

平成30年度 第3回
男性の調理実習会

献立表



野菜たっぷりうす味で
生活習慣病予防に努めよう！！

日 程 平成30年11月9日（金）

場 所 瑞穂保健福祉センター

主 催／京丹波町社会福祉協議会
協 力／京丹波町食生活改善推進員協議会

《今日の献立》

- 鶏肉とサツマイモの生姜煮
- 小松菜の白和え
- レタスとソーセージの春雨スープ
- 焼きりんご

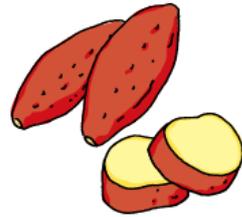
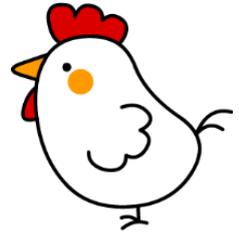


- お互いにふれあいを大切にし、
楽しく調理しましょう。
- 生ゴミを少なくしましょう。

鶏肉とサツマイモの生姜煮

〈材 料〉(4人分)

鶏もも肉(皮なし)・・・320g
サツマイモ・・・・・・・・280g
煎り白ごま・・・・・・・・小さじ1(3g)
土生姜・・・・・・・・25g
サラダ油・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・200ml



A { 酒・・・・・・・・小さじ2
 こい口しょう油・ 小さじ1

B { 砂糖・・・・・・・・大さじ1と小さじ1(12g)
 酒・・・・・・・・大さじ1と小さじ1
 こい口しょう油・・ 大さじ1と小さじ1
 酢・・・・・・・・小さじ2

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切り、ボールに入れてAをもみ込み、1分おく。
- ② サツマイモは皮ごと1cmの厚さの輪切りにし、サッと水にさらして水気を切る。生姜は千切りにする。
- ③ 鍋に油小さじ1を中火で熱し、①の鶏肉を入れて焼き目がつくまで焼いてから、サツマイモを加え、油が回るまで炒める。
- ④ 鍋に水200ml、生姜とBの調味料を加えて、ひと煮立ちさせ、あくを取って落とし蓋をし、中火で20分煮る。最後に火を強めて蓋を取り、サツマイモが柔らかくなって汁が1cmほどの高さになるまで、返しながらかける。
- ⑤ 器に盛り、白ごまをちらす。

小松菜の白和え

〈材 料〉（4人分）

小松菜・・・・・・・・・・200g

にんじん・・・・・・・・・・70g

しいたけ（乾燥）・・・・8g

こんにゃく・・・・・・・・・・80g

厚揚げ・・・・・・・・・・90g



A { だし汁・・・・・・・・・・100cc
うす口しょう油・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

煎り白ごま・・・・・・・・・・大さじ2

〈作り方〉

- ① 小松菜は2cmくらいの長さに切り、こんにゃくは、2枚に切ってから短冊切りにし、それぞれ茹でて水気を切る。
- ② にんじんは薄切り、しいたけは戻していしづきを取り細切り、厚揚げは、サッと湯通しをして2cm角位に切る。
- ③ 鍋にAを入れ、こんにゃく、にんじん、しいたけを煮て、最後に小松菜を入れ、味を含ませて冷ましておく。
- ④ ごまをすってその中に厚揚げを加え、なめらかになるまでする。
③を加え、和える。

レタスとソーセージの春雨スープ

〈材 料〉（4人分）

レタス・・・・・・・・ 160g
魚肉ソーセージ・・・1本(80g)
春雨・・・・・・・・ 40g
コンソメ(固形)・・・1個
水・・・・・・・・ 4カップ



〈作り方〉

- ①レタスはちぎる。魚肉ソーセージは1本を4つに切ってから斜めに3等分する。
- ②鍋にコンソメと水を煮て、ソーセージと春雨（乾燥のまま）を煮る。
- ③春雨が柔らかくなったら、レタスを加えてサッと煮る。

白ごはん

〈材 料〉（4人分） 米2合

- ②米は炊飯器のカップ（180ml）ですりきりにはかる。
- ②①の米をボウルに取り、たっぷりの水を入れ、サッと洗い流す。
水の濁りが少なくなるまで、たっぷりの水で3回くらい換えて手早く洗う。
- ③の米に分量の水を入れ、約30分間浸してから、炊飯器で炊く。

焼きりんご

〈材 料〉（4人分）

りんご・・・1個

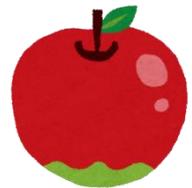
バター・・・10g

グラニュー糖・・・小さじ $\frac{1}{2}$

シナモンパウダー・・・少々

〈作り方〉

- ①りんごは皮をむき、四つ割りにし、芯を取り、それぞれを4等分のくし形にする。
- ②フライパンにバターの分量の半分を入れ、①が重ならないように並べて中火で7～8分焼く。途中で返して5分くらい焼く。残りのバターをりんごの上に乗せ、さらに1分程焼き、グラニュー糖をふる。
- ③器に盛り、シナモンを振りかける。



本日の献立



鶏肉とサツマイモの生姜煮



小松菜の白和え



レタスとソーセージの春雨スープ



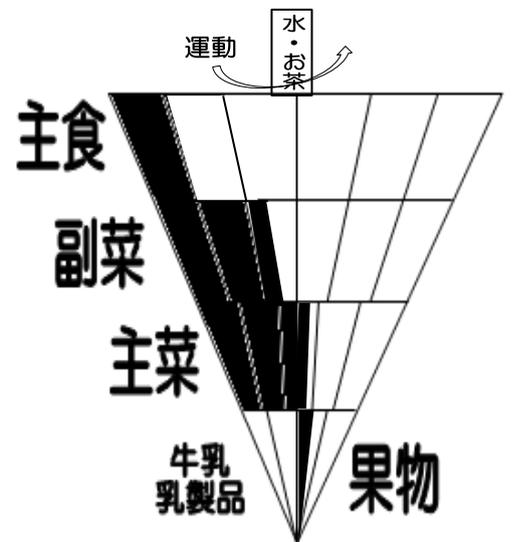
焼きりんご

今日の献立の栄養素（1人分）

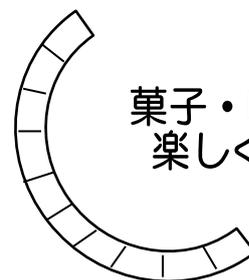
献立	熱量 (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
(主食) 白ごはん	231	0.6	4.0	0.0
(主菜) 鶏肉とサツマイモの生姜煮	226	4.6	16.7	1.3
(副菜) 小松菜の白和え	89	5.1	4.7	0.2
(汁物) レタスとソーセージの春雨スープ	74	1.5	2.6	1.0
(おやつ) 焼きりんご	48	2.1	0.1	0.0
合計	668	13.9	28.1	2.5

<バランスチェック>

	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
(主食) 白ご飯	1				
(主菜) 鶏肉とサツマイモの生姜煮		1	2.5		
(副菜) 小松菜の白和え		1	0.5		
(汁物) レタスとソーセージの春雨スープ		0.5	0.5		
(おやつ) 焼きりんご					0.5
合計	1	2.5	3.5	0	0.5



菓子・嗜好飲料は
楽しく適度に♪



コマを回す
為のヒモ

切り方

野菜には、素材の性質や調理法に適した切り方があるので、それをきちんと覚えておきましょう。



いちょう切り



薄切り



角切り



飾り切り



くし形切り



小口切り



さいの目切り



ザク切り



ささがき



せん切り



そぎ切り



短冊切り



半月切り



拍子木切り



細切り



みじん切り



乱切り



輪切り

健康を守る食生活の基本とは

私たちは、食品に含まれているさまざまな栄養素を、食べることで体に取り込み、筋肉や血液などをつくる材料にしたり、体を動かすエネルギーなどに利用しています。

健康を守るには、毎日、必要な栄養素を必要な分だけ、バランスよくとることが大切です。運動不足のうえエネルギーをとりすぎたり、栄養素のバランスが偏っていたりすると、生活習慣病を招く大きな要因になります。

1

エネルギーの
バランスをとる

2

栄養素の
バランスをとる

3

食べ方の
工夫をする

それぞれの
バランスが悪いと...

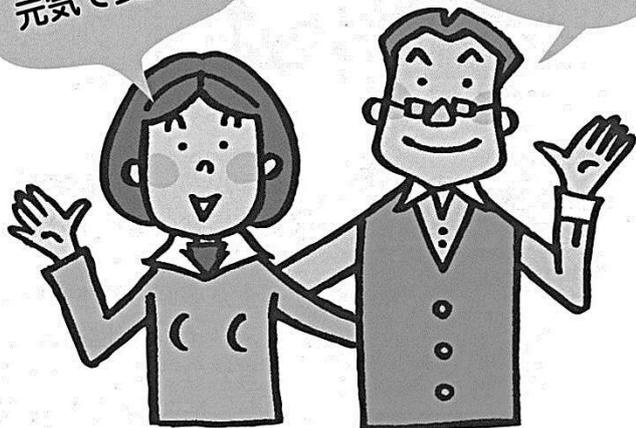
生活習慣病
の要因に!

がん 心臓病 脳卒中
糖尿病 高血圧症
脂質異常症
骨粗しょう症 歯周病
認知症 など

それぞれの
バランスがよいと...

元気で長生き!

毎日 はつらつ!

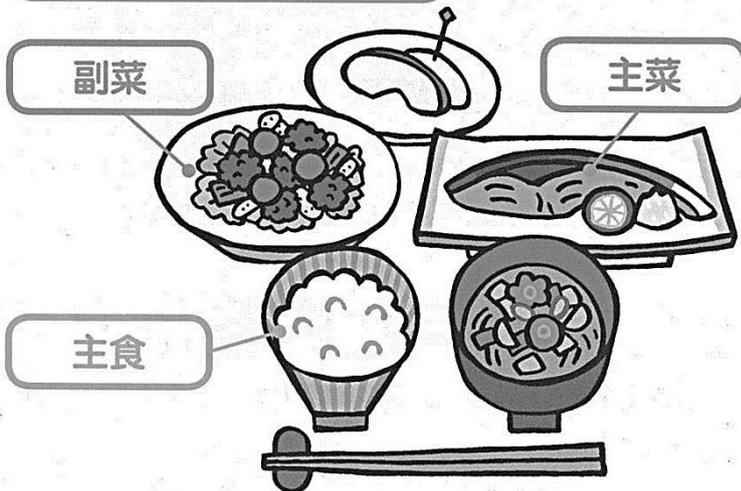


食卓のバランス 崩れていませんか？

「栄養バランスのよい食事」の基本は、主食、副菜、主菜の3品がきちんとそろっていること。まず、これを「3つの皿」のイメージで、朝、昼、夜の3食それぞれにそろえることを実践してみましょう。



バランスのよい食卓の例



「プラス2品」が理想的

主食1品・副菜1品・主菜1品のほかに2品、何かを加えるのが理想的です。

主食、主菜は1食1品が基本なので、「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」から選びましょう。

毎日10種類の食品群をとろう

健康のために、10種の食品群を毎日とりましょう。特に高齢期はたんぱく質や油脂をしっかりとることが大切です。

※熊谷修・人間総合科学大学教授らの研究による

「10の食品群」とれているかチェックしよう

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肉 | <input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品 |
| <input type="checkbox"/> 魚介 | <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜 |
| <input type="checkbox"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> いも類 |
| <input type="checkbox"/> 卵 | <input type="checkbox"/> 海藻 |
| <input type="checkbox"/> 油脂類 | <input type="checkbox"/> 果物 |

食塩を減らして薄味に

食塩のとりすぎは血圧の上昇を招くほか、胃がんの一因になるともいわれています。加工食品や調味料に含まれていることが多く、気づかずにとりすぎていることも。食塩をひかえ、薄味でもおいしく食べられるよう、調理法を工夫しましょう。

1日 男性 8g 未満、女性 7g 未満を目標に※

血圧が気になる人は 6g 未満

※日本人の食事摂取基準 2015 年版

料理の食塩量をチェックして 献立や1日のトータルで調整を

低脂肪で栄養価の高い料理でも、食塩を多く含んでいる場合があります。全体的に味つけされているごはん類やめん類は特に食塩が多く、外食の多い人は要注意。

食塩量の多い料理を食べたら、ほかのおかずや1日のトータルでの減塩を心がけましょう。

ラーメンやうどんの汁を
2/3 残せば減塩に



食塩量の多い料理の例

※調理などにより異なるため、目安としてお使いください

主食

スパゲッティ・ミートソース	3.1 g
チャーハン	3.8 g
寿司 1 人前 + しょうゆ	5 ~ 6 g
うどん	5.3 g

副菜、主菜

味噌汁	1.3 g
筑前煮	1.4 g
アジの干物	1.6 g
肉じゃが	2.4 g
煮魚	2.6 g

ごはんのお供

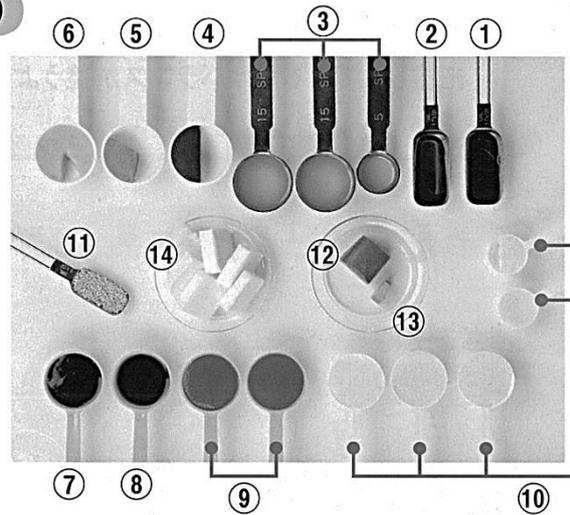
梅干 10 g	2.2 g
のり佃煮 10 g	0.6 g
たくあん 30 g	1.3 g
きゅうりのぬか漬 15 g	0.8 g
明太子 20 g	1.1 g

調味料にも食塩が含まれる

多くの調味料には食塩が含まれています。味噌やしょうゆは少量でも食塩が多め。味つけに工夫して、食塩量の少ない調味料を優先的に使いましょう。

食塩1g相当が含まれる調味料の量(目安)

- ①濃口しょうゆ …………… 大さじ 1/3 強 (7g)
- ②薄口しょうゆ …………… 大さじ 1/3 (6g)
- ③フレンチドレッシング
…………… 大さじ 2 と 小さじ 1 弱
- ④八丁味噌(豆) …………… 大さじ 1/2 (9g)
- ⑤味噌 …………… 大さじ 1/3 強 (7g)
- ⑥白味噌(西京) …………… 大さじ 1 弱 (18g)
- ⑦とんかつソース …………… 大さじ 1 (18g)
- ⑧ウスターソース …………… 大さじ 2/3 (12g)
- ⑨トマトケチャップ …………… 大さじ 2 (30g)
- ⑩マヨネーズ …………… 大さじ 3 と 小さじ 2 弱
- ⑪風味調味料 …………… 小さじ 1 弱
- ⑫カレールー …………… 10g
- ⑬コンソメ(乾燥) …………… 1/2 個



⑭バター …………… 53g
(日本食品標準成分表 2015 年版より)

食塩量を上手にカットするコツ

調理編

- 昆布、かつお節、しいたけなど、天然食品のだしのうま味を生かす。
- ミツバ、シソ、生姜などの香味野菜を味のアクセントにする。
- わさび、こしょう、カレー粉などの香辛料をきかせる。
- 食塩が多いしょうゆの代わりに、ソースやケチャップを使う。



心がけ編

- しょうゆや食塩などを食卓に置かない。
- 加工食品は食塩が多いので、週に1、2回程度にする。
- しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにする。
- めん類のスープをなるべく飲まないようにする。

