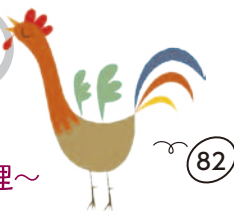


Cook Do どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~



82

魚の春野菜あんかけ [2人分]

1人分栄養価

エネルギー
脂質

171kcal たんぱく質 17.0g
7.1g 食塩相当量 0.7g



【材料 2人分】

魚切り身…………… 2切
片栗粉…………… 大さじ1
油…………… 大さじ1
アスパラガス…………… 2本
たけのこ…………… 40g
赤パプリカ…………… 1/4個
しょうゆ…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
だし汁…………… 100cc
水溶性片栗粉…………… 小さじ2

A

【作り方】

- ① アスパラガスは斜め切り、たけのこと赤パプリカは短冊切りにする。
- ② 魚は水気を取ってから片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ 鍋にAの調味料を混ぜ入れて①を煮る。火が通ったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②を器に盛りつけ、③を上からかければ完成!

町管理栄養士の 一口メモ



今年度は、減塩をテーマに「塩分1gレシピ」を紹介していきます。少し多めの油で魚を揚げ焼き風にすることで、香ばしさが増します。この香ばしさと野菜あんの出汁のうま味を活かして減塩につなげています。

Cook Do

どう?



83

クックドゥ どう? ~今月の料理~

カレー風味肉じゃが [2人分]

1人分栄養価

エネルギー	200kcal	たんぱく質	8.6g
脂質	4.8g	食塩相当量	0.9g



【材料 2人分】

じゃがいも	240g
人参	60g
玉ねぎ	80g
豚ひき肉	60g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
だし汁	200cc
カレー粉	小さじ1/5

※カレー粉は、お好みで量を調節

【作り方】

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に豚ひき肉とカレー粉を入れて炒め、①の野菜とだし汁、Aの調味料を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、お皿に盛りつけて完成!

町管理栄養士の 一口メモ



カレー粉には数種類のスパイスが入っており、胃腸の働きを高め、疲労を回復してくれます。香りもよく、味を引き締めるので、塩分が控えめでも美味しくいただけます。また、じゃがいもはカリウムが豊富に含まれているので、ナトリウムの排泄を促し、高血圧予防にも役立ちます。肉じゃがが余ったときは、水分をとばしてコロケにしたリ、チーズをのせて焼くのもオススメです。

A

Cook Do

どう?



84

クックドゥ どう? ~今月の料理~

オクラのごまあえ [2人分]

1人分栄養価

エネルギー	43kcal	たんぱく質	1.9g
脂質	2.8g	食塩相当量	0.4g

【材料 2人分】

オクラ…………… 8本
A [白すりごま…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1]



【作り方】

- ① オクラは30秒ほど茹でて冷水に浸し、水分をふき取ってから食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにAの調味料を合わせ、①を入れて混ぜあわせれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



オクラ独特の粘液は「ペクチン」などの食物繊維で、腸を整えるほか、コレステロールを低下させる働きがあります。また、ごまには血中コレステロールを低下させるリノール酸やオレイン酸が多く含まれており、動脈硬化の予防に効果があるとされています。

今回は白すりごまを使用しましたが、炒りごまを刻んで使うと、ごまの香りやうま味がより一層活かされます。



Cook Do

どう?



85

クックドゥ どう? ~今月の料理~



夏野菜の揚げひたし [2人分]

1人分栄養価

エネルギー	129kcal	たんぱく質	3.4g
脂質	3.3g	食塩相当量	1.3g

【材料 2人分】

ナス……………1~2本
ピーマン……………1個
オクラ……………2~3本
カボチャ……………80g
トマト……………小1個
油……………適量
だし汁……………150cc
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
生姜……………適量

A

【作り方】

- ① 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② 各野菜を一口大に切り、トマト以外は素揚げする。
※ゴーヤやズッキーニなど、お好みの夏野菜を加えてもOK
- ③ ①の鍋に②を入れてラップをし、冷蔵庫で冷やせば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



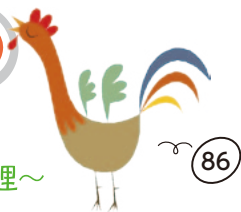
蒸し暑い季節は、ビタミンやミネラルをたっぷり摂り、夏バテを予防したいところです。

野菜に含まれるビタミンは、体の中で合成されないものなので、食事で補う必要があります。また、食物繊維も豊富なので、血糖値の急激な上昇を抑えることもできます。

1日350g以上を目安に積極的に野菜を摂り、この夏を乗り切りましょう。

Cook Do

どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~



肉巻きトマト [2人分]

1人分栄養価

エネルギー	172kcal	たんぱく質	5.8g
脂質	14.0g	食塩相当量	0.5g

【材料 2人分】

- トマト……………小1個
- 豚肉うす切り……………4枚
- 小麦粉……………適量
- 油……………小さじ1

付けあわせ

- さやいんげんなど……………40g
- ごま……………小さじ2
- A 砂糖……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1

【作り方】

- ① さやいんげんを食べやすい大きさに切って茹で、Aの調味料で和える。
- ② くし形に切ったトマトを広げた豚肉で巻き、表面に小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を転がしながら焼く。
- ④ 器に③と①を盛りつければ完成!

町管理栄養士の 一口メモ

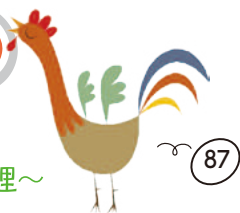


トマトにはカリウムが豊富に含まれているため、余分なナトリウムを排泄して血圧を下げる働きがあります。

暑さで食欲も落ちてきますが、トマトと組み合わせることで豚肉もさっぱりといただけますよ。トマトがたくさんある時は、ヘタをとって丸ごとまたはざく切りにして冷凍すると、煮込み料理やソースを作る際に便利です。

Cook Do

どう?



クックドウ どう? ~今月の料理~

金糸瓜のシャキシャキ炒め [2人分]

1人分栄養価

エネルギー 123kcal
脂質 9.2g

たんぱく質 3.9g
食塩相当量 1.3g

【材料 2人分】

金糸瓜	100 g
人参	40 g
しめじ	20 g
豚肉	40 g
ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
A 酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々



【作り方】

- ① 金糸瓜を3cm幅の輪切りにし、種とワタを取り除いたら、沸騰したお湯で約15を目安にゆでる。
- ② ①を水に入れて皮を取り除き、実を手でほぐしたら、食べやすい長さにそえて切る。
- ③ 人参は千切り、しめじは石づきを切った後にほぐしておく。豚肉は細切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱して③を炒める。火が通ったら②とAの調味料を入れて混ぜあわせれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



金糸瓜はかぼちゃの一種で、ゆでると糸状にほぐれるため「そうめんかぼちゃ」とも言われています。

糖質が少なく、食物繊維が豊富な野菜で、カリウムも豊富に含まれているため、高血圧の改善にも有効です。

シャキシャキの食感を活かすため、糸状にほぐれてきたらすぐに冷水に入れるのがポイントです。



Cook Do

どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

さつまいものレモン煮 [2人分]

1人分栄養価

エネルギー	71kcal	たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g	食塩相当量	0.3g

【材料 2人分】

さつまいも……………80 g
レモン……………8 g
水……………適量
砂糖……………小さじ2強



【作り方】

- ① さつまいもは、皮ごと2cmほどの輪切りにする。
- ② 鍋に①とさつまいもが完全に被る量の水、砂糖を入れて火にかける。
- ③ ①の芯が残る程度まで煮たら、レモンを加えてひと煮立ちさせ、レモンを取り出してあら熱をとれば完成!

※余熱で芯までやわらかくなるほか、煮崩れも防ぐことができます。

町管理栄養士の 一口メモ



食物繊維が豊富な食材として知られる「さつまいも」ですが、皮の部分に多く含まれているので、皮ごと調理するのがおすすめです。

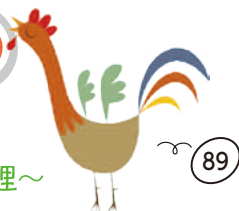
コレステロール値や便秘の改善に役立つほか、炭水化物の代謝に不可欠なビタミンB1やむくみ解消に効果的なカリウムも豊富です。また、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに保護されているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。



Cook Do

どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~



89

興津かぼちゃサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	147kcal	たんぱく質	2.5g
脂質	9.2g	食塩相当量	0.4g

【材料 2人分】

かぼちゃ…………… 120 g
人参…………… 20 g
きゅうり…………… 20 g
ハム…………… 2枚
マヨネーズ…………… 大さじ2



【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れて電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、熱いうちに軽くつぶして冷ましておく。
- ② 人参ときゅうりは半月切りに、ハムは1cm角に切り、人参はさっと茹でておく。
- ③ ボウルに①と②、マヨネーズを入れて和えれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



興津地区で栽培されるブランドかぼちゃ「興津津々」は、甘味が強く、しっとりしているのが特徴です。

黄色い果肉に含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わって体の抵抗力を高めるほか、活性酸素を除去して細胞のガン化を防ぐ作用があります。

町では、「AYT運動（朝に野菜を食べよう）」を推奨しています。多めに作っておいて、翌朝はパンに挟んで食べてみてはいかがでしょうか。オススメです!



Cook Do

どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

大根のしその粉甘酢あえ [2人分]

1人分栄養価

エネルギー 25kcal
脂質 0g
たんぱく質 0.6g
食塩相当量 0.2g



【材料 2人分】

大根……………80g
人参……………20g
きゅうり……………40g
しその粉……………1g
A 砂糖……………小さじ1
酢……………大さじ1



【作り方】

- ① 大根と人参、きゅうりを千切りにし、きゅうり以外は電子レンジで約1分間加熱する。
- ② ボウルに①とAの調味料を入れ、混ぜ合わせれば完成!
※味がなじむよう、半日ほど漬け込むのもおすすめ

町管理栄養士の 一口メモ



大根と人参は、電子レンジで加熱することで塩もみが省けるので、減塩につながります。今回の材料に、白菜やモヤシなどを追加するなど、アレンジしても良いですね。

町ではAYT(朝に野菜を食べよう)を推進しています。前日に漬け込んでおき、朝食の1品にプラスしてみてもはいかがでしょうか。

Cook Do

どう?



クックドウ どう? ~今月の料理~

蓮根のシャキシャキ甘辛炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 117kcal
脂質 6.4g

たんぱく質 1.3g
食塩相当量 0.5g



【材料 2人分】

蓮根…………… 100g
小ねぎ…………… 10g
片栗粉…………… 大さじ1
油…………… 大さじ1
A しょう油…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1
酢…………… 小さじ1
水…………… 大さじ1
ごま…………… 少々



【作り方】

- ① 蓮根は5ミリ幅の半月切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした蓮根の両面をこんがり焼く。
- ③ 火が通ったら、ねぎとAのあわせ調味料を入れて炒める。
- ④ 器に盛り付け、ごまを振りかければ完成!

町管理栄養士の 一口メモ



蓮根には、レモンに匹敵するほどのビタミンCが含まれており、風邪の予防はもちろん、肌のハリを保つなどの美容効果もあります。鶏肉などのたんぱく質を追加することで、メインのおかずにもなります。

Cook Do

どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

小松菜と椎茸の香り和え【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 17kcal
脂質 0.2g

たんぱく質 2.0g
食塩相当量 0.7g

【材料 2人分】

小松菜…………… 120g
干し椎茸…………… 2枚
柚子……………適量
醤油……………大さじ1/2
水…………… 100cc



【作り方】

- ① 小松菜は茹でて水気を絞り、3cm幅に切る。柚子は果皮を細切りにする。
- ② 耐熱容器に干し椎茸と水を入れ、電子レンジで約2分加熱して戻し、細切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ③ 鍋に干し椎茸と戻し汁、醤油を入れて煮立たせた後、火を止めて①の小松菜と柚子を入れて和えれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



小松菜は、葉もの野菜が不足しがちな冬には、ありがたい食材です。カルシウムや鉄分、ビタミンCが豊富なほか、アクが少ないため、下茹でせずに調理ができるなど、この時期おすすめの便利野菜といえます。

なお、香り和えは、白菜や大根などでも応用できます。「A Y T～朝に野菜を食べよう～」の1品にいかがでしょうか。



Cook Do

どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~



93

人参しりしり【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 51kcal
脂質 2.5g

たんぱく質 1.2g
食塩相当量 0.4g



【材料 2人分】

人参…………… 1/2本
椎茸…………… 2枚
干しえび………… 小さじ2
油…………… 小さじ1
酢…………… 小さじ1
A 砂糖…………… 小さじ1
醤油…………… 小さじ1
ごま…………… 少々



【作り方】

- ① 人参と椎茸を千切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、干しえびを炒める。香りが出てきたら①を入れ、しんなりしてきたらAの調味料を追加し、サッと炒める。
- ③ ②を器に盛りつけ、ごまをふりかければ完成!

町管理栄養士の 一口メモ



人参はカロテンが豊富な野菜です。カロテンは体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高めたり、粘膜や皮膚の乾燥を予防してくれます。抗酸化作用もあるため、がんの予防にも効果的です。

カロテンは油と一緒に摂ると体内での吸収率がよくなるので、炒め物がおすすです。夕食を準備する際に多めに作っておき、「A Y T ~朝に野菜を食べよう~」の1品として添えてみてはいかがでしょうか。