8月

令和6年度 西条市食生活改善推進協議会中央研修③
～食品ロスを残さないためのアレンジ減塩バランス食～

1人分
エネルギー664kcal　たんぱく質 32.6g
脂質 23.7g　炭水化物 86.8g　食物繊維 8.2g
食塩相当量 2.5g

旬の絹かわなすのレシピを掲載中♪

8月の栄養士だよりは
こちらから→

＊はだか麦ごはん（100g）

<1人分> エネルギー187kcal たんぱく質 3.4g 脂質 0.6g 炭水化物 42.7g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0g

＊アジの和風あんかけ（主菜 2.5 つ、副菜1つ）

材料4人分
・アジ（3 枚おろし）‥320g
・ピーマン…………30g
・にんじん…………60g
・えのき…………100g
・片栗粉………大さじ 1
・サラダ油……大さじ 2
A ┌ しょうゆ……大さじ 1
　│ みりん……大さじ 1
　└ だし汁……150ml
B ┌ 片栗粉……大さじ 1
　└ 水…………大さじ 2

作り方　**余った野菜はあんかけにして**

①えのきは根元を切り落とし、半分に切り、ほぐす。ピーマン、にんじんは千切りにする。
②あじは、キッチンペーパーで水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
③フライパンにサラダ油を入れ、熱する。アジを入れ、両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。皿にあげる。
④フライパンの油を少しふき取り、①の具材を加え、炒める。Aの調味料を加えて、混ぜ合わせ、煮る。水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがつくまで混ぜる。
⑤皿にアジを盛り付け、④をかける。

<1人分> エネルギー179kcal たんぱく質 17.1g 脂質 6.7g
炭水化物 13.8g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.7g

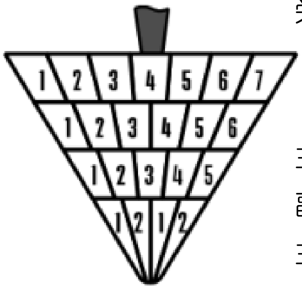
＊ブロッコリーの塩昆布和え（副菜1つ）

材料4人分
・ブロッコリー…280g
・水…………100ml
A ┌ ごま油……小さじ4
　│ 塩昆布………6g
　│ かつお節……4g
　└ しょうゆ・大さじ 1/2

作り方　**軸も食べられる！**

① ブロッコリーは小房に切り、茎の部分は薄く皮を剥き、3㎝長さの拍子切りにする。
② フライパンに水を入れ、茎の部分を下にして、並べる。蓋をし、3～4分蒸す。ザルに上げ、粗熱をとる。
③ ボウルに A を混ぜ合わせ、ブロッコリーを加えて、全体を和える。

<1人分> エネルギー69kcal たんぱく質 5.0g 脂質 4.4g 炭水化物 5.3g 食物繊維 3.8g 食塩相当量 0.6g



栄養士からひとこと
「1つ」「2つ」簡単にバランスチェックができるバランスガイドを使っていますか？
〈毎日の献立の立て方〉
主食・・・必ず食べる
副菜・・・小鉢２皿分
主菜・・・１品、重ねない

＊1800±200kcal の人の 1 日の目安量は
主食 4～5 つ、副菜 5～6つ
主菜 3～4 つ、
牛乳・乳製品 2 つ果物 2 つ　です。

＊もずくときゅうりのサンラータン風（副菜１つ）

材料4人分

・もずく酢…………120g
・きゅうり…………200g
・卵…………………２個
・水………………600ml
・鶏がらスープの素‥小さじ4
・ラー油……………少々

作り方

余りがちなきゅうりは、スープにも使えます！

①きゅうりは千切りにする。
②鍋に、水、もずく酢、鶏がらスープの素を入れ、ひと煮立ちさせる。きゅうりを加え、少し煮る。
③②に溶き卵を回し入れ、卵が固まってきたら、軽く混ぜる。
③お椀に注ぎ、最後にお好みでラー油をたらす。

<1人分> エネルギー53kcal たんぱく質 4.2g 脂質 3.0g
炭水化物 3.4g 食物繊維 1.2g 食塩相当量 1.0g

＊なすのはだか麦パウンドケーキ

材料パウンドケーキ型１本分（8人分）

・なす………………140g
・砂糖………………大さじ1
・バター……………大さじ１
A はだか麦粉…………100g
 ベーキングパウダー・小さじ１
 卵…………………２個
 オリーブオイル………50g
 砂糖………………80g

<1人分> エネルギー176kcal
たんぱく質 2.9g 脂質 9.0g
炭水化物 21.6g 食物繊維 0.7g
食塩相当量 0.2g

作り方

余ったなすはデザートにアレンジ可能★

☆オーブンは 180℃に予熱しておく。
①なすは、皮をむき1㎝角に切る。10分ほど水にさらし水気をとる。
②フライパンにバターを溶かし、なすを入れて炒め、砂糖大さじ1を加えてしんなりするまで弱火でじっくり炒める。火を止め、冷ましておく。
③ オリーブオイルに A の砂糖を加え、よく混ぜる。
④ ③に溶き卵を数回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
⑤ ふるったはだか麦粉とベーキングパウダーを④に数回に分けて入れる。
⑥ ②のなすを⑤に入れ、混ぜ合わせる。
⑦ パウンドケーキの型にクッキングシートを敷き、⑥を入れる。
⑧ 予熱しておいた180℃のオーブンで 30～40 分焼く。

西条市食生活改善推進員とは

<u>「私たちの健康は私たちの手で」</u>を合言葉に、健康づくり活動を「食」を通して地域で推進しているボランティア団体です。子ども、若者、働き世代、高齢者、男性を対象とした健康・食生活をテーマに<u>月１回程度、各地区の公民館で料理講習会</u>などの活動をしています。

★問い合わせ先★ 中央保健センター☎
0897－52－1215