

副菜編 「温野菜用カット野菜」を利用して
温野菜とくずし豆腐の胡麻和え

タンパク質 豆腐
 ビタミン、ミネラル、食物繊維 温野菜



栄養価 (1人分)
 エネルギー：184kcal
 タンパク質：5.8g
 食塩：0.5g
 食物繊維：4.8g
 コレステロール：3mg



材料 (1人分) -----
温野菜用カット野菜…130g
 南瓜、さつまいも
 にんじん、じゃが芋
 ブロッコリー
 豆腐(絹ごし) …… 50g
 胡麻しゃぶしゃぶのたれ
 …………… 大さじ1杯(15g)

作り方 -----
 ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りする。
 ※急ぐときは、豆腐を皿にのせ、ラップせずに電子レンジで加熱すると様に豆腐の水切りができる(500w 2分30秒程度)。
 ② 野菜を電子レンジで加熱する(500w 1分30秒)。
 ③ 水切りした豆腐をつぶし、胡麻しゃぶしゃぶのたれを加え、混ぜ合わせる。
 ④ 皿に②の加熱した温野菜を盛り付け、③の豆腐を上からかける。



冷蔵庫にある野菜を加熱し、温野菜を作り、胡麻しゃぶしゃぶのたれをドレッシング代わりにして、もう一品追加することで、お膳が華やぎます。胡麻しゃぶしゃぶのたれは、酢の酸味が苦手な方でも、食べやすいようにまろやかな酸味に加工されています。酸味は、唾液分泌を促します。この唾液は、消化を助け、口腔内の殺菌・抗菌作用があります。

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。市販の弁当や総菜などの調理済み食品やレトルト食品、インスタント食品を上手に利用することで、食事作りは簡単になり、無駄のない合理的な食生活が可能になります。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。

高齢者むけの
手軽な日々の食事
 総菜やレトルト食品をおいしくバランスアップ

日時 平成28年**10月12日(水)～14日(金)**
 13:00～14:00

会場 **東京ビッグサイト**
 東3ホール「特設会場C」

講座の
 参加自由

講師 虎の門病院 栄養部
今 寿賀子氏 押田 京子氏

高齢者が健康で豊かな生活を送るためには
 適切な食生活は重要なポイントです。

普段の食生活において健康を意識するという方の割合が、高齢者ほど高いという調査報告があります。また一方で、3度の食事作りがおっくう、食材が残ってもったいない、作っても張り合いがない等の理由で、食事の回数が少ない、菓子で済ませるといった食事を疎かにする方も少なくありません。

近年、高齢者の栄養管理の重要性を様々なところで耳にします。特に寝たきりや要介護状態のリスクとなる「サルコペニア」、「骨粗鬆症」などは栄養不良、低栄養の持続が原因となります。これらの予防には、適切な栄養量をバランスよく食事から取り入れること、あわせて口から食べることが大切といわれています。このためにも日々の食事作りの負担を軽くすることは必要であり、スーパーやコンビニの総菜や市販弁当、宅配弁当、配食サービスは食事を簡便にするための強い味方です。

そこで、市販の総菜やお弁当、レトルト食品などを利用する際に、バランスのよい食事とするためのポイントと総菜やレトルト食品などを使ったアレンジ料理を紹介します。



総菜や弁当利用も 栄養バランスを考えて

ラ イフスタイルが多様化し、さらに共働き世帯や一人暮らしの高齢者、高齢夫婦世帯が増えてきたこともあり、調理済み食品の需要が伸びてきたため、スーパーやコンビニには色とりどりのお弁当や総菜、レトルト食品などが並び大変充実してきました。さらに1パッケージを少量にした個食に対応した食品も目にするようになり、非常に利用しやすくなってきました。しかし、これらの食品は好きなものや同じものに偏ったり、選び方を間違えると健康に悪影響を及ぼすこともあります。お弁当や総菜などの利用は、そのメリット・デメリットを理解し、かしこい選択が必要です。

市 販の総菜やお弁当などの特徴は、「手軽に利用できる」「種類が豊富である」「少量ずつ購入できる」「様々な食品が摂れる」ことがメリットであり、デメリットは「主食量や油脂の多いメニューが多く、高カロリーである」「炭水化物や脂質が多く、栄養に偏りがある」「野菜類が少なく、食物繊維やビタミン、ミネラルが不足しがち」「食塩量が多い」です。

栄 養バランスのよい食事は、健康で過ごすためには欠かせないものです。簡単に必要な栄養素をバランスよく取り入れるには、食事のたびに、主食・主菜・副菜をそろえることがポイントです。主食とはご飯・麺・パンなどで、炭水化物の供給源です。主菜は魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品を使った料理で、タンパク質と脂質の供給源となります。副菜とは野菜、海藻、きのこ類などを使った料理で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源です。お弁当や総菜を選ぶ時にもこの3つをそろえるようにしましょう。



主食
(炭水化物)



主菜
(タンパク質)



副菜
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

組合せることでバランスが良くなる総菜選びのポイント

1. お弁当、丼もの、すしに加えたいメニュー

注意点

- ・ご飯の量が多く、野菜の少ないメニューが多い。
- ・主菜が肉料理や揚げ物では、脂肪が多くなり、高エネルギーとなりやすい。

選ぶ時のポイント

- ・野菜料理の品数が多い。
- ・野菜料理が少ない場合は、野菜の単品料理を追加する。

組合せ例

- ① お弁当・丼もの・すし+野菜サラダ(海藻サラダ)
- ② お弁当・丼もの・すし+野菜たっぷりのカップ味噌汁(スープ)
- ③ お弁当・丼もの・すし+野菜ジュース

2. おにぎりや調理パンに加えたいメニュー

注意点

- ・炭水化物が主であり、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足している。
- ・野菜や海藻、きのこなどがほとんど取れない。

選ぶ時のポイント

- ・野菜類やタンパク質の多い食品のおかずを追加し、組み合わせる。

組合せ例

- ① おむすび+ツナサラダ
- ② おむすび+おでん(卵、大根、昆布、こんにゃく)
- ③ サンドイッチ+海藻サラダ(野菜サラダ)+牛乳(ヨーグルト)
- ④ サンドイッチ+野菜たっぷりカップスープ(野菜ジュース)+ヨーグルト(乳酸菌飲料)

3. うどんやそば、ラーメン、パスタ(スパゲッティ)に加えたいメニュー

注意点

- ・炭水化物が主であり、肉や魚介類などの蛋白質源や野菜類が少ないメニューが多い。そのため、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しやすい。
- ・脂肪(特に飽和脂肪酸)の多いメニューが多い。

選ぶ時のポイント

- ・食塩量が多い。
- ・野菜、海藻類や蛋白質源の入った具材の多いメニューを選ぶ。
- ・野菜類の無いメニューでは、野菜類の単品料理を追加する。
- ・野菜ジュースを添える。
- ・タンパク質の不足では、チーズや牛乳などの乳製品を加える。
- ・血清コレステロール値の高い人では、コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品を使ったメニューを控える。
- ・麺類の汁は残す。

組合せ例

- ① うどん(そば、ラーメン)+ゆで卵+わかめ・山菜水煮をトッピング
- ② ざるそば(ざるうどん)+ツナサラダ(チキンサラダ)
- ③ ざるそば(ざるうどん)+エビや魚、野菜の天ぷら
- ④ ざるそば(ざるうどん)+海藻サラダ+牛乳(ヨーグルト)
- ⑤ とろろそば+温泉卵+野菜サラダ(ほうれん草ごま和え、めがぶ)
- ⑥ パスタ+野菜サラダ(海草サラダ、きのこサラダ)
- ⑦ パスタ+野菜ジュース

主食編 総菜の「ナムル」を利用して
ビビンバ



炭水化物 ご飯
タンパク質 温泉卵、肉みそ
ビタミン、ミネラル、食物繊維 ナムル、白菜キムチ



栄養価 (1人分)
エネルギー：532kcal
タンパク質：18.8g
食塩：2.4g
食物繊維：4.0g
コレステロール：231mg

材料 (1人分)
ご飯 …… 180g
ナムル (総菜) …… 80g
豆もやし
小松菜
にんじん
大根
ぜんまい
白菜キムチ漬 …… 20g
温泉卵 …… 1個

[韓国風肉みそ]
・合い挽肉 …… 30g
・にんにく …… 小さじ1/4杯
・ごま油 …… 小さじ1/2杯
・コチュジャン …… 小さじ1/2杯
・甜麺醬 …… 小さじ1/2杯
・酒 …… 小さじ1杯
・しょうゆ …… 小さじ1/4杯
・砂糖 …… 小さじ1/4杯

作り方

- 韓国風肉みそを作る。
 - にんにくをみじん切りにする。
 - 合い挽肉に酒をふり、混ぜておく。
 - フライパンにごま油をひき、みじん切りのにんにくを弱火で炒める。香が立ったらコチュジャンを加え炒める。
※焦げやすいので手早く調理する。
 - ③に②を加え、さらに炒める。
 - 甜麺醬としょうゆ、砂糖を加え全体に混ぜ合わせ、味を調える。
- 盛り付ける。
 - 器にご飯を盛る。
 - ご飯の上にナムルと白菜キムチ漬を敷き詰める。
 - ②の中央に韓国風肉みそを盛る。
※中央を凹ませて盛ると温泉卵がのせやすい。
 - 温泉卵を真ん中に飾り、できあがり。



主食編 「牛大和煮(缶)」「温泉卵」を利用して
牛大和煮丼

炭水化物 ご飯
タンパク質 牛大和煮、温泉卵
ビタミン、ミネラル、食物繊維 玉ねぎ、焼き海苔



栄養価 (1人分)
エネルギー：551kcal
タンパク質：27.3g
食塩：2.1g
食物繊維：2.3g
コレステロール：249mg



材料 (1人分)
ご飯 …… 180g
牛大和煮(缶) …… 80g
玉ねぎ …… 60g
椎茸 …… 10g
サラダ油 …… 小さじ1/2杯
しょうゆ …… 小さじ1/2杯
もみ海苔 …… 0.5g
白ごま(炒り) …… 0.5g
温泉卵 …… 1個
かいわれ菜 …… 5g

作り方

- 玉ねぎを薄切りにし、椎茸は軸を除き薄切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎと椎茸を炒める。
- ②に火が通ったら、牛大和煮を汁ごと加え炒め、温まったらしょうゆを振りかけて味を調える。
- 丼にご飯を盛り、白ごまを全体にふり、もみ海苔を敷く。
- ③を盛り、中央に温泉卵をのせ、かいわれ菜を添える。

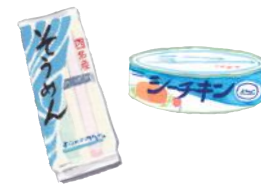
牛大和煮缶はそのまま食べてもおいしいですが、栄養素バランスを考え、玉ねぎと茸を加えました。また牛大和煮缶の代わりにくしら大和煮缶や焼き鳥缶でも美味しくいただけます。防災用に備蓄している缶詰の在庫整理にも活躍する一品です。

主食編 「そうめん(乾)」「ツナ缶」を利用して
そうめんの冷製カペリーニ風

炭水化物 そうめん
タンパク質 ツナ(缶)
ビタミン、ミネラル、食物繊維 トマトサラダ



栄養価 (1人分)
エネルギー：479kcal
タンパク質：15.6g
食塩：4.3g
食物繊維：3.5g
コレステロール：10mg



材料 (1人分)
そうめん(乾) …… 70g
トマトサラダ(総菜) …… 120g
ツナ(缶) …… 30g
サラダ菜 …… 10g (1枚)
[かけ汁]
・麵つゆストレート(白だし) …… 100ml
・オリーブオイル …… 小さじ2杯
・食塩 …… 少々
・黒こしょう …… 少々

作り方

- 麵つゆ、食塩、こしょう、オリーブオイルを混ぜ合わせ、かけ汁を作る。
- そうめんを茹でて、冷水にさらし、十分に水気を切る。
- 皿にサラダ菜を敷き、②のそうめんを盛る。
- ③の中央にツナ缶をのせ、周りにトマトサラダを飾る。
- 食べる時にかけ汁を回しかける。

冷やしてそうめん、温めてはゆめんと変化させ、夏でも冬でも手軽に食べられているそうめんをパスタに見立て、トマトサラダをトッピング。和風だしでさっぱりといただけます。真っ赤なトマトに含まれるリコピンは、抗酸化作用があります。カペリーニとはパスタの一種で、ロングパスタの中で非常に細いものを指します。短時間で茹でることができ、そうめんに似ています。

主食編 「野菜炊き合わせ」を利用して
根菜の和風カレー



栄養価 (1人分)
エネルギー：578kcal
タンパク質：17.1g
食塩：2.2g
食物繊維：4.2g
コレステロール：56mg



材料 (1人分)

鶏肉 (もも肉) …… 60g	カレールー…………… 10g
カレー粉…………… 小さじ1杯	片栗粉…………… 小さじ1杯
サラダ油…………… 小さじ1/2杯	ご飯…………… 160g
水…………… 100ml	青ねぎ…………… 5g
野菜炊き合わせ… 80g	

作り方

- 鶏肉をひと口大に切り、カレー粉をまぶしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を炒める。
- 煮込み用の鍋に②の鶏肉と野菜炊き合わせを入れ、水100mlを加え中火で煮る。
- 沸騰したらカレールーを加え煮溶かし、時々かき混ぜながら弱火で20分ほど煮込む。
- 水で溶いた片栗粉を④の鍋に加え混ぜ、とろみをつける。
- 皿にご飯を盛り、⑤をかける。
- ⑥の上に小口切りの青ねぎを散らす。

野菜の煮物がベースになるため、昔懐かしい和風カレーが楽しめます。既に煮物として完成した料理を利用するので、肉に火が通り、全体に味が馴染んだら完成です。ごぼうや蓮根などの根菜で食物繊維もたっぷり取れます。

主食編 「クリームシチュー (レトルト)」を利用して
シチューポットパン



栄養価 (1人分)
エネルギー：391kcal
タンパク質：13.7g
食塩：2.1g
食物繊維：3.1g
コレステロール：50mg



材料 (1人分)

丸パン (直径12cm) …… 60g	ブロッコリー…………… 10g
バター…………… 5g	しめじ茸…………… 10g
クリームシチュー (レトルト) …… 100g (1/2袋)	とろけるチーズ…………… 10g

作り方

- パンの上部を蓋になるように包丁で切り取る。
- 厚さ5mmのところ丸く包丁で切り込みを入れ、底に穴が開かないように手でくり抜く。
- ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
- しめじ茸は石づきを除き、ほぐしてからサッと茹でておく。
- パンの中にクリームシチューを注ぎ入れ、③のブロッコリーと④のしめじ茸を飾る。
- とろけるチーズを上のにせ、アルミ箔をかぶせ、オーブンで10分焼く (シチューが冷たければ、もう少し長めに焼く)。
- 5分ほどしたらアルミ箔を除き、チーズがとけて、焼き目が付いたらできあがり。
- パンの蓋の部分とくり抜いたパンをトーストし、バターを塗る。
- 皿に⑦と⑧のトーストを盛る。

丸パンが無ければ、若干浅いですが、イングリッシュマフィンをくり抜いて使ってもできます。熱々のシチューを注ぐとパンにしみ込んで漏れてしまうことがあるので、温めずに使うのがポイントです。クリームシチューの他にビーフシチューやカレーのレトルトでもOK!

主食編 コンビニパン「カスクート」を利用して
フレンチトースト



栄養価 (1人分)
エネルギー：382kcal
タンパク質：11.9g
食塩：1.3g
食物繊維：2.0g
コレステロール：148mg



材料 (2人分)

カスクート…………… 1個分	・砂糖 ……………… 小さじ1杯
ソフトフランスパン、ベーコン	サラダ油…………… 小さじ1杯
クリームチーズ、バター、黒胡椒	バター…………… 13g
【卵液】	ズッキーニ…………… 小1/2本 (80g)
・卵 ……………… 1個	ミニトマト…………… 3個
・牛乳 ……………… 150ml	

作り方

- 市販のカスクートをパンとベーコン、チーズに分け、パンは2~4等分しておく。
- ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加え混ぜる。さらに牛乳を加えて混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ①のパンをバットに並べ、②の卵液を注ぎ、浸しておく。
※パンにしっかりと卵液を吸わせるために、冷蔵庫で数時間寝かせ、途中2~3度、パンをひっくり返す。
- ズッキーニを幅1cm程度の輪切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、③のパンを焦がさないように弱火でじっくり焼き、同時にフライパンの隙間で④のズッキーニも両面焼く。
- ⑤のパンの両面にこんがり焼き色がついたら、バターを入れ、風味をつけ、火を止める。
- ⑥のフライパンでベーコンとクリームチーズをさっと加熱する。
- 皿に⑥のフレンチトーストと⑦のベーコン、クリームチーズを盛り付け、ズッキーニを添える。ミニトマトを彩りに添えてできあがり。

フランスパンが硬くなり、噛みきれなくなったら、フレンチトーストにしてみませんか。卵液をしっかりと吸ったフランスパンをじっくり弱火で焼くことで、外がカリッと中がふわっと柔らかい食感となります。砂糖少な目で、シロップを使わないので、甘いフレンチトーストが苦手な方にも、食事として楽しめる一品です。

主菜編 総菜の「切干大根炒り煮」を利用して
切干大根の袋煮

タンパク質 油揚げ、卵
ビタミン、ミネラル、食物繊維 切干大根炒り煮



栄養価 (1人分)
エネルギー：253kcal
タンパク質：15.9g
食塩：2.2g
食物繊維：2.1g
コレステロール：210mg

材料 (1人分)

油揚げ…………… 1枚	水…………… 100ml
切干大根炒り煮… 40g	麵つゆ…………… 大さじ1杯
豆腐…………… 50g	いんげん…………… 10g
卵…………… 1個	

作り方

- いんげんは、端を切り落とし半分に切り、さっと茹でておく。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、横半分に切り、開いておく。
- 豆腐は水切りしておく。
- 切干大根炒り煮は汁気を絞り、大きめのみじん切りにしておく。
- ボウルに③の豆腐と④の切干大根を入れ、卵を割り入れる。全体によく混ぜ合わせる。
- ⑤を2等分にし、①の油揚げに詰め、口を爪楊枝で止める。
- 小さめの鍋に麵つゆと水100mlを入れ、火にかけ煮立ったら、⑥を爪楊枝側を上にして並べて弱火で10分ほど煮込む。5分ほどしたら爪楊枝側を煮汁に浸るようにし、全体に味が回るようにする。
- ①のいんげんを鍋に入れ、煮る。
- 爪楊枝を外し、半分に切り、器に盛る。いんげんを飾る。



切干大根は、古くから乾物としてどの家庭にも常備されていた食品です。最近はスーパーやコンビニにも総菜の定番として並んでいます。カルシウムやカリウム、鉄分、ビタミンB、食物繊維を多く含む栄養面でも優れています。特にカルシウムはこのメニューだけで成人の1日必要量の1/4が取れます。水で戻すだけですぐに調理できますので、何か1品という時に便利です。

主菜編 総菜の「金平ごぼう」を利用して
金平ごぼうの鶏つくね

タンパク質 鶏挽肉
ビタミン、ミネラル、食物繊維 金平ごぼう



栄養価 (1人分)
エネルギー：260kcal
タンパク質：15.4g
食塩：2.2g
食物繊維：2.5g
コレステロール：153mg



材料 (1人分)

鶏挽肉…………… 60g	麵つゆ (3倍希釈用) …… 大さじ1杯
金平ごぼう…………… 40g	酒…………… 大さじ1杯
卵…………… 25g	水…………… 50ml
生姜…………… 3g	しその葉…………… 2枚
片栗粉…………… 小さじ1杯	
サラダ油…………… 小さじ1/2杯	

作り方

- きんぴらは汁気を取り、みじん切りにしておく。
- ボウルに鶏挽肉と①の金平ごぼう、卵、おろし生姜、片栗粉を入れ、混ぜる。
- ②を二つに分け、小判型に丸める。
- フライパンに油を熱し③を並べ、中火で焼く。
- こんがり焼けたら、裏返す。
- 酒をふりかけて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 麵つゆに水50mlを合わせ、⑥の鍋に入れ、煮含める。
- 皿にしその葉を敷き、⑦を盛る。

金平ごぼうにしっかりと味付けされているので煮汁は薄味にしました。お好みで調節してください。金平ごぼうをみじん切りにしているため、咀嚼がうまくできない方にも安心して召し上がっていただけます。

主菜編 総菜の「ポテトサラダ」を利用して
ポテトサラダの肉巻焼き

炭水化物 ポテトサラダ
タンパク質 豚肉ロース薄切り、チーズ
ビタミン、ミネラル、食物繊維 ポテトサラダ



栄養価 (1人分)
エネルギー：235kcal
タンパク質：15.9g
食塩：1.8g
食物繊維：0.9g
コレステロール：58mg



材料 (1人分)

ポテトサラダ…………… 40g	こしょう…………… 少々
豚肉ロース薄切り …… 60g	サラダ油…………… 小さじ1/2杯
とろけるチーズ… 10g	サニーレタス…………… 1枚
	中濃ソース…………… 大さじ1杯

作り方

- とろけるチーズ半分を2等分し、ポテトサラダも2等分しておく。
- 豚肉を広げてこしょうを振る。
- ②の豚肉の上に、ポテトサラダ、チーズをのせて肉で包み、小判型に形を整える。
- 熱したフライパンにサラダ油を薄くひき、③の豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- 焼き色がついたら、裏返して両面を焼く。
- 皿にサニーレタスを敷き、⑤を盛る。
- 中濃ソースを添える。

残ったポテトサラダを相性の良い豚肉で簡単に主菜にリメイク。焼くことで豚肉が縮み中身が出てしまうので、肉で縦横に全体にすっぽり包んでください。中身のポテトサラダに味があるので、そのままでも十分おいしくいただけますが、物足りない時は中濃ソースをつけて召し上がってください。

主菜編 総菜の「卵豆腐」「カット野菜」を利用して
卵豆腐の野菜あんかけ



栄養価 (1人分)
エネルギー：58kcal
タンパク質：3.8g
食塩：0.5g
食物繊維：1.2g
コレステロール：110mg



材料 (1人分)

- | | |
|---------------|-------------------|
| 卵豆腐…………… 100g | ・レッドキャベツ…………… 5g |
| [カット野菜] | オクラ…………… 1本 (10g) |
| ・大根…………… 40g | 卵豆腐つゆ…………… 20ml |
| ・にんじん…………… 5g | 水…………… 30ml |
| ・レタス…………… 5g | 片栗粉…………… 小さじ1杯弱 |
| ・水菜…………… 5g | |

作り方

- 鍋に卵豆腐つゆと水を入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ①の鍋にカット野菜を加え、火を止め、野菜あんを作る。
※野菜に余熱で火を通す。
- オクラを茹で、冷水にとって冷ましてから、輪切りにする。
- 器に半分に切った卵豆腐を盛り付け、②の野菜あんをかけ、③のオクラを飾る。

そのまま食べていた卵豆腐にひと手間かけて、シャキシャキした野菜あんをかけることで、食感の異なるいつもの一品となります。野菜あんの野菜の硬さは、召し上がる方に合わせ加熱時間を調整します。またあんの硬さは片栗粉の量で調整しましょう。

副菜編 総菜の「梅くらげ」を利用して
梅くらげの和え物



栄養価 (1人分)
エネルギー：47kcal
タンパク質：7.7g
食塩：0.4g
食物繊維：0.7g
コレステロール：22mg



材料 (2人分)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 梅くらげ…………… 20g | 鶏ささみ…………… 1本 (60g) |
| 胡瓜…………… 1本 (100g) | 酒…………… 小さじ1杯 (5cc) |

作り方

- 胡瓜を小口切りにする。
- ①の胡瓜と梅くらげを和えて、馴染ませておく。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、酒を加え、鶏ささみを3分程度茹で、冷ましておく。
- 冷ました鶏ささみを手で裂き、硬い筋を取り除く。
- ②を小鉢に盛り付け、④の鶏ささみを盛り付ける。

脂肪が少なくバサバサになりがちな鶏ささみは、たっぷりのお湯に酒を加えて茹でるとしつとり柔らか仕上がります。疲労回復に役立つクエン酸を含む梅干を使った料理です。梅くらげは塩分の多い食品ですので、その塩分で胡瓜や鶏ささみを食べましょう。

副菜編 「刺身盛合わせ」「カット野菜」を利用して
海鮮カルパッチョ風サラダ



栄養価 (1人分)
エネルギー：197kcal
タンパク質：16.8g
食塩：0.5g
食物繊維：2.1g
コレステロール：85mg



材料 (1人分)

- | | |
|------------------|---------------------|
| 刺身盛合わせ…………… 160g | パプリカ(黄) |
| 鯛 | にんじん |
| サーモン | 玉ねぎ |
| タコ | レッドキャベツ |
| いか | トレビス、ラディッシュ |
| カット野菜…………… 160g | ミニトマト…………… 6個 (60g) |
| レタス | レモン…………… 14g |
| ロメインレタス | オリーブオイル… 13g |
| グリーンリーフレタス | ドレッシング…… 10g |
| パプリカ(赤) | |

作り方

- ミニトマトを水で洗い、へたを取り除き横半分に切る。
- レモンも水で洗い、薄い輪切りにし、1/4にちょう切りにする。
- 皿にカット野菜を盛り付ける。
- 鯛・サーモン・タコ・いかの刺身を③の野菜の上に彩りよく盛り付ける。
- ①ミニトマトと②レモンを飾る。
- オリーブオイルとドレッシングを混ぜる。
- 食べる直前に盛り付けた野菜に⑥のドレッシングをかける。

サラダ感覚で食べれるカルパッチョです。カット野菜の代わりに玉ねぎのスライスやベビーリーフ、かいわれ菜、フロッコリースプラウト(フロッコリーの芽)などを利用してもお刺身に合います。オレイン酸を70%以上含むオリーブオイルは、血中コレステロールを減らし、胃酸の分泌を調整、腸の運動を高める働きがあります。