

野菜のおかず
その他いろいろ

47

あすなるお喜楽

ナスのピーナッツいため

～ビタミンB₁たっぷり～



COOKING

【作り方】

- ① 豚肉を切り、すりおろしたショウガとニンニク、塩、コショウで下味をつける。
- ② ナスを縦に4つに切り、長さを半分に切って、水につけておく。
- ③ 赤唐辛子は、種を取り出して小口切りにし、三つ葉は、3cmぐらいに切り、ピーナッツはすりつぶす。
- ④ ナスを、しんなりするまでいため、皿にあげる。
- ⑤ 赤唐辛子をいためてから、豚肉を加えていためる。
- ⑥ ⑤に④を入れ、合わせ調味料 a を加えて汁気がなくなるまでいため、最後に三つ葉を入れる。
- ⑦ サラダ菜をしいて、上に⑥をのせ、ピーマンの輪切りを飾る。

【材料】……6人分

ナス	630g
豚薄切り肉	200g
三つ葉	1.5束
サラダ菜	1束
色ピーマン	60g
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ2
ショウガ	小さじ1/2
ニンニク	小さじ1/2
塩	少々
コショウ	少々

一人分の栄養価

エネルギー	185kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	5.6g
カルシウム	40mg
食物繊維	3.3g
塩分	1.3g

合わせ調味料

a	ピーナッツ	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
	スキムミルク	大さじ1
	湯	100cc

◎ひとくちメモ

ビタミンB₁は糖質を分解する時に必要なビタミンで、不足すると、疲れやすくなったり、イライラと怒りっぽくなります。

豚肉とピーナッツには、ビタミンB₁がたくさん含まれています。

みやちと じゅんこ
宮本 潤子さん (南)

[提供：精華町食生活改善推進員
連絡協議会「あすなる会」]

あすなろお喜楽 151

…クッキング…

COOKING



春雨の炒め物



【作り方】

- ①春雨は固めに戻しておく。
- ②豚肉は1cm幅くらいに切る。
- ③ニンジン、たけのこは短冊切りにしてゆがく。
- ④白菜の軸は短冊切り、葉は適当な大きさのザク切りにする。
- ⑤ごま油を熱して、豚肉、白菜の軸を炒める。油がなじんだら、ニンジン・白菜の葉・たけのこを加え、さらに炒める。
- ⑥調味料を加えて、仕上げに春雨を加える。

【材料】…6人分

春雨	60g
豚肉薄切り	120g
ニンジン	60g
たけのこ水煮	120g
白菜	300g
ごま油	大さじ1杯
塩	小さじ2/3杯
こしょう	少々
濃口しょう油	小さじ1杯

一人分の栄養価

エネルギー	115kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	3.1g
カルシウム	32mg
塩分	1.8g
食物繊維	0.6g

◎ひとくちメモ……久保美榮子さん(南稲八妻地区)

豚肉には、ビタミンB1が牛肉の約10倍含まれています。このビタミンは、糖質を分解するときに必要で、これが不足すると疲労物質がたまることから、疲労回復のビタミンとも呼ばれています。しかし水溶性であるため、ゆで物や煮物ではせっかくとったビタミンが流出するので、揚げ物や炒め物にするなど、調理方法に注意が必要です。また、飲酒時の悪酔いの原因となるアセトアルデヒドの分解を早めてくれるので、お酒のおつまみとしても良いでしょう。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

野菜のおかず
その他いろいろ

あすなろお喜楽 159

…クッキング…

COOKING



ひすいごま豆腐

【作り方】

- ①570ccの水に昆布を1時間ぐらいつけておき、水だし昆布だし汁を作る。
- ②ボールに練りごま、本くず、抹茶を入れ、①の水だし昆布だし汁500ccを用意し、半量を少しずつ加えて溶き、混ぜる。
- ③②を裏ごしして鍋に入れ、残りの半量の水だし昆布だし汁で裏ごし器についている練りごまなども鍋に流し入れ、酒、塩を加え強火にかけ手早く混ぜながら十分に練り上げる。
- ④③を1人分ずつラップに包んで、輪ゴムなどで絞り、冷水に浸して、冷やし固める。
- ⑤鍋に70ccの水だし昆布だし汁、うまだしの材料を合わせて一煮立ちさせ、布でこして冷やしておく。
- ⑥④のラップを取り、器に盛り⑤を注ぎ、わさびをあしらう。

【材料】…6人分

練りごま ……45g
本くず ……40g
抹茶 ……3g
昆布 ……8cm角
塩 ……1.5g
酒 ……30g
わさび ……適量
くうまだし>
昆布だし汁 ……70g
みりん ……10g
薄口しょう油 ……10g
かつお節 ……3g

一人分の栄養価

エネルギー	76kcal
たん白質	1.7g
脂 質	4.1g
カルシウム	92.4mg
食物繊維	9.4g
塩 分	0.3g

◎ひとくちメモ……面川典子さん(東畑地区)

ごま豆腐は精進料理のひとつで、「豆腐」の名称であるものの、原材料には大豆は使用されていません。ごまが主原料であるため、良質なアミノ酸、ビタミンE、抗酸化物質などによる若返り、脳こうそくや生活習慣病の予防などの効果が期待できます。通常のごま豆腐は薄茶色ですが、抹茶により彩りも綺麗になります。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 174

…クッキング…

COOKING



ブロッコリーの豆腐あんかけ



〔材料〕…2人分

ブロッコリー	100g
豆腐	100g
しめじ	20g
赤ピーマン	20g
玉ネギ	30g
コンソメスープの素	4g
片栗粉	5g
水	30g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、たっぷりのお湯で湯がいておく。
- ②豆腐、赤ピーマン、玉ネギは1cmの正方形に切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水とコンソメスープの素を入れ、煮立ったら②を入れて煮る。
- ④片栗粉を同量の水でといて③に入れ、よく混ぜる。
- ⑤①を器に盛り④を上からかける。

一人分の栄養価

エネルギー	75kcal
たんぱく質	5.4g
脂 質	2.7g
カルシウム	46mg
食物繊維	3.2g
塩 分	1.0g

◎ひとくちメモ……吉川 君代さん(菱田地区)

ブロッコリーはビタミン類やミネラルを豊富に含む優秀な野菜で、美容や抵抗力の向上、がん・老化防止などの効果があります。ゆでた物を子房にわけ、冷凍保存すると便利です。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽

COOKING

ラタトゥユ(南欧風野菜の煮物)

～冷やしてもおいしくいただけます～



【作り方】

- ① トマトは湯むきしてザク切りにする。
- ② ナスとズッキーニは皮を縞目にむき、かぼちゃは種を除いて皮を所々むく。パプリカは種をとり、セロリは筋をとる。すべて一口大に切り、ナスは水につけてあくをとり、水気をきっておく。
- ③ 玉ネギは薄切りにし、ニンニクとパセリはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、ニンニクと玉ネギを炒め、油がまわれれば②の野菜を炒め合わせて、さらに①のトマトとワイン、砂糖、Aを加えて煮て、塩・コショウで味を調える。

【材料】 …… 6人分

トマト(完熟)	360g(大2個)
ナス	300g(大2本)
ズッキーニ	150g(1本)
かぼちゃ	300g(1/4個)
パプリカ	150g(大1個)
セロリ	60g(1/2個)
玉ネギ	240g(1個)
ニンニク	1かけ分
オリーブ油又はサラダ油	26ml
ワイン	120ml
砂糖	6g(小さじ2)

一人分の栄養価

エネルギー	157kcal
タンパク質	3.2g
脂質	4.5g
カルシウム	46mg
食物繊維	5.2g
塩分	1.1g
ローリエ	1枚
タイム(乾)	少々
パセリ	少々
チキンコンソメ	1/2個
塩	小さじ1
コショウ	少々

◎ひとくちメモ ————— 伊藤 篤子さん(乾谷)
彩りよく、ビタミンAが豊富で食物繊維が多く含まれています。

【精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」】



ロールバゲット 〜ピクニックのお供に〜

〔材料〕…… 6人分

バゲット	1本(240g)
洋がらし	適量
マーガリン	大さじ3
のり	1枚
レタス	2枚
キュウリ	2/3本
ハム	4枚
棒チーズ	4枚
マヨネーズ	大さじ2

一人分の栄養価

エネルギー	255kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	12.9g
カルシウム	98mg
食物繊維	1.5g
塩分	1.2g

〔作り方〕

- ①バゲットの両端を切り、中身をくり抜く。洋がらしとマーガリンを混ぜ、内側にぬる。
- ②のりの上にレタス、ハム、マヨネーズ、チーズ、キュウリ、くり抜いたパンをのせて巻き、①に詰める。
- ③食べやすい大きさに切る。

◎ひとくちメモ

バゲットの外側がかたい場合は、ロールサンドにすれば、小さいお子さんでもおいしくいただけますよ。

つとむ としこ
土屋 敏子さん

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」〕

Vol/35

あすなるお喜楽COOKING