東鷹栖まちづくり推進協議会
食　育　出　前　講　座
～生活習慣病予防のための食事～

平成２８年１０月２０日(木)
東鷹栖公民館

本日の献立

＊ご飯

＊薄切り肉でロール酢豚

＊切り干し大根のサラダ

＊けんちん汁　(塩分計で塩分測定)

旭川市保健所 保健指導課

本日の主菜

薄切り肉でロール酢豚

＜材料４人分（正味量）＞

豚モモ肉（しゃぶしゃぶ用）		１６０ｇ
片栗粉		小さじ4
長ネギ		２０ｇ
ショウガ		８ｇ
人参		１２０ｇ
玉ネギ		１２０ｇ
タケノコ		１２０ｇ
ピーマン		８０ｇ
シメジ		６０ｇ
ゴマ油		小さじ2
A	酢	大さじ2
A	砂糖	大さじ2と2/3
A	しょうゆ	大さじ2
A	水	２００ｍｌ
A	片栗粉	小さじ4

＜作り方＞

①豚肉を広げて片栗粉を振る。肉の上にみじん切りした長ネギとショウガを置き、ロール状に巻いておく。

②人参、玉ネギは皮をむき、タケノコは水洗いして、ピーマンは種を取って、シメジは石づきを切り落としてから、それぞれを一口大に切り、ゆでておく。

③フライパンにゴマ油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と、合わせておいたＡの調味料を加え、よくからめながら炒める。

～ワンポイント☆アドバイス「薄切り肉でロール酢豚」～

豚肉は牛肉や鶏肉に比べ、疲労回復作用のあるビタミンB１が豊富なのが特徴です。

酢豚というと噛みごたえのあるゴロッとした豚肉を使うことが多いと思いますが、今回は薄切り肉をロール状に巻くことで、歯が弱い人も食べやすく仕上げました。薄切り肉が大きければロール状に巻いた後、半分に切ると良いでしょう。

穀物や果汁等を醸造してつくられる酢は消化を助け、食欲増進作用もあります。

また適度な酸味は塩味の物足りなさを補いますので、塩分の取り過ぎが気になる方にも、オススメの1品です。

本日の副菜

切り干し大根のサラダ

＜材料４人分（正味量）＞

切り干し大根	２４ｇ
キュウリ	４０ｇ
玉ネギ	４０ｇ
焼き竹輪	４０ｇ
和風ドレッシング	２４ｇ

＜作り方＞

①切り干し大根は、さっと水洗いしてから３～４分ゆで、水気を絞り、食べやすく切っておく。

②キュウリは斜め薄切りにしてから千切り、焼き竹輪は千切り、玉ネギはスライスして水にさらしたあと、軽く絞っておく。

③ボールに①と②を合わせて、和風ドレッシングであえる。あえてから少し置いてから、盛り付ける。

～ワンポイント☆アドバイス「切り干し大根のサラダ」～

乾物は保存が利き、栄養と旨味が凝縮されており、価格も安定しています。

調理方法がワンパターンになりがちな切り干し大根ですが、食物繊維が豊富なので野菜不足解消に取り入れたい食材です。

今回はシャキシャキした食感を生かすため、水で戻さずに、直接ゆで、ドレッシングであえてみました。あえてから少し時間をおき、切り干し大根に、ドレッシングと野菜の水分を吸わせるのがポイントです。

本日の汁物

けんちん汁

＜材料４人分（正味量）＞

大根		１００ｇ
人参		４０ｇ
ゴボウ		４０ｇ
木綿豆腐		１２０ｇ
長ネギ		２０ｇ
ゴマ油		小さじ2
だし汁	水	６００ｍｌ
	かつお節	１８ｇ
塩		２ｇ
しょうゆ		大さじ１/２

できあがりは
１人分１２０mlに
なります

＜作り方＞

①だし汁を作る。沸騰直前のお湯に、かつお節を入れ、火を止めて５分浸す。キッチンペーパーでかつお節をこしておく。

②大根と人参は皮をむき、いちょう切りにしておく。ゴボウは包丁の背で、皮をこそげ取り、ささがきにし、水にさらしておく。

③木綿豆腐は沸騰したお湯の中で、5分程度ゆでて、ザルにあけ水気をしっかり切っておく。

④長ネギは小口切りにしておく。

⑤鍋にゴマ油を熱し、②を炒め、①のだし汁を加える。煮立ったら灰汁（あく）を取り、火を弱めて７～８分煮て、③を一口大にちぎり入れ、塩としょうゆを加え、最後に長ネギを入れて、ひと煮立ちさせる。

～ワンポイント☆アドバイス「けんちん汁」～

汁物を「おいしく食べる」最大の知恵は、しっかりした濃い味の「だし汁」を使うことです。今回は、かつお節だけの「かつおだし」にしてみました。

今回の「けんちん汁」の語源のひとつに、神奈川県鎌倉市にある「建長寺」で出されていた「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われる説があります。

お寺で出される精進料理のため、動物性の食材は使っていないというのが大きな特徴で、本来は、だし汁には動物性の煮干しやかつお節は使わず、昆布やシイタケなどを使い、具材をごま油で炒める調理方法のようです。

しっかりした濃い味の「だし汁」を使い、植物性の素材だけでじっくりと煮た汁物は、コクと深い味わいが楽しめます。

本日の献立　１人分の栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	カルシウム（ｇ）	食物繊維（ｍｇ）	食塩相当量（ｇ）
ごはん １２０ｇ	202	3.0	0.4	4	0.4	0
薄切り肉でロール酢豚	200	10.8	8.3	29	3.4	1.4
切り干し大根のサラダ	47	2.1	1.4	37	1.5	0.5
けんちん汁	61	3.2	3.4	44	1.4	0.9
計	510	19.1	13.5	114	6.7	2.8

計量の基本

1カップ
２００ｍｌ
（＝２００cc）

目の高さを
水平にして
計ります

小さじ1/2
２．５ml（＝２．５cc）

小さじ
5ml（＝5cc）

大さじ
１５ml（＝１５cc）

★醤油などの<u>液体</u>は、こぼれ落ちる直前くらいまで入れます

★砂糖などの<u>粉末</u>は計量スプーンで、すり切りして計ります（盛り上がった分はキレイに落とします）