヨード卵など種類が豊富になりました。中でもヨード卵はヨードが普通の卵の20倍含まれています。ヨードは髪を美しくする働きがあり女性としてはその美容効果は見逃せません。卵は常温（15度）で2～3週間、27～28度で3～4日、5～10度なら2カ月くらいもちます。冷蔵庫で丸い方を上に向けて殻にパックの日付を書いて保存するのがベストです。またにおいを吸収しやすいのでにおいの強い食品の近くは避けるべきでしょう。



●作り方

- 1 ほうれんそうはさっとゆで、色止めしてかたくしぼり5cmくらいに切る。
- 2 ひじきはぬるま湯でもどし、にんじんはせん切りにする。
- 3 豚薄切肉はたてに細く切る。もやしは洗って水を切っておく。
- 4 卵はよく溶きほぐし、8枚の薄焼き卵を作る。
- 5 サラダ油を熱し、肉をいため、にんじん、もやし、ほうれんそう、ひじきを入れ、野菜がしんなりしたら砂糖、しょうゆ、こしょうで味を付ける。
- 6 卵焼きにいためた野菜をのせ、手前からひと巻きし、両側を折り込みクレープ巻きにする。

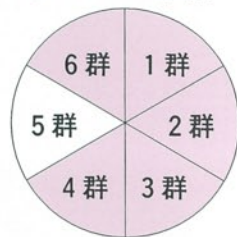
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

一年中出回り完全食品といわれるほど栄養価が高い卵。特にタンパク質は必須アミノ酸をバランス良く含み良質でミネラルも豊富です。ただし、ビタミンCと食物繊維は含みません。卵の栄養価を生かし、吸収を良くし、欠点を補ってバランスのとれた主菜として充分です。ひじき、野菜を使うことにより、カルシウム補給も期待できます。

●栄養量（1人分）

エネルギー	387Kcal
タンパク質	19.3g
脂 質	29.3g
カルシウム	135mg
鉄	5.9mg
食 塩	1.2g
ビタミンA	1,921IU
ビタミンB1	0.35mg
ビタミンB2	0.68mg
ビタミンC	36mg
繊 維	0.9g

●バランス診断

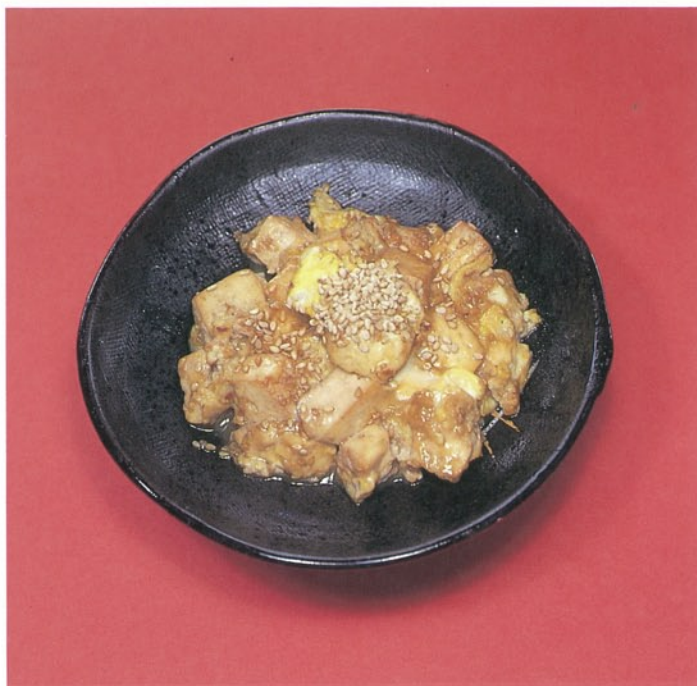


材料と分量 4人分めやす	
ほうれんそう	200g
にんじん	40g
もやし	100g
豚薄切肉	120g
ひじき	12g
卵	8個
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	10g(大さじ1)
こしょう	少々

●いい伝え、自慢したいこと

簡単でおいしい一品、暑いさかりには、カレー粉等加え、食欲増進に大きな役割を果たすでしょう。

にんにく、油を使って焼くことにより豆腐の淡白さをカバーし、若い人にも向く料理として喜ばれるでしょう。



●作り方

- 1 にんにくをみじん切りにする。ごまを切る。
- 2 フライパンにサラダ油とにんにくを入れ香りがでるまで熱する。
- 3 豆腐をやっこに切り、フライパンに入れいためる。
- 4 豆腐があたたまったら、酒、塩、コショウ、しょう油、きざみごまを入れ味をなじませる。
- 5 最後に卵を溶き、まんべんなく卵をはる。

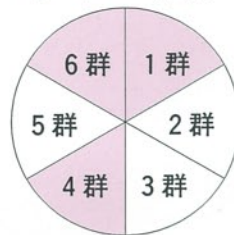
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・豆腐1/2丁は牛乳200ccとほぼ同量のカルシウムを含みます。良質のたんぱく質の供給源としても一日に1/2丁は食べましょう。
- ・野菜サラダ、汁もの（わかめ入り）を組み合わせるとバランスのよい献立になるでしょう。

●栄養量（1人分）

エネルギー	204Kcal
タンパク質	10.5g
脂質	16.1g
カルシウム	174mg
鉄	2.3mg
食塩	0.8g
ビタミンA	160IU
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	1mg
繊維	0.2g

●バランス診断



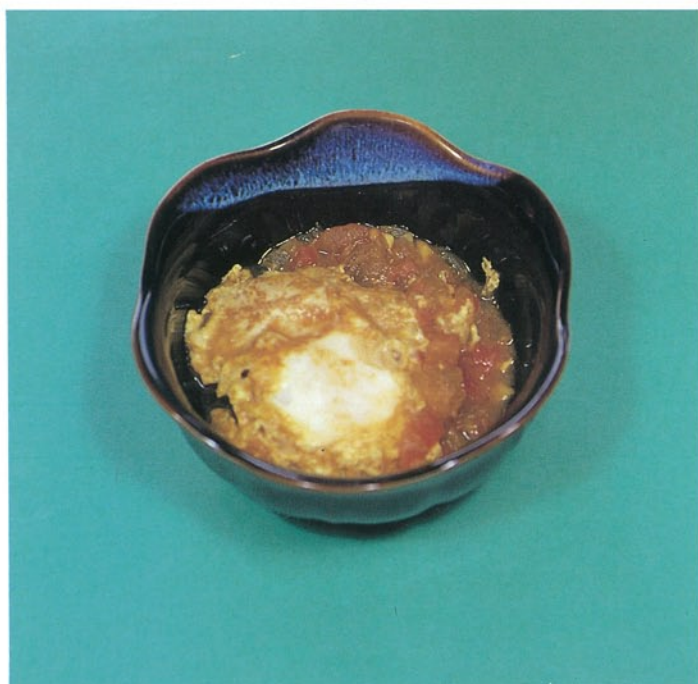
材料と分量 4人分めやす	
豆腐	1丁
にんにく	2片
卵	2ヶ
サラダ油	少々
塩	少々
コショウ	少々
しょうゆ	大さじ1
ごま	大さじ2
酒	大さじ1

●いい伝え、自慢したいこと

身近な材料ばかりを使いながら、油分の少ないサラリとしたヘルシーカレーです。

しょうゆが大切な隠し味です。

いつものカレーにあきたら変わったカレー風味を副食にどうぞ。子供はカレーがすきだから喜んで食べていただけると思います。



●作り方

- 1 トマトは湯むきし、5ミリ角に切り、種を除く。
- 2 たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 3 なべにサラダ油を熱し、たまねぎ、にんにくを色づくまでいため、カレー粉を加え、香りが出るまでいためる。さらにしょうゆを加え汁けがなくなるまで火を通す。
- 4 トマト、しょうが、水1/4カップ、塩少々を加え、煮立ったら弱火にしてかきまぜながら約20分煮る。しょうゆ、塩で味を整える。
- 5 煮立ったら卵1個ずつをそっと割り入れ、ふたをして約6分間半熟になるまで煮る。

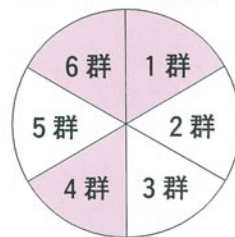
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

卵は応用範囲が広くて手軽な素材です。黄身の中には豊富な鉄分を含み、貧血予防にも最適です。鉄分の吸収を助けるために、油類や野菜と一緒にとると効果的です。黄身に含まれるコレステロールがよく問題になりますが、一日一個程度の摂取には影響が少なく、むしろ優先して摂ってほしい食品です。

●栄養量（1人分）

エネルギー	232Kcal
タンパク質	7.8g
脂質	18.8g
カルシウム	47mg
鉄	1.7mg
食塩	1.1g
ビタミンA	488IU
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.28mg
ビタミンC	18mg
繊維	0.6g

●バランス診断



材料と分量 4人分めやす	
卵	4ケ
トマト	大1ケ
たまねぎ	1/2ケ
にんにく	12g
カレー粉	小さじ2杯
しょうが	30g
サラダ油	大さじ4
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

●いい伝え、自慢したいこと

チーズは脂肪に富んだ栄養価の高い食品で牛乳を1/10に濃縮したものです。

蛋白質、脂肪、カルシウム、リン、ビタミンA、ビタミンB2など多く含む栄養食品で、消化吸収がよく強肝作用もあります。

チーズの保存は3～5℃が適温です。



●作り方

- 1 ジャガイモをいちょう切りにし、塩、コショウをふり味をなじませる。
- 2 フライパンにサラダ油、にんにくを入れ香りがでるまであたためる。
- 3 つぎにジャガイモを入れいため、ふたをして、むし焼にする。
- 4 途中でひっくり返し、ジャガイモに火がとおったら、チーズをのせる。
- 5 チーズがとけたら、みじん切りのパセリをのせる。

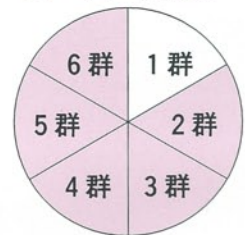
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

チーズは多くのカルシウムを含んでいる食品ですが、同じカルシウム源の牛乳にくらべて塩分、脂肪量も多いのが難点です。量に気をつけて、効率よく食べる工夫をしましょう。このチーズポテトでは、ジャガイモに含まれるビタミンCが、チーズのカルシウムを効率よく吸収してくれる働きがあります。

●栄養量（1人分）

エネルギー	192Kcal
タンパク質	5.7g
脂 質	10.6g
カルシウム	103mg
鉄	0.7mg
食 塩	0.7g
ビタミンA	233IU
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	26mg
纖 維	0.5g

●バランス診断



材料と分量 4人分めやす	
ジャガイモ	400g
にんにく	10g
とろけるチーズ	60g
パセリ	少々
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	大さじ2

●いい伝え、自慢したいこと

インゲンは料理の青みに欠かせない野菜です。交通安全がさげばれている此の頃、これを利用して交通信号の青、赤に人参、黄にチーズを使ってシグナル揚げをつくり、子供・お年寄りはもちろん、家族で楽しく食卓を囲んでは如何でしょうか。



●作り方

- 1 卵は、うす焼卵を作る。
- 2 人参は拍子切りにしてゆる。
- 3 いんげんもゆでる。
- 4 うす焼卵の上にのりをおき、人参、インゲン、チーズをのせ巻きすで巻く。
- 5 てんぶらの衣を作り、巻きものに衣をつけて高温であげる。
- 6 冷めてから切って盛りつける。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

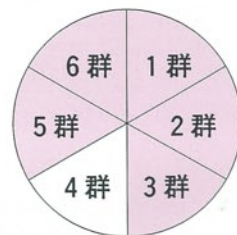
副食の一品として、お酒のつまみ、子供さんの弁当に、色どりがきれいです。
人参・インゲンともに緑黄色野菜であり、子供に野菜を楽しく摂ってもらう事に役かうかもしれません。
淡色野菜を使った汁物などと組み合わせてみましょう。

材料と分量 4人分めやす	
チーズ（棒）	80g
人参	120g
インゲン	100g
卵	2ヶ
すしのり	2枚
油	少々
小麦粉	少々

●栄養量（1人分）

エネルギー	356kcal
タンパク質	10.6g
脂質	26.0g
カルシウム	175mg
鉄	1.3mg
食塩	0.7g
ビタミンA	1,828IU
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.28mg
ビタミンC	5mg
繊維	0.6g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

カルシウム不足といわれる日本人の食生活の中では牛乳は、優先してとりたい食品です。

牛乳をそのまま飲むと下痢をしたり、お腹がはる人は料理やおかしに使ってみましょう。



●作り方

- 1 鍋に分量の水を入れて下準備した寒天の水けをきつく絞りちぎって加える。
 - 2 中火にかけ、かき混ぜながら寒天を十分に煮溶かし砂糖を加えてさらに煮溶かす。
 - 3 いったん裏ごしして、又鍋に戻して中火にかけかき混ぜながら2～3分煮つめる。
 - 4 火から下ろすまぎわに牛乳を加え鍋底を水につけてかき混ぜながら、あら熱をとりバニラエッセンスを加える。
 - 5 型をぬらして寒天液を流し入れ桜花をのせる。
- 注（桜花は塩出ししたもの）

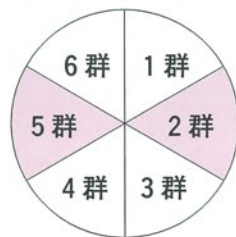
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

牛乳は良質のたんぱく質や無機質、ビタミンを豊富に含む完全食品です。特に日本人に不足しがちなカルシウムが多く貴重な補給源といえます。少なくとも一日一本は飲むようにしましょう。
牛乳の摂取について視点をかえて変化させると、いろいろ応用範囲は広がってくると思います。牛乳かんなどは、正月の料理の中に入れてもグッドですね。

●栄養量（1人分）

エネルギー	106Kcal
タンパク質	1.5g
脂 質	1.6g
カルシウム	64mg
鉄	0.3mg
食 塩	0.1g
ビタミンA	55IU
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	0mg
繊 維	0g

●バランス診断



材 料 と 分 量 4 人 分 め や す	
寒天	1 本
水カップ	1 1/4
砂糖	80g(大さじ9)
牛乳カップ	1 杯
バニラエッセンス	少々
飾り用桜花	少々

●いい伝え、自慢したいこと

最近寝たきり予防のためカルシウム摂取が注目されています。牛乳は、手軽で摂取しやすい食品です。夜眠れない時、温めた牛乳を飲むとカルシウムの精神を安定させる働きにより安眠できます。

また寒い冬に熱々の牛乳料理を食べると、体が温まりゆったりした気分になります。

グラタンというと若者の好む料理のように思われますが味噌を加える事により、牛乳嫌いの人やお年寄りにも抵抗なく食べられようになります。



●作り方

- 1 卵はゆで卵にし、輪切りにしておく。
- 2 ジャガイモ、人参は5mmの厚さに切り、さっとゆでる。
- 3 ほうれん草はゆでて、3cmに切っておく。
- 4 にんにくのみじん切りをバターでよく炒め、小麦粉、牛乳を加えホワイトルーを作り、味噌とケチャップを加えソースを作る。
- 5 耐熱容器に薄くバターをぬり、ジャガイモ、人参、ゆで卵を重ねて入れ、ソース、粉チーズをふり、中温オーブンで約5分焼き上げる。
- 6 焼き上がったら、パセリのみじん切りを上からかける。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・ビタミン、ミネラルの豊富な緑黄色野菜とカルシウムをはじめ栄養価の高い牛乳の組み合わせで栄養たっぷりの料理です。
- ・牛乳はカルシウムを100g中100mg含み、吸収率も良い食品です。飲むだけでなく、料理の中にも積極的に使いましょう。

●栄養量（1人分）

エネルギー	315Kcal
タンパク質	13.2g
脂質	17.7g
カルシウム	176mg
鉄	2.6mg
食塩	1.3g
ビタミンA	1,888IU
ビタミンB1	0.20mg
ビタミンB2	0.49mg
ビタミンC	33mg
繊維	0.7g

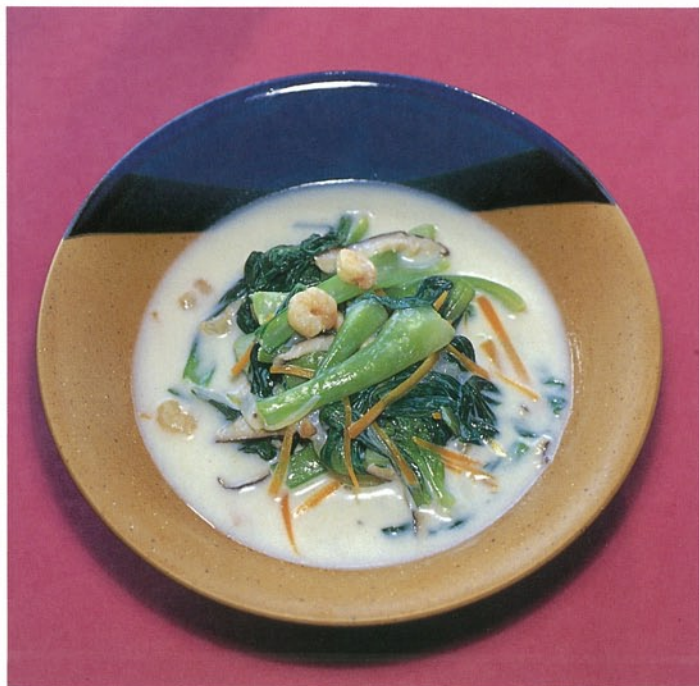
●バランス診断

材料と分量
4人分めやす

卵	4個
ほうれん草	80g
人参	80g
ジャガイモ	240g
にんにく	12g
牛乳	400cc
バター	大さじ3
小麦粉	大さじ2 1/2
粉チーズ	大さじ2/3
パセリ	8g
みそ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

●いい伝え、自慢したいこと

カルシウムといえば牛乳、小魚などが浮かびますが、牛乳と小魚のカルシウムでは大きな違いがあることをご存じでしょうか。牛乳のカルシウムは小魚のカルシウムより約2倍の吸収率なのです。同じカルシウムをとるならいつでもどこでも飲める牛乳の方が手軽で長続きするでしょう。



●作り方

- 1 チンゲン菜は葉と軸に切り分け、葉はざく切り、軸は幅広のせん切りにする。
- 2 たまねぎは薄切りにする。もどした干しいたけとにんじんはせん切りにする。
- 3 サラダ油大さじ1をなべで熱し、にんじん、たまねぎ、しいたけ、むきエビを炒め、水1 1/2カップを加え塩、こしょうして煮たさせる。
- 4 別にサラダ油大さじ1と塩でチンゲン菜の軸を炒める。油がなじんだら水と酒大さじ2を加えてふたをし、1分間蒸す。
- 5 軸に火が通ったら葉を加え、きれいな緑色になったところで先程煮立させておいたなべに牛乳とチンゲン菜を加える。
- 6 煮立ったら水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

ストレスからくるイライラは、カルシウムの不足が原因と言われます。牛乳はカルシウムを多く含む食品の代表格です。その上ストレスでいためがちな胃を多すぎる胃酸からカバーしてくれます。現代社会で生きていく上で牛乳は必要不可欠な食品といえるでしょう。

●栄養量（1人分）

エネルギー	167Kcal
タンパク質	9.1g
脂質	8.6g
カルシウム	378mg
鉄	2.6mg
食塩	0.7g
ビタミンA	2,385IU
ビタミンB1	0.14mg
ビタミンB2	0.36mg
ビタミンC	61mg
繊維	1.6g

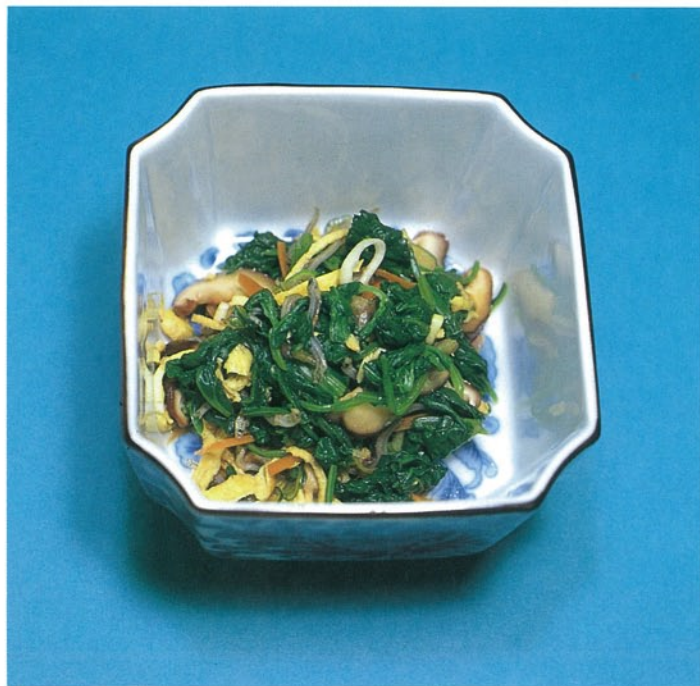
●バランス診断



材料と分量 4人分めやす	
チンゲン菜	800g
玉葱	80g
人参	60g
牛乳	400cc
むきエビ	60g
干し椎茸	4g
片栗粉	大さじ 1 1/3
サラダ油	大さじ 2 1/2
塩	少々
酒	大さじ1

●いい伝え、自慢したいこと

緑黄色野菜の代表選手、夏は西洋種、秋から冬にかけては東洋種が出回ります。西洋種は特にアクが強いので必ずゆでてから調理をするようにしましょう。それと特に炒める時はフライパンを使うよりもアルミかホーローの鍋を使いましょう。フライパンの鉄分のためにほうれん草が真っ黒になるからです。



●作り方

- 1 ほうれん草はゆでて長さ3cmに切る。
- 2 にんじんは長さ3cmのせん切りにし、さっとゆでる。
- 3 生しいたけは網焼きにして香りを出し、せん切りにする。
- 4 長ねぎは小口切りにし、じゃこはさっと湯通しする。
- 5 卵はうす焼きにして錦糸卵にする。
- 6 酢、しょう油、砂糖、ごま油を合わせ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、長ねぎ、しらす干、錦糸卵をあえる。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

カロチン、ビタミンB1、B2、Cや鉄分を多く含んでいますが、ほうれん草はアクが強いために一度ゆでてから調理するため、熱に弱いビタミンCなどはあまり期待できそうにありません。そこで、生食用のものを使うのも一つの方法です。

●栄養量（1人分）

エネルギー	116Kcal
タンパク質	8.0g
脂質	6.3g
カルシウム	126mg
鉄	3.3mg
食塩	0.9g
ビタミンA	1,364IU
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.32mg
ビタミンC	37mg
繊維	0.9g

●バランス診断



材料と分量 4人分めやす	
ほうれん草	200g
にんじん	32g
卵	2個
生しいたけ	8枚
長ねぎ	120g
じゃこ	大さじ2
ごま油	大さじ1
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

●いい伝え、自慢したいこと

ほうれん草はポパイの漫画で栄養満点な野菜としてすっかりおなじみになりました。

ゆでて、おひたし、ごまあえにしますが、少し目先を変えて、ごまネーズをかけてみました。あえものにしてもよいでしょう。



●作り方

- 1 ささみは筋を取り、塩・酒・水を入れふたをして蒸し煮して、さめたら手でさく。
- 2 人参はせん切りにし、ほうれん草は色よくゆでる。
- 3 ボールに練りごまを入れ砂糖・しょうゆでのばし、マヨネーズ、だし汁を加えて、ごまネーズをかける。
- 4 ささみ、人参、ほうれん草は色よく盛り、上からごまネーズをかける。
- 5 好みであえものにしても良い。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

〈地上のものは湯から、地下のものは水から茹でる〉
 地上のものというのは、青菜やはくさい、キャベツ、ブロッコリーなどで、地下のものは大根、人参、じゃがいもなどです。特別の場合以外は、地上のものは湯が沸騰してから入れると、うまみが損なわれずに短時間に茹でることができます。地下のものは大きく切って茹でることが多く時間も長くかかるので水に入れて火にかけてもあまり味の損失がありません。

材料と分量 4人分めやす	
ほうれん草	200g
人参	50g
鶏ささみ	80g
練りごま	大さじ2
マヨネーズ	40g(大さじ3強)
だし汁	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2

●栄養量（1人分）

エネルギー	119Kcal
タンパク質	8.3g
脂質	4.3g
カルシウム	132mg
鉄	2.9mg
食塩	0.5g
ビタミンA	1,366IU
ビタミンB1	0.14mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	34mg
繊維	0.8g

●バランス診断



