

汁もの編
(副菜編)

鯖の船場汁

—「塩さば」を利用して—



栄養価(1人分)

エネルギー:106kcal
タンパク質:8.2g
食塩:1.6g
食物繊維:1.0g
コレステロール:18mg



材料(1人分)

塩さば…………… 30g 日本酒…………… 小さじ1杯
大根…………… 20g 食塩…………… 0.5g
長ねぎ…………… 20g 薄口しょうゆ…………… 少々
生姜…………… 5g 梅干し(減塩8%)…………… 1/2個
昆布…………… 2cm角

◎作り方

- ① 塩さばを1cmの厚さに切り、ザルに並べて熱湯を回しかけて臭みを抜く。
- ② 大根は皮をむいて厚さ2mm程度のいちょう切りにする。
- ③ 長ねぎは外側を白髪ねぎにし、芯の部分をななめ薄切りにする。
- ④ 生姜はすりおろして絞り汁を作る。
- ⑤ 梅干しの種を除き、半分にする。
- ⑥ 鍋に200mlの水と昆布、日本酒、大根を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ⑦ ①の塩さばと斜め薄切りにした長ねぎを加え、ひと煮立ちしたらアクを除く。
- ⑧ 食塩と薄口しょうゆを加えて調味し、生姜汁を加える。
- ⑨ 椀に梅干し半分を入れ、⑧の汁を盛り、白髪ねぎを天盛りする。

コメント●●● 船場汁とは、さばのアラからでるおいしいだし汁を使った具沢山の潮汁です。今回は塩さばで簡単に作ってみました。生姜汁や梅干しで、青魚が苦手な方でも、特有の臭いが気になりません。

副菜編

ポテトカレー炒め

—「フライドポテト」を利用して—



栄養価(1人分)

エネルギー:213kcal
タンパク質:6.0g
食塩:0.8g
食物繊維:2.9g
コレステロール:14mg



材料(2人分)

フライドポテト…………… 100g サラダ油…………… 小さじ1杯
豚こま肉…………… 40g 砂糖…………… 小さじ1杯
食塩…………… 0.2g 食塩…………… 0.6g
こしょう…………… 少々 (A) こしょう…………… 少々
カレー粉…………… 少々 カレー粉…………… 小さじ1杯
玉ねぎ…………… 80g しょうゆ…………… 小さじ1杯
にんじん…………… 20g

◎作り方

- ① 豚こま肉は、一口サイズに切り、食塩とこしょう、カレー粉をまぶしておく。
- ② 玉ねぎは、縦半分、横半分に切り、3mm幅の薄切りにする。にんじんは皮をむき、幅2mmの短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の肉と②の野菜を炒める。
- ④ (A)の調味料を加え、野菜が柔らかくなったらフライドポテトを加えて炒める。
- ⑤ フライドポテトが温まったら完成。
- ⑥ 器に盛り付ける。

コメント●●● 冷めてぼそぼそしたフライドポテトでは水分の多めの野菜と、柔らかいフライドポテトは水分の少ない野菜と炒めるのが、この料理のポイントです。フライドポテトの塩味が濃い場合は、調味料の食塩の量で調整しましょう。

なすのみそグラタン

—「総菜のなすの鍋しぎ」を利用して—

チーズ
(タンパク質)なす・ピーマン
(ビタミン, ミネラル, 食物繊維)

栄養価 (1人分)

エネルギー: 151kcal
タンパク質: 7.4g
食塩: 1.4g
食物繊維: 1.9g
コレステロール: 20mg



材料(1人分)

なすの鍋しぎ 60g とろけるチーズ 15g
マッシュルーム 10g パセリ 2g
モッツアレラチーズ 10g

◎作り方

- ① マッシュルームは軸と取り、薄切りにする。
- ② モッツアレラチーズはちぎっておく。
- ③ パセリをみじん切りにし、水にさらしてから、水気を絞っておく。
- ④ なすの鍋しぎに①のマッシュルームとモッツアレラチーズを混ぜ、グラタン皿に盛る。
- ⑤ ④の上に、とろけるチーズを全体に散し、オーブンで10分程度加熱する。
- ⑥ チーズがとけ、焼き色がついたら、パセリのみじん切りをふりかける。

コメント ●●● 鍋しぎとは、なすとピーマンの味噌炒め煮をいい、家庭料理の定番です。残った鍋しぎにチーズを加えて、ちょっと変わったグラタンはいかがですか!!味噌とチーズの意外な組み合わせが、絶妙な味の調和となって口の中で広がります。鍋しぎの味付けが濃かったら、きのこや茹でた野菜を加えて調整しましょう。

なすのピリ辛ボート

—「ミートソース」を利用して—

ミートソース
(タンパク質)なす
(ビタミン, ミネラル, 食物繊維)

栄養価 (1人分)

エネルギー: 152kcal
タンパク質: 6.4g
食塩: 1.0g
食物繊維: 2.7g
コレステロール: 13mg



材料(1人分)

なす 80g オリーブ油 小さじ1
ミートソース(缶) 40g とろけるチーズ 20g
椎茸 10g パセリ 3g
しし唐辛子 10g

◎作り方

- ① なすのヘタを切り落とし、縦半分に分ける。また、安定するように下になる部分の皮を縦縞にピーラーで剥く。
- ② 皮から8mmぐらいに切れ込みを入れて、スプーンで中身をくり抜き、舟形の器を作る。
- ③ くりぬいたなすの中身を1cmの角切りにする。
- ④ 椎茸の石づきを切り5mm角にきざんでおく。
- ⑤ しし唐辛子は種を取り除き、1cmの輪切りにする。
- ⑥ パセリをみじん切りにし、水にさらした後、水気を絞っておく。
- ⑦ 鍋にミートソースと③のなすと椎茸を入れ、弱火で煮る。しんなりしたら、⑤のしし唐辛子を加え、水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑧ フライパンにオリーブ油を入れ、なすの器の表面を軽く炒める。
- ⑨ ⑧の器に⑦を詰め、とろけるチーズを上のにせ、⑤のパセリをふる。
- ⑩ オーブンで10分焼き、チーズがとけたら皿に盛る。

コメント ●●● なすの実をくり貫く時は、穴をあけないように注意するのがポイントです。しし唐辛子には、とても辛いものと、さほど辛くないものがあり、外見では判別しにくいので、辛さが苦手な方はピーマンでどうぞ。

健康な生活をおくるためにもバランスの良い食事は不可欠です。市販の調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品の活用により食事作りは簡単になり、無駄のない合理的な食事が可能になります。好きなものや同じ食品ばかりの偏った食事を避け、調理済み食品の栄養面の特徴をよく理解し、知恵を働かせて活用しましょう。

また、高齢になると柔らかく食べやすい食事が中心になりがちです。さらに味を感じにくくなるため、濃い味付けを好むようになります。偏らない上手な利用を心がけましょう。

なお、市販の弁当や総菜は製造から店頭まで並ぶまでに既に時間が経っています。消費期限を確認するとともに衛生的なお店で購入することも大切です。