

栄養士さんの元気レシピ (令和5年1月)

(材料:2人分)

(主食) 黒豆ごはん

| | | |
|------|------|--|
| 米 | 100g | ① 米ともち米を合わせて洗い、ざるにあげる。 |
| もち米 | 40g | ② ①、酒、塩、炒り黒豆を入れ、水を追加する。 (米と同量の水加減にする) |
| 炒り黒豆 | 10g | ③ 普通に炊く。 |
| 酒 | 小さじ1 | |
| 塩 | 1.0g | |

(主菜) かぶら蒸し

| | | |
|--------|---------|--|
| 白身魚 | 80g×2切れ | ① 白身魚に塩、酒をふっておく。 |
| 塩 | 0.4g | ② かぶは厚めに皮をむき、おろしてざるにとり、水けをきっておく。 |
| 酒 | 小さじ1 | ③ にんじんはせん切り、しめじは小房に分けておく。ぎんなんは輪切りにする。 |
| かぶ | 160g | ④ みつばはざく切りにする。 |
| にんじん | 20g | ⑤ ②に卵白を混ぜ、③も混ぜ合わせる。 |
| みつば | 6g | ⑥ 器に白身魚を入れ、蒸し器で5分くらい蒸し、⑤をのせて、さらに10分蒸す。火を止める直前に④を入れる。 |
| しめじ | 25g | ⑦ 鍋にAを入れてよく混ぜ合わせ、煮立てる。 |
| ゆでぎんなん | 4粒 | ⑧ 卵黄はから炒りにし、細かい炒り卵にする。 |
| 卵白 | 1/2個 | ⑨ ⑥を蒸し器からとりだし、⑦のあんをかけ、⑧の炒り卵をちらす。 |
| だし汁 | 100ml | |
| みりん | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| かたくり粉 | 大さじ1/2 | |
| 卵黄 | 1/2個 | |

(副菜) まさご和え

| | | |
|------|--------|--|
| ごぼう | 35g | ① ごぼうは斜め薄切りにした後、細めのせん切りにし、酢水(分量外)につけておく。 |
| れんこん | 35g | れんこんは薄いいちょう切り、にんじんは細めのせん切りにする。 |
| にんじん | 35g | ② 明太子は薄皮をむき、酒をまぜてほぐしておく。 |
| 葉ねぎ | 2g | ③ 葉ねぎは小口切りにする。 |
| 明太子 | 10g | ④ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。 |
| 酒 | 小さじ2/3 | 油がまわったら、水、しょうゆ、みりんを加え、水分がなくなるまで煮る。 |
| ごま油 | 小さじ1 | ②と③を加え、さらにざっと炒め、火からおろす。 |
| 水 | 大さじ2 | |
| しょうゆ | 小さじ2/3 | |
| みりん | 小さじ2/3 | |

(副菜) 里いもの煮もの

| | | |
|--------|------|--|
| 里いも | 180g | ① 里いもは洗って皮をむき、一口大に切って水にさらし、水から7~8分ゆでる(下ゆで)。軟らかくなったら、ざるにあげ、洗ってぬめりを取る。 |
| だし汁 | 50ml | ② 鍋にAを入れて煮立て、①を加える。落しがたをして煮汁が少なくなるまで約10分煮る。 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 | ③ 器に盛り付け、すりおろしたゆずの皮を散らす。 |
| 砂糖 | 小さじ1 | |
| みりん | 小さじ2 | |
| ゆずの皮 | 適宜 | |

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 |
|---------|------------|---------|------|--------|----------|------|----------|-----------|-----------|----------|---------|---------|
| 黒豆ごはん | 264 | 5.5 | 1.6 | 54.3 | 10 | 0.8 | 0 | 0.07 | 0.03 | 0 | 170 | 0.5 |
| かぶら蒸し | 197 | 17.1 | 7.7 | 12.7 | 43 | 0.8 | 118 | 0.33 | 0.19 | 19 | 739 | 0.8 |
| まさご和え | 59 | 1.6 | 2.1 | 6.8 | 19 | 0.3 | 124 | 0.06 | 0.04 | 14 | 200 | 0.6 |
| 里いもの煮もの | 71 | 1.3 | 0.1 | 13.7 | 11 | 0.5 | 0 | 0.07 | 0.02 | 6 | 603 | 0.5 |
| 合計 | 591 | 25.5 | 11.5 | 87.5 | 83 | 2.4 | 242 | 0.53 | 0.28 | 39 | 1712 | 2.4 |

※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!! ◆◆◆



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!

**自然に健康になれる食環境の整備
「きたきゅう健康づくり応援店」**



北九州市では、市内の飲食店や食料品販売店などのうち、「健康に関する取り組み」を実施しているお店を「きたきゅう健康づくり応援店」として登録し、市民の健康的な食生活を応援しています！
あなたのまちの応援店、利用してみませんか？(令和4年10月末現在840店舗)

★きたきゅう健康づくり応援店ではこのような取り組みをしています！

① 栄養成分表示をしています

販売している商品、または、代表的なメニューに「**栄養成分**」を表示しています！

表示例:熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

② 減塩に取り組んでいます！

◆「減塩食品取扱の店」

- ・減塩食品を販売している(予約注文を含む)。
- ・減塩食品を使用している。
- ・減塩調味料を飲食スペースに置いているまたは、使用している。



◆「食塩控えめオーダーの店」

- ・汁物、漬物などを変更または、除くことができる。
- ・ソース、ドレッシング等は別添えになっている。
- ・その他、食塩控えめの対応ができる。

③ ヘルシーメニューの提供をしています！

◆「食塩控えめメニュー」

定食など1人分あたりの食塩相当量が3g未満

◆「バランスメニュー」

定食など1人分あたりの脂質エネルギー比率が20%~30% ※18歳以上の脂質エネルギー比率

◆「ちゃんと野菜メニュー」

野菜の使用量が、定食など1人分あたり120g以上、または、単品メニュー1食あたり90g以上



その他にも

- ④「個別対応の店」
 - ⑤「健康・食育情報提供の店」
 - ⑥「たばこの煙のない店」
- の取り組み店があります♪

詳しい情報は、北九州市のHP「きたきゅう健康づくり応援店」で検索！
QRコード▶



このロゴが目印です！

★今月の献立の・・・

今月の献立のポイント

かぶら蒸しは魚を蒸すことで身がふっくら仕上がり、あんがかかって冷めにくく、温かくいただけます。黒豆ごはん、まさご和え、里芋の煮物とそれぞれの食感の違いが楽しめる献立です。

食塩相当量は

2.4g

～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

147g

～野菜は1日350g以上を目標に～

おやつに適量を知ろう！

日の出かん (8人分)

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

- (材料)
- にんじん 200g
 - 水 200ml
 - 粉寒天 4g
 - 砂糖 80g
 - オレンジジュース(100%) 200ml

- (作り方)
- ① にんじんは皮をむいて薄切りにし、熱湯でゆでる。湯をきってオレンジジュースと一緒にミキサーにかけておく。
 - ② 鍋に水、粉寒天を入れ、よく混ぜてから中火にかけ、沸騰して2~3分煮る。砂糖を加え、煮溶かし、火からおろす。
 - ③ ②に①を入れて混ぜる。
 - ④ ③を流し缶に入れ、冷やし固める。
 - ⑤ ④を食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 59 | kcal |
| たんぱく質 | 0.2 | g |
| 脂質 | 0.1 | g |
| 炭水化物 | 14.1 | g |
| 食塩相当量 | 0 | g |