

城西大学薬学部医療栄養学科 考案メニュー・レシピ集



作成者
城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座



炊飯器で簡単！豚肉じゃが

| 材料(4人分) | |
|----------------------|-------|
| 豚ばら肉 | 150g |
| じゃがいも | 1個 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| にんじん | 1/2本 |
| 水 | 200ml |
| しょう油 | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ3 |
| にんにくのすりおろし (チューブ) | 3cm |



| 作り方 | |
|-----|-------------------------------|
| ① | じゃがいも、にんじんの皮をむき、一口大に切る |
| ② | 玉ねぎを1センチ幅に半月切りにする |
| ③ | ボウルに水、調味料、にんにくのすりおろしを加え、よく混ぜる |
| ④ | 炊飯釜に豚肉、切った食材を入れ、③をかける |
| ⑤ | 炊飯釜を炊飯器にセットし、早炊きモードで加熱する |

ポイント

- ・肉じゃがには牛肉を使うのが一般的ですが、今回は豚肉を使用しました
豚肉には疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれています
- ・今回は3合炊ける炊飯器を使用しました
お使いの炊飯器に応じて、様子を見ながら加熱してください
- ・材料は加熱により小さくなるので、大きめに切りましょう
- ・豚肉はばら肉に限らず、こま肉や切り落としを使っても美味しくできます

1人分の栄養量

| 栄養素 | 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) | 鉄 (mg) | 食塩 相当量(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|-------------|--------------|-----------|--------------|
| 計算値 | 249 | 7.6 | 13.6 | 20.8 | 2.5 | 460 | 0.7 | 1.6 |

「疲労回復を助ける食品成分」

新年度は疲れのたまりやすい時期だと思います。疲労回復を助ける食品成分は、ビタミン B1 やアリシンなどがあります。ビタミン B1 はエネルギー産生を助けます。逆にビタミン B1 が不足すると、乳酸などの疲労物質が発生します。アリシンはビタミン B1 と結合することで、ビタミン B1 の吸収を高めま

す。ビタミン B1 は豚肉に、アリシンは玉ねぎやにんにくに含まれます。また、昔から日本人はビタミン B1 摂取量が不足しており、現代の日本人もその可能性が

あります。

炊飯器で簡単肉巻き中華ちまき

今月のテーマ 豚肉とビタミンB1



材料(4人分)

| | |
|----------|-------|
| もち米 | 2合 |
| たけのこの水煮 | ½本 |
| 人参 | ½本 |
| 豚バラ | 4枚 |
| 酒(下味用) | 少々 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| ※中華スープの素 | 大さじ1 |
| ※醤油 | 20ml |
| ※酒 | 15ml |
| ※砂糖 | 20g |
| ※水 | 200ml |

作り方(4人分)

- ①もち米は、前日に洗って水につけておく。
- ②もち米をザルにあげ、20分ほど水気を切る。
- ③人参、たけのこはみじん切りにし、豚肉は下味用の酒をまぶす。
- ④※の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油を入れ、野菜、水を切った米を炒め、調味料を加え、汁なくなるまで炒める。
- ⑥⑤を軽く握り、豚バラを巻き、軽く焼き目がつくまで焼く。
- ⑦アルミホイルで包み、炊飯器に並べ、コップ1.5杯分の水を入れ、通常モードで炊く。(約1時間)

ポイント

面倒な中華ちまきも炊飯器とアルミホイルで簡単に作れてしまいます。豚肉をふんだんに使っているためボリューム感たっぷりです。是非お孫さんと一緒に作られてみてはいかがでしょうか。

栄養量(1人分)

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) | ビタミンB ₁ (mg) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|-----------|-------------|--------------|----------------------------|
| 計算値 | 491 | 14.2 | 32.6 | 29.6 | 282 | 0.7 | 0.9 | 0.8 | 0.44 |

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座

修士2年 管理栄養士 小林亮介

「豚肉とビタミンB1」

三寒四温の言葉通り、不安定な気候が続いておりますが、体調はいかがでしょう。私は新年度でなんとなく体がだるいです。

ところで、日本人の不足栄養素代表としてビタミンB1があげられるのはご存知でしょうか。ビタミンB1は不足すると糖質がうまくエネルギーにならないため、食欲が無くなったり、体がだるくなります。

特に豚肉に多く含まれるので、お孫さんと一緒に豚肉をもりもり食べて精をつけましょう。

ビールと牛肉のとろとろ和風カレー



今回は、普段入れない大根やねぎを入れてみました。大根はジュワツとねぎはとろりとしていてカレーの相性は抜群！
隠し味に醤油を入れて和風テイストに仕上げました。



| 材料(4人分) | |
|---------|--------|
| 牛すじ | 250 g |
| ビール | 350 ml |
| * 大根 | 150 g |
| * レンコン | 50 g |
| ネギ | 50 g |
| * いんげん | 20 g |
| カレールー | 4かけ |
| 醤油 | 小さじ1 |

| 作り方 | |
|-----|---------------------------------------------------|
| ① | 牛すじを一口大に大根は乱切り、レンコンは半月切り、ねぎといんげんは斜め切りにする。 |
| ② | 鍋に湯を沸かし、沸騰したら牛すじを加え30分程度茹でる。(臭みや余分な油を取り除く)ザルにあげる。 |
| ③ | 牛すじ、350mlのビールと350mlの水を鍋に加え30分程度煮込む。 |
| ④ | *の野菜をフライパンで炒める。火が通ったら③の鍋に加える。 |
| ⑤ | カレールーとねぎを加え10分程度煮込む。 |

ビールは、大麦を発芽させた麦芽を用いて作ります。原料に大麦を使用していることからケイ素を多く含みます。またビール中のケイ素量はビールの値段が高いほど多いという報告もあるそうですよ。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|--------------|-----------|--------|----------|-----------|--------|----------|-----------|
| 計算値 | 601 | 25.3 | 13.5 | 92 | 350 | 1.9 | 2.8 | 3.4 |

* ご飯は200gで計算しています。

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座

博士後期課程1年 管理栄養士 野村佳歩

「ケイ素は骨を強くする」

骨を強くする成分としてコラーゲンペプチドなどがありますが、最近注目されている成分にケイ素があります。ケイ素は硝子の主成分として有名ですが、骨、毛髪、血管など、ヒト体内にも含まれています。

食事から摂取するケイ素の量が多い人ほど骨密度が高いことが明らかになっています。ケイ素は、大麦など穀物の皮に多く含まれます。そこで、今回は骨を強くする成分のケイ素とコラーゲンペプチドをたっぷり含むメニューをご紹介します。



塩分控えめあっさり洋風冷汁

| 材料(2人前) | |
|---------|------------|
| ズッキーニ | 100g |
| 豆腐 | 200g(1/2丁) |
| ミニトマト | 100g |
| アサリ | 40g |
| だし汁 | 400cc |
| 減塩白味噌 | 40g |
| ミョウガ | 20g |
| 大葉 | 2枚 |
| 白ゴマ | 4g |
| ご飯 | 400g |



作り方

〈準備〉アサリは、缶詰めのものを使うことで火を使う必要がないので手間が省けます。だし汁は予め冷蔵庫で冷やして置くといいでしょう。

- ① ズッキーニはせん切りにします。豆腐は1.5センチ角に切ります。ミニトマトは半分に切ります。ミョウガ、大葉はせん切りにします。
- ② 盛り付けるお皿に味噌とだし汁を合わせておきます。
- ③ ズッキーニ、豆腐、ミニトマト、あさりを②に加えます。
- ④ ご飯を盛り冷汁を注ぎます。
- ⑤ 大葉とミョウガをのせます。お好みでゴマをかけて完成です。

食べるときに温かいご飯を使うと、ぬるくなってしまいます。ご飯は予め冷ましておくか、氷を準備して好みの温度にすると良いでしょう。梅雨明けの暑い日や夏バテの予防にピッタリです。

1食分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|--------------|-----------|--------|----------|-----------|--------|----------|-----------|
| 計算値 | 493 | 18.6 | 6.4 | 88.0 | 800 | 8.0 | 3.8 | 2.5 |

「ズッキーニで夏バテ予防」

夏バテの原因の一つであるカリウム不足は、夏場に大量の汗をかくと、カリウムが汗とともに失われてしまうため、と考えられています。カリウムは体に含まれる余計なナトリウムを体の外に出す働きがあることから血圧を下げ、むくみを解消してくれる代表的な栄養素でもあります。

生野菜にはカリウムが豊富ですが、中でもズッキーニはカリウムを多く含んでいます。そこで、今月は暑い日にピッタリなカリウムをたっぷり含むメニューをご紹介します。

和風そうめんバーガー

今月のテーマ そうめんの意外と知らない加工法



材料（4人分）

| 材料 | |
|-------|--------|
| ◎バンズ風 | |
| 素麺 | 100g |
| 卵 | 2個 |
| 小麦粉 | 100g |
| ◎具 | |
| ひき肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 50g |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 胡椒 | 少々 |
| ◎タレ | |
| 味噌 | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 小さじ1/2 |
| 水 | 30ml |

栄養量（1人分）

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 203 | 9.0 | 5.8 | 26.6 | 111.8 | 0.9 | 0.9 | 0.8 |

作り方（4人分）

◎バンズ風

- ① 茹でた素麺を刻み、卵、小麦粉と混ぜる。
- ② 油をひき、フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。

◎具

- ① 玉ねぎを飴色になるまで炒める
- ② ひき肉に炒めた玉ねぎと調味料を加え、こねる。
- ③ バンズの大きさを考慮した上で、成形する
- ④ 油をひき、フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。

◎たれ

- ① 材料を混ぜて溶かす。
- ② フライパンに流し、弱火でとろみがつくまで加熱する。

バンズに具を挟み、タレをかけたら完成!!

ポイント

そうめんは粗く刻んだ方が食感が楽しめます。
レタスやトマトを挟んで食べてもいいですね。

「そうめんの意外と知らない加工法」

暑い夏、冷えたそうめんを食べたくなりますが、みなさんはそうめんをどのように製造するかご存知ですか。

そうめんは小麦粉に食塩と水を混ぜてよく練り、食用油を塗り、引き延ばして乾燥、熟成させます。

出来上がったそうめんは時間の経過とともにグルテン変性と脂質の酸化が起こり、歯切れの良さと滑らかさを生みます。(=厄(やく)現象)

古いそうめんほど美味しいと言われるのはこのためです。

母直伝! 奄美の鶏飯

けいはん



今回のレシピは、奄美大島出身の母から教えてもらいました。少しかつおだしを入れるだけでぐっとおいしくなりますよ！



| 材料(4人分) | |
|---------|------|
| スープ | |
| 鶏ガラ | 2羽分 |
| 水 | 1.5L |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1 |
| かつおだし | 小さじ1 |
| 具材 | |
| 卵 | 4個 |
| 塩 | 少々 |
| 鶏モモ肉 | 200g |
| 高菜の漬物 | 100g |
| ごはん | 600g |

| 作り方 | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|
| ① | 具材用の鶏モモ肉、水を圧力鍋に入れ15分間煮る。(蓋は閉めません。)火が通ったら皿に取り上げ冷ます。よく洗った鶏ガラを入れ蓋をして30分間煮込む。 |
| ② | 具材を用意する。卵をよく溶き、塩を加える。フライパンに薄く油を引き、中火で温める。卵液を流し入れ焼く。冷めたら細切りにする。 |
| ③ | ①で茹でた鶏肉を筋繊維に沿って細く裂く。 |
| ④ | 高菜の漬物は少し絞り、一口大に切る。 |
| ⑤ | ①に醤油、塩、かつおだしを入れ味を調える。(水分の蒸発量に応じて調整して下さい。) |
| ⑤ | 丼ぶりにごはんを盛り、具材をのせる。温かいスープをかける。 |

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|--------------|-----------|--------|----------|-----------|--------|----------|-----------|
| 計算値 | 477 | 20.5 | 16.2 | 57.4 | 300 | 1.9 | 1.1 | 2.6 |



城西大学大学院 薬科学専攻 食品機能学講座

博士後期1年 管理栄養士 野村佳歩

「西郷どんも食した？奄美の鶏飯」

郷土料理をご紹介する郷土料理シリーズ第一弾として、鶏飯(けいはん)をご紹介します。鶏飯は鹿児島県奄美群島の郷土料理で具材と鶏のスープをご飯にかけていただく、出汁茶漬けのような料理です。今から約400年以上も前に薩摩藩が奄美諸島を支配していた頃に、現地の人達が薩摩の役人をもてなすために振舞った料理から生まれたといわれています。奄美に3年ほど住んでいたことがある、西郷どんも食していたかもしれませんね。



簡単！詰めてから炊くおこわ稲荷



今月は秋から冬にかけて旬の食材をテーマに脂質の代謝を活発にさせる働きがある栄養素をピックアップして考案させていただきました。ぜひ季節を味わいながらおいしく脂肪を落としてみたいかがでしょうか？

| 材料（2人分） | |
|---------|--------|
| もち米 | 200g |
| 油あげ | 3枚 |
| 鶏ささみ | 40g |
| うずらの卵 | 6個 |
| ごぼう | 40g |
| にんじん | 20g |
| しいたけ | 20g |
| ひじき | 10g |
| みつば | 4g |
| 煮汁 | |
| だし汁 | 1カップ |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

| 作り方 | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | もち米はといでザルに上げ水気を切って20分置く。鶏肉は粗みじんにする。ごぼうは皮を取り除きさがきにする。水に10分さらしてザルに上げ水気をきる。人参は皮をむき、長さ3センチのせん切りにする。しいたけは薄く切る。みつばは3センチ程に切る。 |
| ② | ボールにうずらの卵とみつば以外の具材を入れ、混ぜ合わせておく。油あげは横半分に切り、中身が袋状になるように広げ、熱湯にくぐらせ油抜きする。ザルに上げ粗熱が取れたら水気を絞る。油あげ1切れに具材を大さじ3～4、うずらの卵を1個入れる。 |
| ③ | 煮汁の材料をボールに入れ、混ぜる。炊飯器の内釜に②を間を開けながら入れ、通常通り炊く。炊き上がったら、みつばを上にかけて盛り付ける。 |

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|--------------|-----------|--------|----------|-----------|--------|----------|-----------|
| 計算値 | 531 | 18.6 | 7.5 | 91.7 | 430 | 1.9 | 2.6 | 1.8 |



「脂肪を落とそう！レシチンの秋」

レシチンは大豆製品に比較的多く含まれていて、他には卵黄、ピーナッツ、レバー、ごま油などもあります。脂質（コレステロール、中性脂肪）の代謝は主に肝臓で行われていますが、レシチンに含まれるコリンが脂質の代謝に必要であり、これが肝臓に脂質が蓄積されるのを防いでいます。また、レシチンにはアルツハイマー型認知症、動脈硬化の予防、美肌効果なども期待できます。季節感を味わいつつ、脂肪を落とすレシピを是非お試しください。

中華風ワンタン酢スープ

今月のテーマ お酢で減塩



材料(2人分)

| | |
|------|-------|
| 餃子の皮 | 50g |
| キャベツ | 130g |
| 人参 | 50g |
| 椎茸 | 2個 |
| 鳥挽き肉 | 70g |
| 醤油 | 5g |
| 酢 | 30g |
| だしの素 | 2g |
| 柚子 | 少々 |
| 胡椒 | 少々 |
| ラー油 | お好みで |
| 水 | 500ml |

作り方

| | |
|---|--------------------------------|
| ① | キャベツ、人参、椎茸、を食べやすく切る。 |
| ② | 鍋に水を入れて沸騰したら①を投入。灰汁が出たら取り出す。 |
| ③ | 醤油、酢、だしの素を入れて味を調節する |
| ④ | 餃子の皮の中に鳥挽き肉を詰めて、鍋に入れる。火が通ったら完成 |

ポイント

減塩の具体的な方法として、

- ・汁物は具沢山にして汁の量を減らす。
- ・香辛料や果実の皮といった香りを足すことで食欲増強を狙う
- ・旨味を最大限引き出す

が挙げられます。
ラー油をお好みで加えてもいいですね。

栄養量(1人分)

| 重量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | 飽和脂肪酸 | 炭水化物 | 食物繊維総量 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 |
|-----|-------|-------|-----|-------|------|--------|-------|-------|-----|
| g | kcal | g | g | g | g | g | g | mg | mg |
| 179 | 170 | 10.0 | 4.8 | 1.25 | 21.2 | 2.9 | 0.9 | 43 | 0.8 |

テーマ 「お酢で減塩」

高血圧や胃がんの原因として「塩分」は度々挙げられます。

そんな減塩の手助けになる調味料が「酢」です。

酢は穀物や果実を原料にした醸造酒を、酢酸菌で酢酸発酵して作ります。

そのため、酢には食塩が含まれません。加えて料理にしっかりと味をつけることができます。

酢は有機酸のほかに、アミノ酸が豊富に含まれており、これらの成分が酢の風味とうま味を作っています。

今月のレシピは酢と野菜の旨味を生かしたワントンスープです。是非お試しください。



スキムミルクで作るトロトロ熱々グラタン



| 一人分の栄養量 | |
|---------|----------------------------------------|
| エネルギー | 361 kcal |
| たんぱく質 | 18.9 g |
| 脂質 | 17.4 g |
| 飽和脂肪酸 | 10 g (スキムミルクで作ると牛乳で作るより飽和脂肪酸20%カット) |
| 炭水化物 | 31.5 g |
| 鉄 | 1.2 mg |
| 食物繊維 | 2.9 g |
| カルシウム | 350 mg (半日分の必要量) |
| 食塩相当量 | 2 g |

| 材料(2人分) | |
|-----------------------|----------|
| ホワイトソース | |
| * スキムミルク | 大さじ4 |
| * 小麦粉 | 大さじ3 |
| * バター (オリーブオイルでも可) | 20g |
| コンソメ | 小さじ1/3 |
| 水 | 200cc |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 具材 | |
| じゃがいも | 1個 |
| 鶏もも肉(皮なし) | 40g |
| 玉ねぎ | 100g(半分) |
| ブロッコリー | 50g |
| チーズ | 60g |

| 作り方 | |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| ① | ホワイトソースを作る。レンジ使用可の器に*(スキムミルク、小麦粉、バター)の材料を入れ、レンジで30秒加熱してバターを溶かす。 |
| ② | バターが溶けたら、泡だて器で混ぜながら水の半量(100cc)を加える。 |
| ③ | レンジで2分加熱し混ぜる。残りの水を加えて混ぜ、さらにレンジで1分加熱する。 |
| ④ | 取り出してコンソメ・塩を加え味を整える。 |
| ⑤ | じゃがいもを輪切りにし、ラップで包みレンジで加熱する。 |
| ⑥ | 玉ねぎはくし切り、鶏もも肉、ブロッコリーは一口大に切る。切った具材をフライパンで火が通るまで炒める。 |
| ⑦ | 具材、ホワイトソース、チーズの順で器に盛り、200℃予熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼く。 |

牛乳をスキムミルク(脱脂粉乳)で代用すると飽和脂肪酸摂取量を抑え、カルシウムも摂取できます。昔の製法も改善され、味が格段に改善されました。

城西大学大学院 薬科学専攻 食品機能学講座

博士後期課程1年 管理栄養士 野村佳歩

「気をつけるべきあぶら」

食品に含まれる脂質は飽和脂肪酸で構成されるものと、不飽和脂肪酸で構成されるものがあります。飽和脂肪酸は摂りすぎると、冠動脈疾患を引き起こしたり、LDL(悪玉)コレステロール値を増加させます。飽和脂肪酸は、牛乳やバター、肉の脂身に多く含まれ、普段の食事から摂りすぎないように気をつける必要があります。今月はちょっとした工夫で美味しく、通常の作り方より飽和脂肪酸を20%カットしたグラタンのレシピをご紹介します。

旨味を逃さない。減塩煮物

今月のテーマ 挑戦!! 煮物で減塩



材料(5人分)

| | |
|--------|-------|
| 里芋 | 150g |
| 人参 | 350g |
| しいたけ | 80g |
| 鶏もも肉 | 400g |
| 減塩醤油 | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ2 |
| 固形ブイヨン | 小さじ1 |
| 柚子果汁 | お好みで |
| 片栗粉 | 少々 |
| 水 | 150ml |

作り方(5人分)

- ①里芋と人参の皮をむき、乱切りにします。しいたけはじくをとります。
- ②先に里芋、人参を20分ほど蒸します。次いで鶏肉を15分、最後にしいたけを5分蒸します。
- ③鍋に先ほど蒸した里芋、人参、鶏肉、しいたけと水、減塩醤油、みりんを加え、中火で10分ほど煮ます。
- ④最後に片栗粉でとろみをつけたら完成です。

ポイント

減塩レシピは、旨味を生かすことが有効です。しかし、煮物の場合、旨味が食材から溶け出してしまうため、減塩には不向きであると考えられていました。このレシピでは、一度食材を蒸すことによって旨味をなるべく逃さない工夫を凝らしました。具材は写真よりも小さめに切るとより良いです。

栄養量(1人分)

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|--------------|-----------|--------|----------|-----------|--------|----------|-----------|
| 計算値 | 267 | 14.8 | 11.6 | 24.9 | 698 | 0.9 | 3.3 | 0.5 |

本日最後の投稿となりました
今までご覧いただきありがとうございました。

城西大学大学院 薬学研究科 医療栄養学専攻
修士二年 管理栄養士 小林亮介

城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座

修士2年 管理栄養士 小林亮介

「挑戦!!煮物で減塩」

新年明けましておめでとうございます。今年も医療栄養学コラムをよろしく
お願いいたします。今月号は、煮物に注目していきます。

一般的に煮物は、具材の旨味が汁へ溶け出し、醤油などの塩分を吸ってしまう
ため、減塩には不向きだと言われていました。

煮物の減塩では、普通の醤油に代替し、減塩醤油が推奨されています。

今月の賑わいサロンレシピでは、煮る前に蒸すことで、旨味を食材へ閉じ込め
る工夫を施しています。是非お試しあれ。



菜の花と鴨肉の和風パスタ



今月は今が旬の菜の花に注目！

菜の花に豊富なビタミンCは鉄分の吸収率を高めてくれる働きがあります。今月はヘム鉄を豊富に含む鴨肉を使った、ビタミンCたっぷり鉄分補給レシピです。

材料（2人分）

| | |
|------------------|------|
| スパゲッティ 1.6 mm | 200g |
| まがも | 200g |
| 菜の花 | 200g |
| 赤ピーマン | 40g |
| 黄ピーマン | 40g |
| しめじ | 100g |
| めんつゆ | 30g |
| 黒こしょう | 2g |
| オリーブオイル | 20g |

作り方

- ① パスタは塩を加えたお湯で推奨時間で茹でる。
まがもは3cm幅に、菜の花、ピーマン、は2cm幅に、切ります。しめじはいしずきを切り落とし一本ずつになるようにほぐします。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、まがも、菜の花の茎、菜の花のはな、パプリカ、しめじの順に加えて炒める。
菜の花のはなの部分を入れてすぐにパスタの茹で汁をお玉1杯分加えてめんつゆを加えます。
- ③ ②のフライパンに黒こしょうをかける。
茹で上がったパスタを手早くフライパンに加えて混ぜ絡めて出来上がり♪

調理のポイント

菜の花に火を通すとき茹でてしまうとせっかくのビタミンが流れ出てしまうので、今回はフライパンでじっくり炒めて栄養が逃げないようにしました。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) | ビタミンC (mg) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|-----------|-------------|--------------|---------------|
| 計算値 | 674 | 42.8 | 15.6 | 89.4 | 1300 | 9.5 | 9.3 | 1.7 | 200 |



「鉄分補給！ビタミンCとヘム鉄」

今が旬の菜の花はビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは鉄分の吸収を高める働きがあります。鉄分には動物性食品に多く含まれるヘム鉄と植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。吸収率の高いヘム鉄を多く含んでいる食材としてよくレバーが挙げられますが、鴨肉も比較的多くヘム鉄を含んでいます。そこで今回は菜の花と鴨肉を使ったビタミンCとヘム鉄が豊富なレシピを考案させていただきました。ぜひとも作ってみてください。

まっしろロールケーキ

ホワイトデー
特別企画

材料(4人分)

| | |
|----------|-------|
| チョコクリーム | |
| 生クリーム | 180ml |
| ホワイトチョコ | 40g |
| ロールケーキ生地 | |
| 卵白 | 3個 |
| グラニュー糖 | 50g |
| * 牛乳 | 大さじ3 |
| * サラダ油 | 大さじ1 |
| * 薄力粉 | 50g |

作り方

- ① クリームを作る。器にホワイトチョコ、大さじ1の生クリームを入れ、レンジで30秒加熱してホワイトチョコを溶かす。
- ② 生クリームを5分立てにして、①を加え10分立てにし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 生地を作る。まずは、卵白を泡立て器でほぐす。少しずつグラニュー糖を加えながらしっかりとツノが立つまで泡立てる。
- ④ 別のボールに*サラダ油、牛乳を入れ泡立て器で混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に③の1/3量のメレンゲを加えてゴムベラでさっくり切るように混ぜる。混ぜり切る一歩手前で残りのメレンゲを加えさっくり切るように混ぜる。(少し、白いところが残っていても大丈夫です。)だいたい混ぜたら、残りのメレンゲを加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ オーブンシートを引いた天板に生地を流し入れ、160℃に予熱したオーブンで12-13分焼く。
- ⑦ 焼きあがったらすぐに、天板からオーブンシートを外して冷ます。
- ⑧ 完全に冷めたら、焼きあがった生地より少し大きいオーブンシートを上のにのせて、上下を返し生地についていたオーブンシートを取り除く。
- ⑨ 焼き目が表になるように再度ひっくり返す。
- ⑩ 生クリームを手前に多めになるようにのせる。(奥の方2cmはクリームを塗らない)手前から、太巻きを作る要領でオーブンシートをまきすのように使って、くるっと巻く。巻き終わったら、巻き終わりを下にして、冷蔵庫で1時間程度冷やす。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩 相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|-----------|-------------|------------------|
| 計算値 | 379 | 7.3 | 23.8 | 33.4 | 125 | 0.2 | 0.4 | 0.4 |

城西大学大学院 薬科学専攻 食品機能学講座

博士後期課程1年 管理栄養士 野村佳歩

「実は日本が発祥! ホワイトデー」

日本でバレンタインの習慣が定着した1970年頃に菓子業界が「リターン・バレンタイン」と称し、お返しをする日を定めたのが、ホワイトデーの始まりです。よく送られるホワイトチョコには、「女性からもらった気持ちを純白な愛でお返しする」という意味が込められています。現在はアジアにも広まり、中国や台湾、韓国などでもホワイトデーが催されているそうです。ホワイトチョコを使ったお菓子で感謝の気持ちを伝えてみませんか。