

令和元年度 第4回
男性調理 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 令和2年2月10日（月）
場 所 和知ふれあいセンター

主 催／京丹波町社会福祉協議会和知支所
協 力／京丹波町食生活改善推進員協議会

《今日の献立》

○さば缶の簡単炒め

○白菜と切り干しのゆず胡麻和え

○豚汁

○大根ご飯



○ 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。

○ 家庭の幸せは、まず手づくり料理から・・・

さば缶の簡単炒め

〈材 料〉（2人分）

さば缶（みそ煮）減塩・・・1缶（190g）
キャベツ・・・・・・・・150g
玉ねぎ・・・・・・・・ $\frac{1}{2}$ （120g）
パプリカ・・・・・・・・50g
油・・・・・・・・適量（小さじ2程度）
ねぎ小口切り・・・・少々（10g）
七味・・・・・・・・好みで

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは縦半分に切って更に薄切りする。
キャベツ、パプリカは適当な大きさの短冊切りにする。
それらを油で炒める。
- ② さば缶をほぐして加えて、味をなじませる。
- ③ 器に盛ってから、ねぎと七味をかける。



白菜と切り干しのゆず胡麻和え

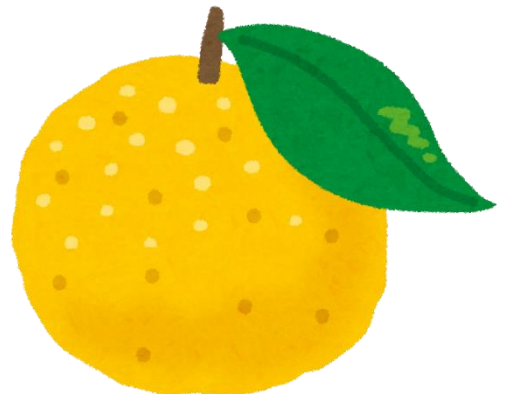
〈材 料〉（2人分）

白菜・・・・・・・・90g
切り干し大根・・14g
人参・・・・・・・・10g
ゆずの皮・・・・適量
ゆずの絞り汁・・小さじ2
いりごま・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ $\frac{2}{3}$
濃口しょうゆ・・小さじ1



〈作り方〉

- ① 切り干し大根は水で戻して、食べやすい長さに切る。
白菜と人参は千切りにして、全てサッと茹でる。
- ② ①の汁気を絞ったものに、いりごま、砂糖、しょうゆ、ゆずの絞り汁で和える。
- ③ 器に盛ってから、ゆずの皮をのせる。



豚汁

〈材 料〉（2人分）

豚肉（薄切り）・・・40g
大根　・・・・・・・・50g
人参　・・・・・・・・20g
里芋　・・・・・・・・2個（80g）
ごぼう　・・・・・・・・20g
こんにゃく　・・・20g
だし汁　・・・・・・・・1.5カップ（300cc）
味噌　・・・・・・・・12g（小さじ2）
ねぎ　・・・・・・・・20g



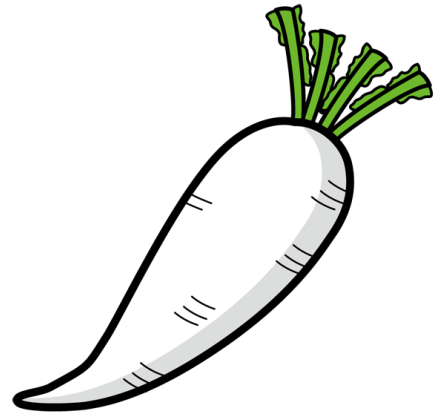
〈作り方〉

- ①豚肉は一口大に切り、大根、人参は短冊切り、里芋は適当な大きさに切る。
- ②ごぼうは、さがきにして水にさらしておく。こんにゃくは適当な大きさにちぎって、サッと茹でる。ネギは小口切りにしておく。
- ③鍋に、だし汁とネギ以外の材料を全部入れて柔らかくなるまで煮込み、あくを取る。
- ④味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせたら火を止めて、ネギを散らす。

大根ご飯

〈材 料〉（4人分）

米・・・・・・・・2合
大根・・・・・・・・80g
ちくわ・・・・・・・・2本（60g）
人参・・・・・・・・20g
大根菜・・・・・・・・40g
土生姜・・・・・・・・10g



だし汁・・・・・・・・約 300 cc（約 1 カップ半）
薄口醤油・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・大さじ1
本みりん・・・・・・・・小さじ1

A

〈作り方〉

- ①大根、人参は短冊切り、ちくわは縦半分に切ってから2～3mm 幅に切る。土生姜はみじん切りにする。
- ②大根菜はサッと色よく茹で、小口切りにする。
※しっかり絞ること
- ③炊飯器に米を入れ、A のだし汁と調味料を入れ、米2合分の目盛りに合わせる。その次到大根、人参、ちくわを加えて炊く。だし汁は調整する。
- ④炊きあがれば②の大根菜と刻んだ生姜をざっくりと混ぜ合わせる。

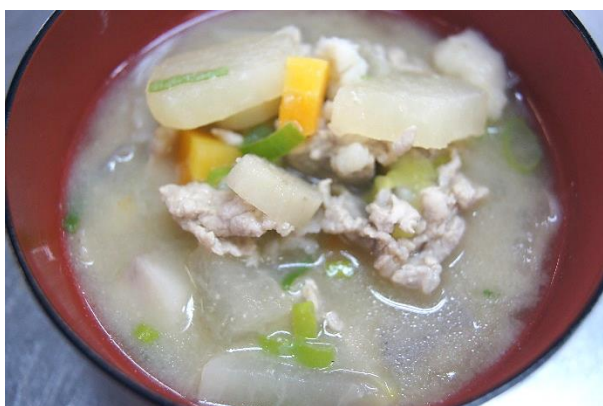
今日の献立



さば缶の簡単炒め



白菜と切り干しのゆず胡麻和え



豚汁



大根ご飯

簡単な「だし汁」の作り方



茶こし

- かつお節を茶こしに入れ、湯をゆっくり注ぐ。

電子レンジ

- 耐熱容器に、水、かつお節、昆布を入れ、ラップをふんわりかけ、レンジで加熱して、こす。

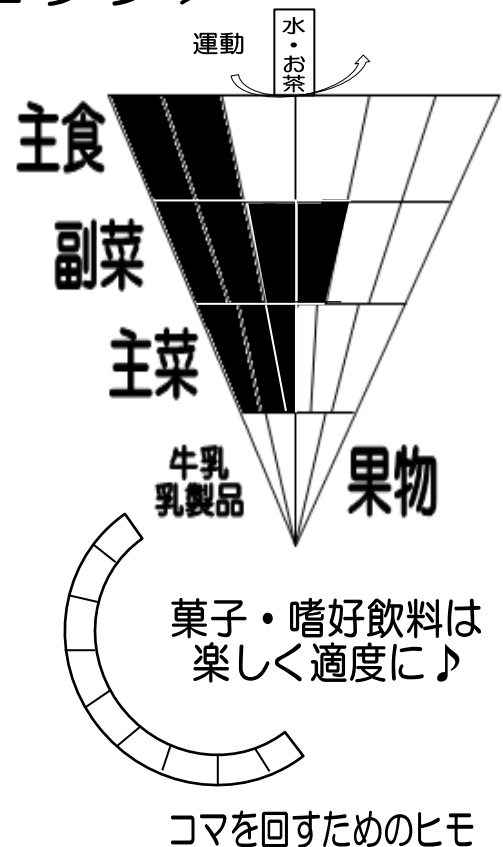
今日の献立の栄養素（1人分）

献立	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
（主食）大根ご飯（200g）	304	6.8	38	0.5
（主菜）さば缶の簡単炒め	243	13.8	202	0.7
（副菜）白菜と切り干しのゆず胡麻和え	61	1.9	113	0.5
（汁物）豚汁	108	5.9	37	0.6
合計	716	28.4	390	2.3

※1日の必要熱量は2000kcal～2400kcalです。

＜バランスチェック＞

	主食	副菜	主菜	乳製品
（主食）大根ご飯（200g）	2			
（主菜）さば缶の簡単炒め		2	2	
（副菜）白菜と切り干しのゆず胡麻和え		1		
（汁物）豚汁		1	1	
合計	2	4	3	



今日の献立で野菜を約300g摂取できます！

(^O^)/素晴らしい!(^O^)/

野菜は1日350g以上を目標にしっかり食べましょう(^O^)/

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…

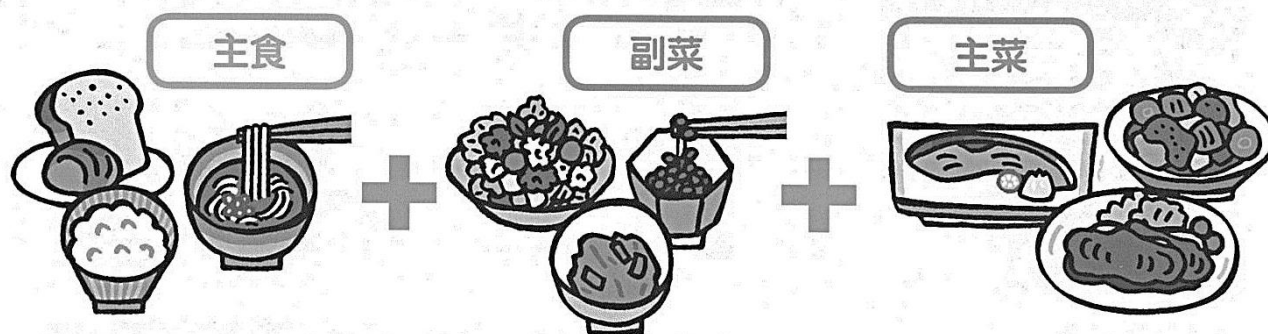
元気で長生き！

毎日 はつらつ！

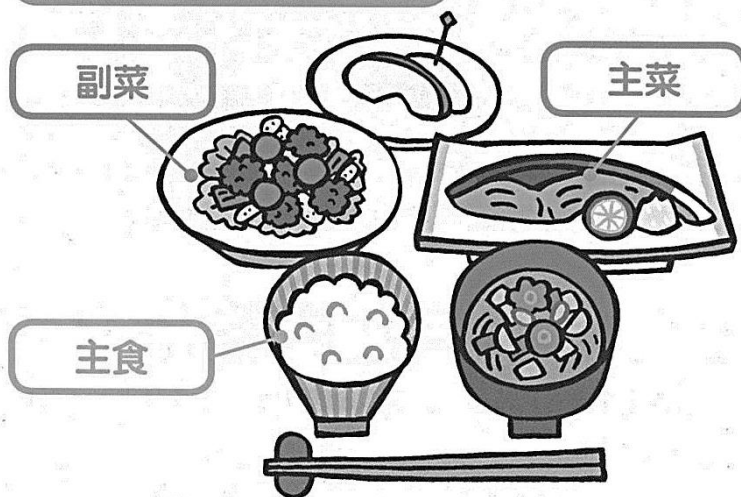


食卓のバランス 崩れていませんか？

「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

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 肉 | ☐ 大豆・大豆製品 |
| ☐ 魚介 | ☐ 緑黄色野菜 |
| ☐ 牛乳 | ☐ いも類 |
| ☐ 卵 | ☐ 海藻 |
| ☐ 油脂類 | ☐ 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

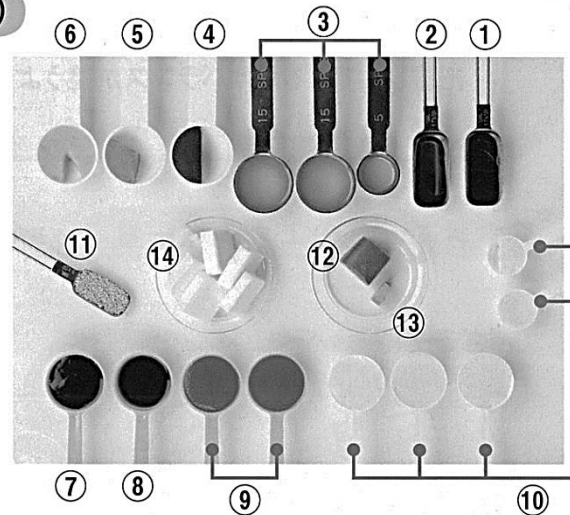


調味料にも食塩が含まれる

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。

