

はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味んメニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ マカロニサラダ
- ◆ 豆腐とこまつなのすまし汁
- ◆ 夏野菜と豚肉のソテー
- ◆ ひじきとちくわの酢の物



Photo : M. Matsuo

<栄養価>

エネルギー	619 kcal
たんぱく質	29 g
脂質	25.7 g
食塩相当量	2.9 g

<野菜の量>

総量	178 g
うち緑黄色野菜	45 g

豚肉に多く含まれるビタミンB₁には、「疲労回復」の機能があるとされています。麺類などに偏りやすい夏季は、意識してビタミンB₁を取り入れるようにすると、夏バテ対策の一環となります。

県内でもよく採れるひじきは、カルシウムや食物繊維が豊富な食材です。定番の煮物以外に酢のものでもおいしく召し上がれます。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。



材料・分量

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
夏野菜と豚肉のソテー	豚もも肉(こま切れ)	70	280
	プレーンヨーグルト	15	60
	トマトケチャップ	7	大さじ2弱
	カレー粉	1	小さじ2
	食塩	0.4	小さじ1/3弱
	パプリカ(赤)	10	40
	パプリカ(黄)	10	40
	エリンギ	20	80
	ズッキーニ	30	120
	オリーブ油	2	小さじ2
マカロニサラダ	食塩	0.3	小さじ1/4弱
	たまねぎ	40	160
	オリーブ油	1.5	小さじ1と1/2
	マカロニ	10	40
	にんじん	10	40
	きゅうり	20	80
	たまねぎ	10	40
	食塩	0.1	ひとつまみ
	ロースハム	10	40
	パセリ	0.5	2
ひじきとちくわの酢の物	マヨネーズ	8	大さじ2と2/3
	ワインビネガー	1	小さじ1弱
	食塩	0.1	ひとつまみ
	こしょう	少々	少々
	芽ひじき(乾燥)	3	12
	枝豆	10	40
	ちくわ	10	40
	酢	7	大さじ2弱
	こいくちしょうゆ	2	小さじ1と1/3
	砂糖	2	大さじ1弱
豆腐とこまつなのすまし汁	木綿豆腐	30	120
	こまつな	15	60
	だし汁	120	480
	食塩	0.4	小さじ1/4
	うすくちしょうゆ	1	小さじ2/3

作り方

夏野菜と豚肉のソテー

- ① ボウルにプレーンヨーグルトとAの調味料を混ぜ合わせ、豚肉にもみ込み30分ほど漬けておく。
- ② パプリカは、縦1cm幅に切り、エリンギも同じ大きさに切る。ズッキーニは5mm厚さの輪切りに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②の野菜を入れてサッと炒め、水少々を入れ蒸し焼きにし、塩を振り別の容器に取り出しておく。
- ④ 玉ねぎは1cm幅のくし形に切り、オリーブ油を熱したフライパンで炒める。
- ⑤ ④に①を漬けだれごと加え、豚肉に火が通るまで炒め合わせる。
- ⑥ ③と⑤を彩り良く盛り付ける。



マカロニサラダ

- ① きゅうりとたまねぎは、細切りにし、塩もみをしてしばらくおく。
- ② 鍋に湯を沸かし、マカロニをゆでる。途中で細切にしたにんじんを加え、一緒にゆで上げてザルにとり水けをしっかりとる。
- ③ ②のマカロニとにんじんが、熱いうちにAを混ぜ合わせたドレッシングで和え、そのまま冷やす。
- ④ ハムを細切りにし、水けを絞った①と一緒に③に加えて混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛りみじん切りしたパセリを散らす。



ひじきとちくわの酢の物

- ① ひじきは、たっぷりの水につけて戻し、水けをきり、熱湯でサッとゆでてザルに上げあら熱をとる。
- ② ボウルにAの調味料を合わせて、①を混ぜておく。
- ③ 枝豆は、茹でてさやから豆ははずす。
- ④ ちくわは、サッと湯通しして薄い小口切りにする。
- ⑤ ②のボウルに③、④を加えて和える。



豆腐とこまつなのすまし汁

- ① 豆腐は2cm角程度に、こまつなは2cm長さに切っておく。
- ② 出し汁に①を加えしばらく煮る。
- ③ 小松菜に熱が通ったら、塩、うすくちしょうゆで調味する。



はちにち 毎月8日は、 減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味んメニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ かぼちゃのきんぴら
- ◆ ごぼうと油揚げのみそ汁
- ◆ 魚のベニエ
- ◆ なすともやしのごま酢和え



Photo: M. Matsuo

<栄養価>

エネルギー	565 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	18.1 g
食塩相当量	2.9 g

<野菜の量>

総量	142 g
うち緑黄色野菜	47 g

「ベニエ」とはフランス語でふわふわの衣をつけて揚げる「衣揚げ」のことで、「魚のベニエ」は魚のフランス風天ぷらというイメージです。

かぼちゃやなすは、夏が旬の野菜で、かぼちゃには抗酸化作用のあるビタミンが豊富で、なすはコレステロール値を下げる効果があるといわれるポリフェノールの一種を含みます。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。



材料・分量

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
魚のベニエ	白身魚切り身	80	80×4切れ
	食塩	0.2	ひとつまみ
	こいくちしょうゆ	3	小さじ2
	酒	3	小さじ2強
	カレー粉	0.5	小さじ1
	ベーキングパウダー	0.5	小さじ1/2
	片栗粉	2	大さじ1弱
	小麦粉	10	大さじ4強
	水	15~20	大さじ4~5
	揚げ油	適量	適量
かぼちゃのきんぴら	レタス	20	80
	かぼちゃ	40	160
	こんにゃく	30	120
	ごま油	3	大さじ1
	赤とうがらし	少々	少々
	だし汁	7	大さじ2弱
	酒	3	小さじ2強
	うすくちしょうゆ	4	大さじ1弱
	みりん	2	小さじ1と1/3
	砂糖	1.5	小さじ2
なすともやしのごま酢和え	なす	30	120
	もやし	30	120
	かいわれだいこん	5	20
	いりごま	2	大さじ1弱
	酢	4	大さじ1強
	こいくちしょうゆ	3	小さじ2
ごぼうのみそ汁	砂糖	1	小さじ1と1/3
	ごぼう	15	60
	油揚げ	3	12
	小ねぎ	2	8
	だし汁	120	480
	みそ	10	40

作り方

魚のベニエ

- ① 魚の切り身は、ごく薄く塩を振っておく。
- ② こいくちしょうゆと酒をボウルで混ぜ合わせ、①の魚の表裏にまんべんなくからめてしばらくおく。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②の魚につけて、170℃の揚げ油でふわっと揚げる。



かぼちゃのきんぴら

- ① かぼちゃは、厚めの短冊切りにする。こんにゃくは、少し薄めの短冊切りにし、ゆでておく。
- ② フライパンに、ごま油と赤とうがらしを入れて弱火で炒め、香りが出たら①を加えて炒める。
- ③ 油がなじみ、炒め色がついたらだし汁と酒を回し入れる。汁けがなくなり、かぼちゃに火が通ったら、Aを加え調味料をからめながら炒める。
- ④ 器に盛る。



なすともやしのごま酢和え

- ① なすは、へたを切り落としてラップで包み、電子レンジ(600W)で1分半から2分ほど加熱し、冷水で冷やしあら熱がとれたら、水けを軽く絞って縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② もやしは、沸騰した湯で茹でて、ザルに上げる。
- ③ かいわれだいこんは、根元を切り落とし半分に分ける。
- ④ ボウルに、Aを混ぜ合わせ、①②③を入れて混ぜ味をなじませて器に盛る。



ごぼうと油揚げのみそ汁

- ① ごぼうは、薄く斜め切り。油揚げは、適宜切る。
- ② だし汁に、ごぼうを加えて煮る。
- ③ ごぼうが、柔らかくなったら、油揚げを加え、みそを溶き入れる。
- ④ 小口切りした小ねぎと③を器に盛る。



はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味んメニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ こんにゃくのごぼうの炒め煮
- ◆ ゆで干し大根のみそ汁
- ◆ 油淋鶏
- ◆ ビーンズサラダ



Photo: M. Matsuo

<栄養価>

エネルギー	697 kcal
たんぱく質	25.9 g
脂質	32.3 g
食塩相当量	2.7 g

<野菜の量>

総量	134 g
うち緑黄色野菜	42 g

主菜の油淋鶏は鶏もも肉を油で揚げ、免疫力を高める生姜を効かせた香味ソースをかけていただきます。夏バテした方には食欲をそそる一品です。

ごぼうは、イヌリン、ヘミセルロース、リグニンなどの食物繊維を多く含み、腸の動きを活発にし、便秘の解消、整腸、動脈硬化やがんの予防に効果があります。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。



材料・分量

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
油淋鶏 (ユウリンチー)	鶏肉(もも肉)	80	320
	こいくちしょうゆ	2	小さじ1と1/3
	しょうが(おろし)	1	4
	にんにく(おろし)	0.5	1/3かけ
	片栗粉	7	大さじ3
	揚げ油	8	適量
	こいくちしょうゆ	4	大さじ1弱
	酢	3	小さじ2と1/3
	砂糖	3	大さじ1と1/3
	ごま油	1	小さじ1
	深ねぎ(みじん切り)	5	20
	しょうが(みじん切り)	2	8
	キャベツ	30	120
	赤ピーマン	10	40
こんにゃく とごぼうの 炒め物	糸こんにゃく	30	120
	ごぼう	30	120
	にんじん	10	40
	サラダ油	3	大さじ1
	こいくちしょうゆ	2	小さじ1と1/3
	砂糖	2	小さじ2強
	いりごま	3	大さじ1と1/3
ビーンズ サラダ	ミックスビーンズ	30	120
	きゅうり	20	80
	塩(ふり塩)	0.1	ひとつまみ
	トマト	20	80
	オリーブ油	3	大さじ1
	酢	3	小さじ2と1/2
	砂糖	3	大さじ1と1/3
	食塩	0.3	ひとつまみ
ゆで みそ汁 大根の	こしょう	少々	少々
	ゆで干し大根	3	12
	油揚げ	3	12
	小ねぎ	2	8
	みそ	10	40
	だし汁(+戻した水)	120	480

作り方

油淋鶏 (ユウリンチー)

- 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけて、15分ほどおき、片栗粉をまぶして揚げる。
- 深ねぎとしょうがはみじん切にしておく。
- キャベツ、赤ピーマンは、せん切りにする。
- 鍋にBと②を入れ、ひと煮立ちさせ、中華ソースを作る。
- 器に揚げた肉を盛り、④の中華ソースをかけ、③の野菜を添える。



こんにゃくのごぼうの炒め煮

- 糸こんにゃくは、下茹でし、3cm長さに切る。
- ごぼうは、さがきにする。
- にんじんは、3cm幅の短冊に切る。
- 鍋に油を熱し、①②③を炒める。
- Aを加えて味を調べ、器に盛りつけていりごまをふりかける。



ビーンズサラダ

- ミックスビーンズは、湯通しして水気を切る
- きゅうり、トマトは、1cmの角切りにし、きゅうりは、塩を振り、水気をきっておく。
- Aの調味料でドレッシングを作り、①②と混ぜあわせて味をととのえる。



ゆで干し大根のみそ汁

- ゆで干し大根は、ひとひたの水で戻しざく切りにする。(戻した水をだし汁に加えても美味しい)
- 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし適宜に切る。
- 沸騰しただし汁にゆで干し大根を入れる。
- ②の油揚げを加えてみそを溶きいれ、ねぎを散らす。

