

とろろまぐろ丼

材料 1人分

精白米	60g
押し麦	10g
まぐろ	50g
濃い口しょうゆ	6g
① 酒	8g
みりん	6g
やまいも	50g
かつおだし	40cc
② 薄口しょうゆ	3g
おくら	5g
みょうが	4g
しそ	1g

栄養価(1人分)	
エネルギー(kcal)	395
たんぱく質(g)	19.7
脂質 (g)	1.0
飽和脂肪酸(g)	0.27
一価不飽和脂肪酸(g)	0.17
多価不飽和脂肪酸(g)	0.33
n-3系脂肪酸(g)	0.05
n-6系脂肪酸(g)	0.28
カルシウム(mg)	27
食塩 (g)	0.7

作り方

1. 鍋に洗った米、分量の水、押し麦を入れて炊く。
2. まぐろは食べやすい大きさに切り、①に漬け込んでおく。
2. やまいもはすりおろし、②を加えて混ぜ合わせる。
3. おくらは塩でもんでうぶ毛を取り、熱湯で色よく茹でて冷水にとりヘタを落として小口切りにする。
4. どんぶりに炊きたてのご飯を盛り、まぐろ、とろろをのせておくらを散らす。
好みでみょうが、しそも散らす。

ポイント

独特のめめいと粘りがあるやまいもは、古来より滋養強壮に効果があるといわれています。でん粉分解酵素アミラーゼとジアスターゼが豊富なため消化が良く、生食できる手間のかからない食材です。ビタミン B₁、C、食物繊維が豊富で、すりおろしたとろろは代表的な調理法です。まぐろと一緒に簡単なご馳走の出来上がりです。



魚すり身の水餃子

材料 1人分

いわしのすり身	20g
こねぎ	10g
はくさい	10g
生しいたけ	10g
しょうが	2g
味噌	2g
餃子の皮	2枚
生しいたけ	10g
きくらげ(乾)	1g
もずく	20g
かつおだし	150cc
薄口しょうゆ	3cc
酒	3cc
こねぎ	10g

栄養価(1人分)

エネルギー(Kcal)	94
たんぱく質(g)	6.4
脂質 (g)	2.9
飽和脂肪酸(g)	0.80
一価不飽和脂肪酸(g)	0.55
多価不飽和脂肪酸(g)	0.66
n-3系脂肪酸(g)	0.45
n-6系脂肪酸(g)	0.15
カルシウム(mg)	45
食塩 (g)	1.0

作り方

1. こねぎ、はくさい、しいたけ、しょうがは細かく切る。
2. いわしのすり身と味噌と1を混ぜ合わせる。
3. 2を餃子の皮で包む。
4. きくらげは水で戻し細切り、にんじんは短冊切りにし、しいたけは細切りにする。
5. 鍋に分量のだし汁を沸かし薄口しょうゆで調味する。
6. 5に3、4ともずくを加え、一煮立ちさせ器に盛り、こねぎを散らす。

一口メモ

EPA たっぶりのいわしをすり身にし、餃子の皮で包みこみました。いわしの臭みをとるために、味噌と生姜を加えてますので身近に薬膳を味わえます。中国で餃子といえば水餃子が一般的。焼き餃子のように油が入らないのでヘルシー。はじける肉汁とつるんとした食感を楽しみましょう。



さつまいもと豆の胡麻酢和え

材料 1人分

さやいんげん	10g
さつまいも	20g
しめじ	10g
もやし	10g
茹で大豆	20g
ごま	5g
薄口しょうゆ	5g
酢	5g
砂糖	3g

栄養価(1人分)

エネルギー(Kcal)	63
たんぱく質(g)	4.5
脂質 (g)	3.7
飽和脂肪酸(g)	0.51
一価不飽和脂肪酸(g)	1.15
多価不飽和脂肪酸(g)	1.63
n-3系脂肪酸(g)	0.10
n-6系脂肪酸(g)	1.53
カルシウム(mg)	81
食塩 (g)	0.8

作り方

1. さやいんげん、さつまいもは千切り、しめじは石づきを落とし、子房に分けさつと茹でる。
2. もやしはさつと茹でて3cmの長さに切る。
3. ごまはすり鉢ですっておき、半分を取り出す。
4. 3に調味料(砂糖、酢、薄口しょうゆ)を合わせしておく。
5. 野菜と大豆と調味料を混ぜ合わせる。
6. 残したごまを盛り付けたあとで上からふる。

一口メモ

さつまいもは9~11月が収穫期、主成分は炭水化物で食物繊維、カリウムが多く、ビタミンB₁、Cは他のいも類よりも多く含まれています。また、カロテンも豊富に含まれており、その強い抗酸化作用で細胞の老化防止やがんの予防に役立ちます。アミラーゼを多く含むため、ゆっくりに加熱すると甘味が増します。豆類とも相性がよくついつい口にしてしまう一品です。



豆乳くず餅

材料(1人分)

豆乳	30cc
水	20cc
砂糖	3g
片栗粉	8g
きな粉	10g
黒砂糖	20g
水	15cc
抹茶	適量

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	130
たんぱく質(g)	5.7
脂質 (g)	3.1
飽和脂肪酸(g)	0
一価不飽和脂肪酸(g)	0
多価不飽和脂肪酸(g)	0
n-3系脂肪酸(g)	0
n-6系脂肪酸(g)	1.37
カルシウム(mg)	67
食塩 (g)	0

作り方

1. 鍋に豆乳、砂糖、片栗粉、水を入れて混ぜ火にかけ、煮立ったら弱火にしてかき混ぜながら煮る。
2. 弾力がでて、固まり始めたら、水でぬらした四角い形に流し、ラップをかぶせ、表面を平らにして、冷蔵庫で冷やし固める。
3. 型から出して、食べやすい大きさに切り、お好みできな粉と黒蜜をかける。

一口メモ

豆乳は豆腐の製造過程で、おからを除いた後の、乳濁液のこと。主な成分はたんぱく質、脂質です。その他、脂質の代謝を促進し肥満を予防するといわれる大豆サポニンやカルシウムの流出を防ぎ、骨粗鬆症を予防するイソフラボンも含まれています。黒蜜やきな粉とよくマッチしたあっさりとしたデザートです。



果物

材料(1人分)

梨 30g

ぶどう 45g

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal) 40

たんぱく質(g) 0.27

脂質 (g) 0

飽和脂肪酸(g) 0

一価不飽和脂肪酸(g) 0

多価不飽和脂肪酸(g) 0

n-3系脂肪酸(g) 0

n-6系脂肪酸(g) 0

カルシウム(mg) 3.3

ビタミンC(mg) 1.8

一口メモ

果物や野菜に多く含まれているビタミンCは現代生活に多いストレスによるイライラや不眠症の解消にも効果があり、また、かぜのウィルスから体を守り、がんの予防にも役立つといわれています。必ず1日1品は食べるようにしましょう。

