★　令和７年６月　栄養教室メニュー　★

【主食】

わかめごはん

【材料：４人分】

ごはん……480ｇ
乾燥わかめ ……4ｇ
白いりごま……小さじ２
顆粒和風だし（減塩） ……小さじ１
塩……少々

【作り方】

① わかめはパッケージの表記通りに水で戻し、水気をよく切り、細かく刻む。
② ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

【ポイント】

わかめには食物繊維が豊富に含まれているため、血液中の中性脂肪の上昇を抑える効果が期待できます。炊いたごはんに混ぜるだけで簡単に作れるレシピです。

【主菜】

さば缶と小松菜とまいたけの甘辛炒め

【材料：４人分】

さば水煮缶……2 缶
小松菜……4 株
まいたけ……2 パック（200ｇ）
減塩しょうゆ……大さじ１
みりん……大さじ１
すりおろししょうが ……5ｇ

【作り方】

① 小松菜は 4cm 長さに切る。まいたけは手で小房にほぐす。
② フライパンを中火で熱し、しょうゆ、みりん、すりおろししょうがを加えて軽く混ぜる。さば缶（汁ごと）、小松菜、まいたけを加え、5～6 分ほど時々混ぜながら炒める。汁気が残る場合は、強火にして飛ばす。

【ポイント】

さば缶に含まれる EPA・DHA などの脂肪酸は、血液中の中性脂肪を減少させる効果が期待できます。また、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する効果も期待でき、脂質異常症予防にオススメの食材です。

【副菜①】

なすとパプリカの焼き浸し

【材料：４人分】

なす……２本
黄パプリカ……１個
ごま油……大さじ１
めんつゆ（３倍濃縮）……大さじ３
水 ……150ml
すりおろししょうが ……３ｇ

【作り方】

① なすはヘタを取って縦４等分に切り、長いものは横半分に切る。パプリカは種とワタを取り除き、1cm 幅の千切りにする。
② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、なす、黄パプリカを加えて入れて焼く。
③ 野菜に火が通ったら、めんつゆ、水、すりおろししょうがを加えてひと煮立ちさせる。

【ポイント】

パプリカには、βカロテンやビタミン E、C などが豊富に含まれており、抗酸化作用により細胞の老化防止や免疫力向上に役立ちます。また、ビタミン B6 も豊富に含まれており、脂質代謝を促して中性脂肪の分解を助けるため、中性脂肪値の改善に役立ちます。

【副菜②】

オクラとトマトの大葉和え

【材料：４人分】

オクラ……８本
トマト……２個
大葉……６枚
塩（板ずり用）…大さじ１

A
ごま油……小さじ１
減塩しょうゆ…小さじ２
酢……小さじ１
砂糖……小さじ 1/2

【作り方】

① トマトはくし切りにし、斜め半分に切る。大葉は千切りにする。
② オクラはヘタとがくを取り、塩で板ずりをする。
③ ②のオクラを熱湯でさっとゆでて冷水につけ、水分をよく切り、斜め切りにする。
④ ボウルに A の調味料を入れて混ぜ、トマト、大葉、オクラを加えて混ぜ合わせる。

【ポイント】

オクラに豊富に含まれる食物繊維の「ペクチン」は、腸内の脂肪や糖質の吸収を抑え、中性脂肪値を下げる効果が期待できます。６月から９月頃までが旬であるため、積極的に摂取しましょう。

【デザート】

キウイと豆腐クリームのデザート

【材料：４人分】
絹ごし豆腐……300ｇ
プレーンヨーグルト……160ｇ
はちみつ（豆腐クリーム用）……大さじ１
レモン汁……小さじ２
キウイフルーツ……２個
はちみつ（キウイフルーツ用）……小さじ２

【作り方】※下準備…ヨーグルトは、半量になるまで 30 分ほど水切りする。
① 大きめのボウルに豆腐、水切りしたヨーグルト、はちみつ、レモン汁を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
② キウイは 7mm の角切りにする。ボウルに入れ、はちみつを加えて混ぜ合わせる。
③ ①を器に盛り、②をのせる。

【ポイント】
豆腐とヨーグルトでつくる豆腐クリームは、生クリームと比べて脂質が控えめです。また、豆腐に含まれる大豆イソフラボンには、血液中の中性脂肪を減少させる効果が期待されています。

【1 人分の栄養価】

料理名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（g）	カリウム（mg）	塩分（g）
わかめごはん	198	3．6	0．9	45	2．4	122	0．2
さば缶と小松菜とまいたけの甘辛炒め	170	18．8	8．9	5	2．7	560	1．1
なすとパプリカの焼き浸し	61	1．6	3．1	8	1．7	220	1．6
オクラとトマトの大葉和え	29	1．1	1．1	4	1．6	190	0．2
キウイと豆腐クリームのデザート	101	5．1	3．3	14	1．7	274	0
合計	559	30．2	17．3	76	10．1	1,366	3．1

【 摂 取 基 準（1日あたりの必要量）】

30～49 歳	男性	2,750	65	61.1～91.6	343～446	22 以上	3,000	7.5 未満
	女性	2,050	50	45.6～68.3	256～333	18 以上	2,600	6.5 未満
50～64 歳	男性	2,650	65	58.8～88.3	331～430	22 以上	3,000	7.5 未満
	女性	1,950	50	43.3～65.0	244～317	18 以上	2,600	6.5 未満
65～74 歳	男性	2,350	60	52.2～78.3	293～381	21 以上	3,000	7.5 未満
	女性	1,850	50	41.1～61.7	231～301	18 以上	2,600	6.5 未満
75 歳以上	男性	2,250	60	50.0～75.0	281～365	20 以上	3,000	7.5 未満
	女性	1,750	50	38.8～58.3	218～284	17 以上	2,600	6.5 未満

★このメニューで摂れる野菜の量★

１人当たり　約２１１ｇ

（野菜の１日摂取目標量　３５０ｇ）

〖さば缶と小松菜とまいたけの甘辛炒め〗

・小松菜　４５ｇ

〖なすとパプリカの焼き浸し〗

・なす　５８ｇ 　・黄パプリカ　３０ｇ

〖オクラとトマトの大葉和え〗

・オクラ　１８ｇ 　・トマト　６０ｇ

・大葉　０.７５ｇ

★このメニューで摂れる果物の量★

１人当たり　５０ｇ

（果物の１日摂取目標量　２００ｇ）

〖キウイと豆腐クリームのデザート〗

・キウイフルーツ　５０ｇ