

生活習慣病予防講座

主食 ご飯 1人160g

〔材料 (1合分(約2人分))〕

〔作り方〕

| | |
|-----|----------------|
| 米 | 1合 |
| もち麦 | 50g |
| 水 | 規定量(1カップ)+100g |

1. 米は通常通り洗い、炊飯器の内釜の線まで水を加えて浸漬する。
2. もち麦と100mlの水を加え、軽く混ぜる。
3. 30分浸漬してから炊飯する。

主菜 カリカリパン粉の重ねカツ

〔材料 (2人分))〕

〔作り方〕

| | |
|-----------|----------|
| 豚もも肉(薄切り) | 140g(6枚) |
| こしょう | 0.02g |
| 小麦粉 | 小さじ2 |
| パン粉 | 大さじ4 |
| バター | 6g |
| パルメザンチーズ | 小さじ2 |
| 卵 | 20g |
| キャベツ | 40g |
| トマト | 1/2個 |
| ウスターソース | 小さじ2 |

1. フライパンにパン粉、バターを入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。
2. 火を止めてバットに1を移す。粗熱が取れたらパルメザンチーズを混ぜ合わせる。
3. オーブンを220℃に温めておく。
4. 豚肉は3枚重ねにして、こしょうをふり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
5. 220℃のオーブンで7～8分焼く。
6. キャベツは千切り、トマトはくし形切りにしてお皿に盛り付ける。

副菜 ブロッコリーとじゃがいものみそ汁

〔材料 (2人分))〕

〔作り方〕

| | |
|--------|-------|
| ブロッコリー | 40g |
| じゃがいも | 100g |
| しめじ | 40g |
| だし汁 | 300ml |
| みそ | 10g |
| ごま | 小さじ1 |

1. ブロッコリーは小房に切り分け、じゃがいもは一口サイズに切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
2. 鍋にだし汁とじゃがいもを入れ、5分経ったらブロッコリー、しめじを加えてさらに煮る。
3. 具材がやわらかくなったらみそを溶き入れる。
4. 器に盛り付け、ごまを振ってできあがり。

副菜 ひじきのサラダ

〔材料 (2人分)〕

〔作り方〕

| | |
|----------|--------|
| 乾燥ひじき | 6g |
| かに風味かまぼこ | 20g |
| きゅうり | 20g |
| にんじん | 10g |
| A | |
| 油 | 小さじ1/2 |
| 酢 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |

1. きゅうりとにんじんは細切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、1のにんじん、洗ったひじきを順に茹で、ザルに上げておく。
3. ひじきが長い場合は食べやすい長さに切る。
4. かに風味かまぼこは割いておく。
5. ボウルにAの調味料を入れ、混ぜる。
6. 5のボウルに2、4を入れよく和える。

デザート 柿 1人1/3個

(1人分の栄養成分)

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 塩分 (g) |
|----------|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| ご飯 | 250 | 4.0 | 0.5 | 59.4 | 0 |
| パン粉の重ねカツ | 250 | 17.0 | 16.0 | 10.9 | 0.7 |
| ひじきのサラダ | 35 | 1.7 | 2.0 | 3.6 | 0.54 |
| 味噌汁 | 65 | 3.7 | 1.1 | 14.2 | 0.6 |
| 柿 | 33 | 0.2 | 0.1 | 8.4 | 0.0 |
| 合計 | 633 | 26.6 | 19.7 | 96.5 | 1.8 |

しょうゆの種類と特徴

| 種類 | 塩分 (%) | 特徴・用途 |
|-----------|--------|--|
| こいくち (濃口) | 16~18 | 一般的なしょうゆ。色が濃く、香りが強い。風味をよくする。魚料理、蒲焼き、そばつゆ、すき焼きに向く。 |
| うすくち (淡口) | 18~19 | 色は薄い、塩分は濃口よりも多い。野菜や白身魚料理、吸い物、煮物に向く。 |
| たまり | 12~13 | 独特な香りと、とろりとした濃厚な味。刺し身、照り焼き、せんべいなどに向く。 |
| さいしこみ | 11~13 | 出来上がったしょうゆに再びこうじを加えて再発酵させたもの。色が濃く、味と香りが高い。 |
| しろ | 13~14 | ほとんど透明に近く、糖分が多く、うまみは少ない。素材の色を生かしたいときや茶わん蒸し、吸い物など薄色に仕上げたいときに向く。 |

| 種類 | 塩分 (%) | 特徴・用途 |
|-----|--------|---|
| 減塩 | 9%以下 | 通常のしょうゆの50%以下のもの。通常のしょうゆを製造後、塩分だけを特殊な方法で取り除き、うまみ、香りなど、他の成分はそのまま残して作る。 |
| うす塩 | 13%以下 | 通常のしょうゆの80%以下のもの。 |