★　令和８年１月　栄養教室メニュー　★

【主食】

雑穀ごはん

【材料：４人分】

精白米……2合

十八穀ごはんの素……30ｇ（1袋）

水……2合の目盛り分と30ml

【作り方】

① 米を研いで炊飯器に入れ、水を２合の目盛りまで入れる。

② ①に十八穀ごはんの素と水30mlを加えて全体を混ぜ、炊飯する。

【ポイント】

お米は他の主食に比べて脂質が少なく、中でも雑穀米は脂質の代謝を促すビタミンB2・B6・ナイアシンが白米よりも多く含まれています。このレシピでは十八穀ごはんの素を使用していますが、お好きな雑穀ごはんの素を使用してもよいです。その際はパッケージに記載の通りの分量で炊いてください。

【主菜】

キャベツとさばのトマトジュース煮

【材料：４人分】

さば水煮缶(汁含む)…2缶

キャベツ……280ｇ

玉ねぎ……1個

サラダ油……小さじ2

乾燥パセリ……少々

A
- トマトジュース(食塩無添加)…400ｇ
- すりおろしにんにく……4ｇ
- 顆粒コンソメ……小さじ2
- こしょう……少々

【作り方】

① キャベツは食べやすい大きさにざく切りにし、玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。

② 鍋にサラダ油を中火で熱し、キャベツと玉ねぎを入れてしんなりするまで４分ほど炒める。

③ さば水煮缶（汁ごと）とＡを加えてぐるっと混ぜ、煮立ったら蓋をして弱火で10分煮る。

④ 火を消して器に盛り、乾燥パセリを振る。

【ポイント】

キャベツにはビタミンＣが多く含まれています。トマトジュースの原材料であるトマトには、リコピンが多く含まれており、抗酸化作用により動脈硬化を予防します。トマトジュースは食塩無添加のものを選ぶと、塩分を抑えられるためオススメです。

【副菜①】

ブロッコリーとかぼちゃとひき肉の炒め煮

【材料：４人分】

ブロッコリー……1/2 株
かぼちゃ……250ｇ
豚ひき肉……150ｇ

A
- しょうゆ……大さじ１
- 酒……大さじ１
- みりん……大さじ１
- 砂糖……大さじ１
- みそ……大さじ 1/2
- 水……大さじ２

【作り方】

① かぼちゃは種とわたを取り 4cm 角に切る。ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は硬いところがあれば切り落とし、3cm 幅に切る。A の調味料は混ぜ合わせておく。
② 耐熱ボウルにかぼちゃ、ブロッコリーの順にのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で４分～4 分半加熱する（かぼちゃに竹串がスッと通るまで加熱する）。粗熱がとれたら、余分な水気を拭き取る。
③ フライパンに豚ひき肉を入れてから中火で熱し、水分を飛ばしながら色が変わるまで炒める。余分な油をペーパータオルで軽く拭き取る。
④ ②を加え、油が全体になじむまで２分ほど炒める。混ぜ合わせておいた A を加え、煮汁が少なくなるまで混ぜながら煮からめる。

【ポイント】

ブロッコリーとかぼちゃでビタミン C と E を摂取できます。また、野菜はゆでるよりも電子レンジにかけた方が、ビタミン類の損失が少ないです。

【副菜②】

春菊とえのきのごまマヨあえ

【材料：４人分】

春菊……200ｇ
えのきたけ……160ｇ
白すりごま……小さじ４
マヨネーズ……大さじ１
しょうゆ……小さじ２

【作り方】

① 春菊は 3cm 幅に切る。えのきたけは石づきを取り除いて３等分の長さに切る。
② 耐熱ボウルに春菊、えのきたけを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600w）で５分半加熱する。
③ 粗熱がとれたら、余分な水気を拭き取り、白すりごま、マヨネーズ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

【ポイント】

春菊にはビタミン A、C、E、K、葉酸などビタミン類が豊富に含まれています。電子レンジで加熱をするため、水溶性ビタミンが減るのを防ぎ、効率よく摂取することできます。

【デザート】

いちごヨーグルト

【材料：４人分】

いちご……240ｇ

ヨーグルト……400ｇ

はちみつ……小さじ４

【作り方】

① いちごはへたを取り、縦半分に切る。

② ヨーグルトに①とはちみつを加え、混ぜ合わせる。

【ポイント】

いちごのビタミンＣ含有率は果物の中でもトップクラスです。その他、ビタミンＥや葉酸なども多く含みます。

【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）
雑穀ごはん	262	4．6	1．1	61	2．7	80	0
キャベツとさばのトマトジュース煮	202	17．1	9．8	14	3．1	690	1．3
ブロッコリーとかぼちゃとひき肉の炒め煮	161	9．2	5．7	19	3．3	500	1．0
春菊とえのきのごまマヨあえ	61	3．0	3．8	5	3．5	389	0．6
いちごヨーグルト	98	4．2	3．1	15	0．8	277	0．1
合計	784	38．1	23．5	114	13．4	1,936	3．0

【1日の摂取基準】

	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

★このメニューで摂れる野菜の量★

１人当たり　約２３０ｇ

（野菜の１日摂取目標量　３５０ｇ）

〖キャベツとさばのトマトジュース煮〗

・キャベツ　７０ｇ

・玉ねぎ　６０ｇ

〖ブロッコリーとかぼちゃとひき肉の炒め煮〗

・ブロッコリー　２０ｇ

・かぼちゃ　６２ｇ

〖春菊とえのきのごまマヨあえ〗

・春菊　１８ｇ

★このメニューで摂れる果物の量★

１人当たり　約６０ｇ

（果物の１日摂取目標量　２００ｇ）

〖いちごヨーグルト〗

・いちご　６０ｇ