★　令和７年７月　栄養教室メニュー　★

【主食】

しらたきごはん

【材料：４人分】

米……２合
しらたき……160ｇ
水……適量

【作り方】

① しらたきは水分を切ってご飯粒くらいの大きさに切る。
② 炊飯器にお米を入れ、①を入れたら２合の目盛りまで水を入れ、軽くまぜ炊く。

【ポイント】

普通の白米と比較すると、エネルギー20%、脂質 15%、糖質 20%を抑えることができ、食物繊維を 45%も多く摂取することができます。また、しらたきの原料である「こんにゃく」は、①便秘の解消効果、②デトックス効果、③食べ過ぎ防止効果もあります。

【主菜】

鶏むね肉とまいたけのトマト蒸し

【材料：４人分】

鶏むね肉……320ｇ
塩……少々
トマト……２個
まいたけ…2パック(200ｇ)
オリーブ油……大さじ１
乾燥バジル……お好み

A
- にんにくチューブ…大さじ 1/2
- 顆粒コンソメ…大さじ 1/2
- 砂糖……小さじ１

【作り方】

① トマトは 1cm 角くらいに切り、まいたけは手でほぐす。鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩を振る。
② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉を並べる。両面に焼き色が付くまで４分ずつ焼く。
③ 鶏肉に焼き色が付いたら、まいたけを加えて４分ほど炒める。
④ トマト、A を加えて炒め合わせ、弱めの中火で蓋をして 4～5 分蒸す。
⑤ トマトの形が崩れたくらいになったら器に盛り、お好みで乾燥バジルを振る。

【ポイント】

鶏むね肉は、肉類の中でも比較的エネルギー（カロリー）が低く、脂質や糖質も低いため、脂質異常症や糖尿病の予防・改善で選ぶ時にオススメの食材です。皮は取り除くことで、エネルギー（カロリー）を約 20%抑えることができます。

【副菜①】

切り干し大根とツナのカレー炒め

【材料：４人分】

切り干し大根……40ｇ
にんじん……1/2 本
ツナ缶……1 缶
カレー粉……大さじ 1
減塩しょうゆ ……小さじ 1 と 1/2

【作り方】

① 切り干し大根はザルに入れて水で軽くもみ洗いする。そのままで水気を絞らずに 10 分ほど置く。
② にんじんはせん切りにする。
③ フライパンを弱めの中火にかけ、②を入れてしんなりするまで３分ほど炒める。ツナ（汁ごと）、切り干し大根、カレー粉の順に入れて炒め、しょうゆで味をととのえる。

【ポイント】

切り干し大根には、糖質の吸収を穏やかにする食物繊維や、糖質をエネルギーに変えるビタミン B1 が豊富に含まれています。ツナには EPA や DHA などの脂肪酸が豊富に含まれており、中性脂肪の合成を防いで血液中の中性脂肪を減らし、血液をサラサラに保つ効果が期待できます。

【副菜②】

小松菜ともやしのごま酢あえ

【材料：４人分】

小松菜……２束
もやし……200ｇ

A
白ごま…小さじ 1 と 1/2
酢……大さじ 1 と 1/2
減塩しょうゆ…小さじ 1 と 1/2
砂糖 ……大さじ 1

【作り方】

① 小松菜は 3cm 長さに切り、耐熱ボウルにもやしと一緒に入れてふんわりラップをかけて電子レンジ（600w）で 5～6 分ほど加熱する。
② 粗熱がとれたら、余分な水気をペーパータオルで拭き取る。
③ A を加えて全体をあえる。

【ポイント】

もやしは、低エネルギー（カロリー）・低糖質である他、食物繊維が多く含まれているため、糖質の吸収を抑えて血糖値の上昇を穏やかにする効果が期待できます。

【デザート】

豆腐わらびもち

【材料：４人分】

絹豆腐……300ｇ
片栗粉 ……34ｇ
砂糖……大さじ１
きな粉 ……大さじ１と1/3
黒蜜……少々

【作り方】

① 耐熱ボウルに、絹ごし豆腐、片栗粉、砂糖を入れて、なめらかになるまで泡立て器で混ぜ合わせる。
② ①をラップせずに電子レンジ（600w）で３分加熱して取り出す。泡立て器でよく混ぜたら、同様にあと３分加熱する。
③ もう一度混ぜ合わせたら、ラップを敷いた四角い耐熱容器に流し入れて表面を平らにする。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
④ 食べやすい大きさに切ってきな粉をまぶし、器に盛って黒蜜をかける。

【ポイント】

豆腐を使って作ることで、ヘルシー＆糖質オフになります。また、豆腐は食物繊維を含むため、糖の吸収を遅らせ、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

【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）
しらたきごはん	192	3．5	0．5	44	1．5	62	0
鶏むね肉とまいたけのトマト蒸し	164	18．5	8．0	6	2．4	520	0．7
切り干し大根とツナのカレー炒め	30	3．7	0．4	4	2．6	150	0．3
小松菜ともやしのごま酢あえ	28	1．7	0．5	4	1．4	210	0．2
豆腐わらびもち	96	4．8	3．1	13	1．1	180	0
合計	510	32．2	12．5	71	9．0	1,122	1．2

【 摂 取 基 準 】

		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）
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

★本日のメニューで摂れる野菜の量★

１人当たり 約 201ｇ

（野菜の１日摂取目標量　350ｇ）

〖鶏むね肉とまいたけのトマト蒸し〗

・トマト　60ｇ

〖切干大根とツナのカレー炒め〗

・切干大根　40ｇ 　・にんじん　18ｇ

〖小松菜ともやしのごま酢あえ〗

・小松菜　33ｇ 　・もやし　50ｇ