★　令和７年 11 月　栄養教室メニュー　★

【主食】

雑穀ご飯

【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】

鶏ささみのチンジャオロースー

【材料：４人分】

鶏ささみ……８本

ピーマン……４個

赤パプリカ……１個

ごま油……小さじ４

A

おろしにんにく…小さじ１

砂糖……小さじ１

減塩しょうゆ……大さじ２

片栗粉……小さじ２

酒……小さじ２

塩……少々

【作り方】

① ささみは筋をとり、7～8mm 幅の斜め切りにしてから、7～8mm 幅の棒状に切る。ピーマンと赤パプリカは縦半分に切り、種を取り除いて 7～8mm 幅の縦細切りにする。

② 耐熱ボウルに A の調味料を全て入れて混ぜ、ささみを入れてよく絡める。ピーマン、赤パプリカをのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で約 9 分加熱し、そのまま約 4 分蒸らす。

③ ごま油をかけてよく混ぜる。

【ポイント】

鶏肉は豚肉や牛肉と比べて脂質が少なく、中でもささみが最も少ないため、脂質を抑えたい方にオススメの食材です。また、たんぱく質を豊富に含み、人間の体で作り出すことができない必須アミノ酸がバランス良く含まれるため、良質なたんぱく質と呼ばれます。

六ヶ所村保健相談センター

【副菜①】

白菜と豆腐の中華煮

【材料：４人分】

絹ごし豆腐……300ｇ
白菜……４枚(220ｇ)
ほうれん草……４株
生姜 ……４ｇ
ごま油……小さじ１
鶏がらスープの素…小さじ１と1/2
水 ……400ml

A［減塩しょうゆ…小さじ１
塩……ひとつまみ］
B［片栗粉 …小さじ１と1/2
水……小さじ１］

【作り方】

① ほうれん草はラップで全体をふんわりと包み、電子レンジ（600w）で４分加熱する。水にさらしてアクを抜き、水気を絞って4cm 長さに切る。白菜は一口大に、生姜はせん切りにする。
② フライパンにごま油を中火で熱し、生姜と白菜をさっと炒め合わせ、水と鶏がらスープの素を加えて５分ほど煮る。
③ 豆腐を加え、木べらで一口大にくずしたら、ほうれん草とＡを加える。
④ 野菜がしんなりとしたら、混ぜ合わせたＢを加える。とろみがついたら火から下ろす。

【ポイント】

豆腐に含まれる脂質は主に不飽和脂肪酸であるため、動脈硬化や血栓を防ぐ働きがあります。また、絹ごし豆腐は木綿豆腐よりも脂質が少なくなっています。

【副菜②】

にんじんともやしとツナのぽん酢和え

【材料：４人分】

にんじん……1/2 本
もやし……１袋
ツナ缶(水煮) ……２缶
ぽん酢しょうゆ……小さじ４

【作り方】

① にんじんは 7cm 長さの細切りにし、もやしとともに耐熱ボウルに入れる。ラップをかけて電子レンジ（600w）で４分加熱し、水気を切る。
② 粗熱がとれたら、汁気を切ったツナとぽん酢しょうゆを加えて和える。

【ポイント】

ツナに含まれるEPA や DHA といったオメガ３脂肪酸は、脳の働きの活性化や血液中の中性脂肪の低下、高血圧予防などの効果が期待できます。

【デザート】

柿とりんごのマリネ

【材料：４人分】

柿……２個
りんご……１個
ミント……お好み

A
酢 ……50ml
レモン汁……大さじ１
はちみつ……大さじ２

【作り方】

① 柿は４等分に切って皮をむき、１切れをさらに４等分に切る。りんごは８等分に切って芯を取り、１切れをさらに４等分に切る。
② ボウルにＡを入れて混ぜる。
③ ②にりんごを加えて混ぜ、柿を加えて混ぜる。ふんわりとラップをして１時間以上冷やす。器に盛り、お好みでミントを添える。

【ポイント】

柿は果物の中でも脂質が少なく、ビタミンＣが豊富で肌の老化防止や免疫力向上に役立ちます。また、柿もりんごも食物繊維が豊富なため、便秘の予防・改善に役立ちます。

【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）
雑穀ご飯	209	3．6	0．8	48	2．1	64	0
鶏ささみのチンジャオロースー	168	25．4	4．9	7	1．4	580	1．0
白菜と豆腐の中華煮	70	5．3	3．8	5	2．2	435	0．9
にんじんともやしのツナ和え	41	6．8	0．3	3	1．2	190	0．5
柿とりんごのマリネ	89	0．3	0．2	22	1．6	130	0
合計	577	41．4	10．0	85	8．5	1,399	2．4

【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２２４ｇ

（野菜の１日摂取目標量　３５０ｇ）

〖鶏ささみのチンジャオロースー〗

・ピーマン　４０ｇ

・赤パプリカ　３０ｇ

〖白菜と豆腐の中華煮〗

・白菜　６０ｇ

・ほうれん草　２５ｇ

・生姜　１ｇ

〖にんじんともやしとツナのぽん酢和え〗

・にんじん　１８ｇ

・もやし　５０ｇ

★このメニューで摂れる果物の量★

１人当たり　約８５ｇ

（果物の１日摂取目標量　２００ｇ）

〖柿とりんごのマリネ〗

・柿　３５ｇ

・りんご　５０ｇ