

R5 年度 健康づくり推進員まな板教室研修会メニュー

R5.9.15

食材の旨味で大満足！～秋冬の味わい減塩和定食～



<メニュー>

- ・ご飯(140g)
- ・白味噌仕立ての和風アクアパッツァ
- ・さつまいもときゅうりのりんご酢和え
- ・かにかまと豆腐のもちもちおやき
- ・はちみつミルクゼリー季節のフルーツのせ

食材の旨味、出汁、酸味などを利用し、薄味でも美味しく仕上がるように工夫しました。
また、秋冬が旬の食材を多く使い、見た目も鮮やかな献立に仕上げました。

1人分栄養価

エネルギー：601 kcal たんぱく質:26.3g 脂質:13.0g 塩分:1.9g

◆白味噌仕立ての和風アクアパッツァ

<材料>6人分

- ・真鱈…70g×6切れ
- ・あさり(缶詰)…120g
- ・ミニトマト…180g(約18個)
- ・玉ねぎ…120g
- ・舞茸…120g
- ・ブロッコリー…120g
- ・食塩…3g(小さじ1/2)
- ・白こしょう…少々
- ・白味噌…30g
- ・牛乳…30g(小さじ2)
- ・鰹出汁…120g
- ・オリーブ油…30g(小さじ2強)
- ・黒こしょう(お好みで)…少々

} A



<作り方>

1. ミニトマトはへたを取って縦半分に切り、玉ねぎはみじん切り、舞茸は石づきを落とし手でほぐしておく。鱈に塩、白こしょうを振っておく。ブロッコリーは一口大に切り、耐熱皿に入れふんわりとラップをかけて600W電子レンジで2~3分加熱する。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、弱火で玉ねぎと舞茸を炒める。
3. しんなりしてきたら具材をフライパンの端に寄せて鱈を皮目から焼き、焼き色がついたらひっくり返してあさり(汁ごと)、Aの調味料類(白味噌、牛乳、出汁)を加えて蓋をして5分程煮込む。ミニトマト、ブロッコリーを加えて再び蓋をして5分程煮込む。
4. 皿に盛り付け、お好みで黒こしょうを振る。

1人分栄養価

エネルギー：157kcal たんぱく質：15.1g 脂質：5.7g 塩分：1.2g

<ポイント>

アクアパッツァという洋風の魚介料理を、白味噌ベースで和風の料理に。魚介類、トマト、鰹出汁、味噌、舞茸のそれぞれの旨味を組み合わせることで塩味を抑えつつも満足のできる味付けに仕上げました。更に味噌と相性の良い牛乳を加えることで味に深みを出し、それも減塩の工夫となっています。今回は鱈を使用しましたが、鯛、かれいなど淡白な白身魚であれば代用可能です。

◆さつまいもときゅうりのりんご酢和え

<材料>6人分

- ・さつまいも…180g
- ・きゅうり…360g
- ・りんご…120g
- ・(酢水…適量)
- ・鰹出汁…120g
- ・穀物酢…30g(大さじ2)

} 皮を剥いてカットしたら
酢水につけておく



<作り方>

1. さつまいもはよく洗って皮つきのままちょう切りにし、耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分程度加熱する。きゅうりは両面から切り込みを入れて蛇腹切りにし、乱切りにする。さつまいもときゅうりは大きめのボウルに入れておく。
2. 小鍋に出汁、穀物酢を入れて火にかけ、りんごをすりおろして入れてひと煮立ちさせる。
3. 2を1のボウルに入れて全体をさっくりと混ぜ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。

1人分栄養価

エネルギー：58kcal たんぱく質：0.7g 脂質：0.0g 塩分：0.1g

<ポイント>

きゅうりのシャキッとした食感とさつまいものホクッとした食感、さらに生のりんごを使用したりんご酢を組み合わせた、食感と酸味を活かした一品となっています。また、きゅうりは蛇腹切りにすることで味を染み込みやすくしました。

りんごはカット後すぐに酢水(レモン水、砂糖水などでも代用可)につけること、サッと加熱することで褐変を防ぎ色鮮やかに仕上げます。

◆かにかまと豆腐のもちもちおやき

<材料>6人分

- ・木綿豆腐…300g
- ・かにかま…90g
- ・にら…18g
- ・醤油…9g(大さじ 1/2)
- ・鰹出汁…12g
- ・片栗粉…42g
- ・ごま油…12g(大さじ 1)



<作り方>

1. 豆腐は水気を切ってペーパータオルで包み、600Wの電子レンジで3~4分程度加熱し水切りをする。かにかまは手で適当な大きさにさき、にらは2cm幅に切る。
2. ボウルに豆腐、かにかま、にらを入れて混ぜ、A(醤油、出汁)を入れて豆腐を崩すようにしながらよく混ぜる。最後に片栗粉を加えて全体を混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、2をフライパンに薄く広げて入れる。弱火で3~5分ほど焼いたら裏返して、もう片方の面も3~5分程焼く。
4. 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。

1人分栄養価

エネルギー：102kcal たんぱく質：5.2g 脂質：5.3g 塩分：0.5g

<ポイント>

混ぜて焼くだけの簡単お焼き。生地ベースに豆腐を使用することであっさりとした味付けにし、不足しがちなたんぱく質やカルシウムを補える一品です。また、かにかまを加えることで旨味と彩りをプラスしています。かにかまと鰹出汁の旨味に加え、ごま油でカリッと焼き上げることで少ない塩分でも満足できる味付けに仕上げました。

◆はちみつミルクゼリー-季節のフルーツのせ

<材料>6人分

- ・牛乳…300g
- ・はちみつ…24g
- ・ゼラチン…6g
- ・水…30ml
- ・季節のフルーツ…適量(缶詰可)

水にゼラチンを振り入れて
ふやかしておく

※型を使用する場合はあらかじめ水でさっと濡らしておく。



<作り方>

1. 小鍋に牛乳とはちみつを入れて沸騰手前までかき混ぜながら温め、火を止める。
2. ふやかしたゼラチンを 600W 電子レンジで 10~20 秒加熱して溶かし、小鍋に加えてよく混ぜる。
3. ボウルに移して底を氷水にあてて、軽くとろみがつくまで混ぜながら冷やす(少し手ごたえを感じる位)。器に等分に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 型から取り出し、カットしたフルーツを添える。

1人分栄養価

エネルギー：66kcal たんぱく質：2.5g 脂質：1.8g 塩分：0.1g

<ポイント>

牛乳をたっぷり使用したミルクゼリーにはちみつの優しい甘さを加えたデザートです。ゼラチンを使用しているので口どけもよくつるんと食べられます。急ぎの場合は氷水を張ったバットなどに容器を入れて冷やし固めます。型がない場合は深さのある小皿やプラスチックのカップなどに入れてそのまま冷やし固めても◎