

新

# じわもんで健康づくり



裏面

## じわもん 簡単 レシピ付

私たちが住む金沢は、気候と地形に恵まれ、身近な地域の食材が豊富に出回り、美味しくいただくことができます。このシートには、地域の食材を活用した新しい感覚の料理レシピを掲載しました。「じわもん」と呼ばれるいつもの料理と一緒にご家庭の自慢のひと品に加えてください。併せて、厚生労働省から出されている日本人の長寿を支える「健康な食事」の考え方や年代別・性別の栄養量とそのとり方等について解説を加えましたので、日頃の食生活を振り返るツールとして是非ご活用ください。

制作 金沢市保健所地域保健課  
金沢市食生活改善推進協議会  
協力 加藤キッチンスタジオ

お問合せ  
電話 076-234-5102 FAX 076-234-5104  
tikiho@city.kanazawa.lg.jp

平成28年2月

## 「主食・主菜・副菜」は、

1食単位の料理の組合せです。

「主食・主菜・副菜」は、食事づくりや食べる場面で役立ちます。

健康の保持・増進のために1日に必要とされる栄養素の量は、エネルギーとともに34項目の栄養素について示されています。一方、1つの食品には多種類の栄養素が含まれていて、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。このため、私たちは、多様な食品を組合せて、必要な栄養素をとることになります。主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

### 副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形もさまざまで、食事全体の味や彩りを豊かにします。

### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

### 主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む、エネルギーのちもとになります。主食をばににするかによって、おかずが違ってくるので、食事全体を決める中心の料理です。

### その他

食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲物、牛乳、乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとりま。



### 主食・主菜・副菜を組合せた食事の 推奨のためのシンボルマークができました

マークのデザインは、円を三分割してシンプルな線や面で、主食・主菜・副菜の3つの料理を表現、黄色が「主食」、赤色が「主菜」、緑色が「副菜」で、主食・主菜・副菜の組合せを意味します。

国民健康づくり運動である「健康日本21(第二次)」に、基本的な方向として掲げる健康寿命の延伸に向けて、個人の食生活の改善と社会環境の整備を推進することを目的とした「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書が出されました。ここでは、その内容とポイントをご紹介します。

【資料の出典：厚生労働省】

日本人の長寿を支える  
「健康な食事」

日本の伝統的な食事には、長い年月をかけて人々の智慧によってはぐまれてきた食文化の良さがあります。また、気候と地形の多様性に恵まれ、季節ごとに旬の食べ物が、また地域ごとに産物があるという特徴があります。

「健康な食事」は、こうした日本の食文化の良さや食事の特徴を生かし、多様な食べ物を組合せて料理し、おいしく楽しく食べることで、バランスのとれた食生活を送ることにあります。

「健康な食事」は、特定の栄養素や特定の成分を指すものでも、健康に良いものという文句で出回っている特定の食品を推奨するものでもありません。大切なのは、毎日の食事です。

# このシートの使い方

はじめに、自分の食事摂取基準を見つけましょう。  
次に主食、主菜、副菜のグループから一品ずつ選んで組合せます。  
最後に選んだ食事の栄養量がどのくらいかを振り返ってみます。  
下記の説明順に進んでみましょう。



## 1 食事摂取基準の年代別目安を知りましょう

1日に3食を食べると想定し、1食あたりに摂りたい栄養量を表示してあります。なお、ビタミンやミネラルは厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/>) からサイト内検索で「食事摂取基準」をご覧ください。

18～29歳		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
男性	1日あたり	2300 kcal	60.0 g	63.9 g	330.6 g	8.0 g
	1食あたり	767 kcal	20.0 g	21.3 g	110.2 g	2.7 g
女性	1日あたり	1650 kcal	50.0 g	45.8 g	237.2 g	7.0 g
	1食あたり	550 kcal	16.7 g	15.3 g	79.1 g	2.3 g

### 30～49歳

男性	1日あたり	2300 kcal	60.0 g	63.9 g	330.6 g	8.0 g
	1食あたり	767 kcal	20.0 g	21.3 g	110.2 g	2.7 g
女性	1日あたり	1750 kcal	50.0 g	48.6 g	251.6 g	7.0 g
	1食あたり	583 kcal	16.7 g	16.2 g	83.9 g	2.3 g

### 50～69歳

男性	1日あたり	2100 kcal	60.0 g	58.3 g	301.9 g	8.0 g
	1食あたり	700 kcal	20.0 g	19.4 g	100.6 g	2.7 g
女性	1日あたり	1650 kcal	50.0 g	45.8 g	237.2 g	7.0 g
	1食あたり	550 kcal	16.7 g	15.3 g	79.1 g	2.3 g

### 70歳以上

男性	1日あたり	1850 kcal	60.0 g	51.4 g	265.9 g	8.0 g
	1食あたり	617 kcal	20.0 g	17.1 g	88.6 g	2.7 g
女性	1日あたり	1500 kcal	50.0 g	41.7 g	215.6 g	7.0 g
	1食あたり	500 kcal	16.7 g	13.9 g	71.9 g	2.3 g

#### 注意

- ・身体活動レベルは低い(I)としました。
- ・脂質は総エネルギー量の25%、炭水化物は同じく57.5%としました。
- ・妊婦及び授乳婦は付加量が設定された栄養素があります。

参考 ご飯100g(ご飯茶碗軽く1杯)は  
エネルギー168kcal、たんぱく質2.5g、  
脂質0.3g、炭水化物37.1g、食塩相当量0.0g

## 2 選んだ料理の栄養量を下の表に記録しましょう

まず、左の食事摂取基準の表から自分に当てはまる1食あたりに必要な栄養量を書き写します。

① 緑色部分へ

次に、選んだ主食、主菜、副菜の栄養量を書いて、合計を出します。

② 水色部分へ

最後に1食あたりに必要な栄養量と食事からの栄養量の合計を比較しましょう。

多すぎるエネルギー量や栄養素、不足しているエネルギー量や栄養素を見つけましょう。過不足に気づいたら…

- 調理の工夫で分量や調味料を増やしたり、減らしたりできるかを考えてみましょう。
- 次の食事で調整し、3食で1日に摂りたい栄養量に近づける工夫をしましょう。
- 医師の指示で食事療法をしている場合は、その指示を守るための調整が必要です。

主食、主菜、副菜が決まってから、摂取できるエネルギー量や栄養素に余裕があれば、デザートを追加できます。

③ 橙色部分へ

併せて野菜の量がどれだけあるかもメモし、1日の目標量350g以上に近づけましょう。また、果物は1日に1種類をひとつ、牛乳は1日に200mlが目安になります。食品の種類によって適量に違いがあるので、詳しくは、厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/>) からサイト内検索で「食事バランスガイド」をご覧ください。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
①	1食あたりに必要な栄養量					
②	主食					
	主菜					
	副菜					
合計						
③	追加できるデザート					

# 新しい食品表示制度



食品衛生法、JAS法、健康増進法のうち、食品表示に関する部分を統合した法律として、平成27年4月1日から食品表示法が施行されました。加工食品と添加物のすべての表示について5年間、生鮮食品の表示については1年6か月の間、新制度に基づく表示への移行の猶予期間が設けられています。



## 原材料名の表示方法

原材料と添加物は、区分を明確に表示します。

(旧)

原材料名	小麦粉、砂糖、ブドウ糖、 乳化剤、香料
------	------------------------



(新)の一例

原材料名	小麦粉、砂糖、ブドウ糖
添加物	乳化剤、香料



## アレルゲンの表示方法

食品に含まれる特定原材料はすべて表示します。(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そばの7品目)

(例)「マヨネーズ (卵を含む)」、  
「焼きうどん (小麦を含む)」

※原則として個別表記とし、表示面積に限りがある場合等は例外的に一括表示が可能です。

金沢市では「食の安全・安心の確保に関する条例」を制定し、健やかな食生活の推進に努めています。条例に関するお問合せは  
金沢市保健衛生指導課  
電話 076-234-5112 FAX 076-234-5104



## 栄養成分表示について

容器包装に入れられた加工食品には、熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5成分が表示されるようになります。

ナトリウムの量は、消費者にとってわかりやすい「食塩相当量」で表示されます。(ナトリウム塩を添加していない食品のみ、ナトリウム量を併記することができます。)

表示例

栄養成分表示 1包装(2個)あたり	
熱量	483kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	22.7g
炭水化物	52.0g
食塩相当量	3.6g



## 機能性表示食品制度について

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という食品の機能性を表示することができる「機能性表示食品」の制度ができました。

機能性表示食品は、消費者庁長官に届け出た安全性や機能性に関する一定の科学的根拠に基づいて、事業者の責任において表示を行うものです。特定保健用食品(トクホ)のように消費者庁の審査・許可を受けたものではありません。

事業者から届け出られた安全性や機能性の根拠などの情報は、消費者庁のウェブサイトでご公表されます。

【資料の典拠：消費者庁】

食品表示に関する詳細は、消費者庁食品表示企画課のウェブサイトからご覧ください。

<http://www.caa.go.jp/foods/index.html>

## あなたの体格は？

# BMI

をチェック  
しましょう

必要なエネルギー量は個人によって異なります。体重や体格の変化を見ながら適した料理の組合せを考えることが大切です。

日本人の食事摂取基準(2015年版)\*では、エネルギーの指標として、新たに体格(BMI: body mass index)を採用しました。

エネルギー量については、個人の体格(BMI)の変化を見ながら調整することになります。

## やせている? 太っている? BMIの計算方法

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

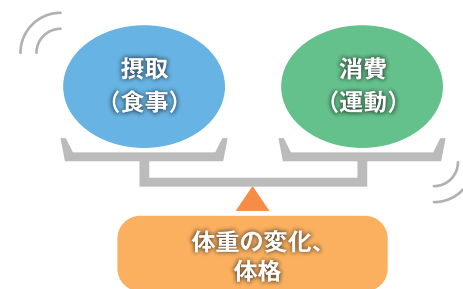
日本人の食事摂取基準(2015年版)における目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI (kg / m <sup>2</sup> )
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 69	20.0 ~ 24.9
70 以上	21.5 ~ 24.9

エネルギー摂取量とエネルギー消費量が等しいとき、体重の変化はなく、健康的な体格(BMI)が保たれます。エネルギー摂取量がエネルギー消費量を上回ると、体重は増加し肥満につながり、エネルギー消費量がエネルギー摂取量を上回ると、体重は減少しやせにつながります。

そのため、個人の体重や体格の変化をみながら、エネルギーの摂取量を調整することが必要です。

\*日本人の食事摂取基準(2015年版)は、平成27年度~平成31年度を使用期間としています。



# 生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安は次のとおりです。

## 穀類由来の炭水化物量の例

### 主食(料理Ⅰ)について

- 主食とは、米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物等の供給源となります。
- 目安となる炭水化物の量は、穀類由来の炭水化物の量であり、これ以外の食品由来の炭水化物の量は含みません。



ごはんの場合

ごはん150gの炭水化物量55.2g  
エネルギー252kcal

この場合、穀類由来の炭水化物量は55.2g



豆ごはんの場合

ごはん130gの炭水化物量48.2g  
グリーンピース20gの炭水化物量11.8g  
エネルギー303kcal

この場合、穀類由来の炭水化物量は48.2g  
グリーンピースの炭水化物量は含みません。

### 主菜(料理Ⅱ)について

- 主菜とは、魚介類や肉、卵、大豆・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質なたんぱく質や脂質の供給源となります。
- 目安となるたんぱく質の量は、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質の量であり、これ以外の食品由来のたんぱく質量は含みません。
- 使用する魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品は、同一種類の食品でも、複数の食品の組合せのいずれでも構いません。

#### 魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量の例



鮭の塩焼きの場合

しらすさけ70gのたんぱく質量15.6g  
エネルギー93kcal

この場合、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量は15.6g



えびとブロッコリー炒めの場合

えび60gのたんぱく質量13.0g  
ブロッコリー50gのたんぱく質量2.2g  
エネルギー75kcal

この場合、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量は13.0g  
ブロッコリーのたんぱく質量は含みません。



肉豆腐の場合

木綿豆腐100gのたんぱく質量6.6g  
豚肉30gのたんぱく質量6.1g  
エネルギー127kcal

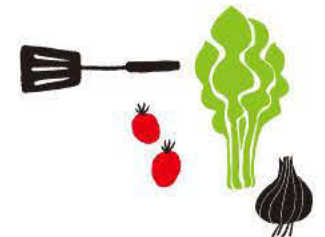
この場合、魚介類、肉、卵、大豆・大豆製品由来のたんぱく質量は12.7g  
木綿豆腐と豚肉のたんぱく質量の合計となります。

### 副菜(料理Ⅲ)について

- 副菜とは、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。
- 目安で対象としている野菜には、いも類、きのこ類、海藻類も含まれます。なお、大豆・大豆類以外の豆類(例：枝豆、グリーンピース、空豆)についても野菜に含めます。



	一般女性 中高年男性 生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650kcal 未満	一般男性 身体活動量の高い女性 生活習慣病の予防に取り組みたい人向け 650 ~ 850kcal
<b>主食(料理Ⅰ)の目安</b>	穀類由来の炭水化物は40 ~ 70g 	穀類由来の炭水化物は70 ~ 95g
<b>主菜(料理Ⅱ)の目安</b>	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は10 ~ 17g	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質は17 ~ 28g 
<b>副菜(料理Ⅲ)の目安</b>	緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)は120~200g 	
<b>牛乳・乳製品 果物の目安</b>	牛乳・乳製品及び果物は、容器入りあるいは丸ごとで提供される場合の1回提供量を目安とする。 牛乳・乳製品 100~200g 又は ml (エネルギー 150kcal 未満*) 果物 100~200g (エネルギー100kcal 未満*) ※これらのエネルギー量は、650kcal未満、または650~850kcalに含めない。 	
<b>料理全体の目安(抜粋)</b>	<b>エネルギー</b> ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組合せる場合のエネルギー量は650kcal 未満  ○単品の場合は 料理Ⅰ：300kcal 未満 料理Ⅱ：250kcal 未満 料理Ⅲ：150kcal 未満  <b>食塩</b> ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組合せる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3g 未満	<b>エネルギー</b> ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組合せる場合のエネルギー量は650~850kcal 未満  ○単品の場合は 料理Ⅰ：400kcal 未満 料理Ⅱ：300kcal 未満 料理Ⅲ：150kcal 未満  <b>食塩</b> ○料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組合せる場合の食塩含有量(食塩相当量)は3.5g 未満



# 主食 料理Iのグループ

暑い時期にもいろいろな具材でひと工夫して食欲アップ

## 太きゅうりと蒸し鶏のさっぱり寿司



[寿司飯 ひとり飯110g×4人分]

・すし酢を合わせる。

[寿司の具 (4種)]

・**太きゅうり**…1/2本、塩皮をむいて縦に3等分し、種を取る。薄切りにして塩もみした後、水洗いして水気を絞る。

・甘酢漬け茗荷…茗荷 2個、甘酢湯通しして甘酢に漬け、刻む。

・錦糸卵…卵 1個  
塩、砂糖、サラダ油

衛生のポイント  
卵を割ったら  
石けんで手洗い。

・蒸し鶏…鶏むね肉100g、塩、日本酒  
鶏肉に塩を振り、鍋に入れる。水と日本酒を入れて火にかけ、蓋をして蒸し煮する。手で細く裂いて、蒸し汁に浸けておく。

・寿司飯の上に全ての具を盛りつける。



1人あたりの  
栄養量

エネルギー	267 kcal	炭水化物	46.4 g
たんぱく質	10.3 g	食塩相当量	1.6 g
脂質	3.0 g		



夏の定番も彩りよく涼しげな演出を加えて

## 金糸瓜(そうめんかぼちゃ)の彩素麺



減塩のポイント  
つけ汁は残す。

[素麺 ひとり1束で×4人分]

・食べる直前に茹でる。

[素麺のデコレーション(6種)]

・**金糸瓜**(そうめんかぼちゃ)…200g

・椎茸の甘辛煮…干し椎茸4枚、醤油大さじ1、砂糖大さじ1  
お湯で戻してじっくり煮たものをせん切りにする。

・塩ワカメ…塩蔵ワカメ50g  
水につけて戻して、食べやすい大きさに切る。

・胡瓜…1本(せん切り)

・葉味…万能葱4本(小口薄切り)、おろし生姜20g  
大葉10枚(せん切り)、茗荷2個(小口薄切り)

・めんつゆ…水300cc、薄口醤油60cc、みりん60cc、日本酒30cc、かつお節 適量  
水と調味料を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を入れて弱火で4～5分煮て漉す。

金糸瓜の  
茹で方

★5cm厚さの輪切りにして種をとり、外側の皮から5mmほど切って外す。浸かる位のお湯で茹でながらほぐし、水洗いして食べやすい長さに切る。

1人あたりの  
栄養量

エネルギー	237 kcal	炭水化物	48.7 g
たんぱく質	6.9 g	食塩相当量	3.5 g
脂質	0.9 g		

鯛と大根の旨味がしみた季節の炊き込みご飯

## 鯛大根ご飯 8人分



[洗ったお米2合と一緒に炊き込む鯛と野菜の下処理]

・下味をつける

・**鯛**2切れ、醤油大さじ2、日本酒大さじ2

・鍋で煮る

・**大根**4cm(2cm長さ短冊切り)

人参1/8本(2cm長さ短冊切り)、生姜10g(せん切り)

だし汁300cc、味噌大さじ3

日本酒大さじ1と1/2、みりん大さじ1と1/2

炊飯のポイント

★野菜の煮汁は後で使うので残す。

★炊飯器に洗ったお米2合と煮汁のみを入れ、水量を見る。不足していたら、2合を炊くラインまで水を加える。お米2合を炊飯する水量に合わせてたら、煮た大根、人参、生姜を上のにせる。次に、味をつけておいた鯛をのせて炊飯する。炊きあがったご飯に万能葱(小口切り)を混ぜ合わせる。

1人あたりの  
栄養量

エネルギー	216 kcal	炭水化物	35.8 g
たんぱく質	6.8 g	食塩相当量	1.1 g
脂質	3.2 g		

甘海老のコクと薄味でクリーミーな味わいは絶品

## 甘海老のアメリカンソーススパゲティ



[スパゲティ(乾)150gで4人分]

・ソースをからめる直前に茹でる。

[アメリカンソース]

・炒めて煮込んだら全体を漉す。

・**甘海老**10尾、ニンニク1かけ、玉葱1/6個  
セロリ1/6本、ホールトマト1/4かけ  
白ワイン25cc、水150cc、フイヨン1/2個  
バター大さじ1、小麦粉大さじ1と1/2  
塩、コショウ

・いただきます  
茹でたスパゲティにソースをからめ、ハーブを飾る。

1人あたりの  
栄養量

エネルギー	200 kcal	炭水化物	32.1 g
たんぱく質	7.1 g	食塩相当量	0.5 g
脂質	3.3 g		

# 主菜 料理Ⅱのグループ

## 旬の烏賊で新しい感性のお料理

### 烏賊包み金時草の天ぷら



1人あたりの 栄養量	エネルギー	195 kcal	炭水化物	14.6 g
	たんぱく質	11.8 g	食塩相当量	0.6 g
	脂質	9.1 g		



【金時草で包む烏賊と野菜の具(2種)】

- ・するめ烏賊…1杯  
内臓や余分な部分を外して細かく切り包丁で叩く。
- ・葱…1/4本(みじん切り)
- ・椎茸…4枚(みじん切り)
- ・片栗粉
- ・金時草の葉…大きめ12枚

【天ぷらの準備】

- ・天ぷらの衣…小麦粉100g、卵1/3個、水
- ・揚げ油…180℃(中温～やや高温)で揚げる。

・いただき方 天つゆ、  
生姜おろし、大根おろし  
(または塩とレモン汁)

調理のポイント

烏賊は粘りが出るまで叩くとまとまりやすい。  
金時草は葉だけをちぎって使う。

## 焼き茄子にポリウムをもたせて主菜に

### 焼き茄子の鰻たたき



1人あたりの 栄養量	エネルギー	95 kcal	炭水化物	5.9 g
	たんぱく質	13.4 g	食塩相当量	0.3 g
	脂質	2.2 g		



【焼き茄子】

- ・茄子…中4個  
余分なヘタを切り外レグリルで焼き、皮を剥き、冷ます。

【焼き茄子にのせて飾る 鰻&香味野菜(4種)】

- ・鰻(お刺身用)…2尾分、塩  
鰻の身を細かく切り、塩を混ぜ合わせる。
- ・万能葱…4本(小口薄切り)
- ・茗荷…2個(小口薄切り)
- ・大葉…5枚(細かくちぎる)
- ・玉葱…1/4個(薄切り・塩もみ・水洗い)

・いただき方  
ほん酢醤油をかける。

調理のポイント

玉葱の水洗いはさらし布に包んで流水で洗う。

## 来客にも喜ばれるカラフルなひと品

### カラーピーマンと鶏肉の塩甘酢炒め



1人あたりの 栄養量	エネルギー	283 kcal	炭水化物	24.1 g
	たんぱく質	13.5 g	食塩相当量	2.3 g
	脂質	13.0 g		



【炒める野菜(6種)】

- ・赤ピーマン1個、黄ピーマン1個  
青ピーマン1個(いずれもひと口大)
- ・玉葱 1/2個(くし形)、生椎茸 4枚(半分切り)
- ・葱 1/4本(縦半分に切り1cm幅)、ごま油

【別に焼いておく鶏肉】

- ・鶏もも肉 250g(ひと口大のそぎ切り)、塩  
日本酒、小麦粉、ごま油

【野菜と鶏肉を合わせて全体からめる調味料】

- ・下記の調味料をよく混ぜる。
- ・酢 1/4カップ、砂糖 大さじ3、塩 小さじ1
- ・レモン汁 1/4個分(10g)、水 1/4カップ
- ・鶏ガラスープのもと 小さじ1
- ・仕上げにいれる水溶性片栗粉(別)に注意する。

## つるつるとした食感の食べ応えあるコロッケ

### 伝燈寺里芋のコロッケ 8個分



コロッケ1個 あたりの栄養量	エネルギー	147 kcal	炭水化物	11.8 g
	たんぱく質	6.3 g	食塩相当量	0.5 g
	脂質	8.2 g		



【コロッケの具】

- ・伝燈寺里芋…8個  
茹でて皮をむいた里芋を味付けし、熱いうちにつぶす。  
だし汁400cc、醤油大さじ2、砂糖大さじ1と1/2
- ・鶏ひき肉…150g(よく練る)
- ・葱…1/4本(みじん切り)
- ・三つ葉…1/3把(茹でて1cm長さ)
- ・とろろ昆布…6g
- ・七味唐辛子…少々

【揚げる準備】

- ・潰した里芋、練った鶏ひき肉、野菜等すべてをよく混ぜて8個のコロッケ型にまとめ、衣をつけて揚げる。

里芋の茹で方

★里芋は泥を洗い流してから皮のまま鍋に入れ、水から茹でる。柔らかくなったらザルにあげ、冷めたら皮を取る方法もある。

# 副菜 料理皿のグループ



## 瓜のシャキシャキ感とごまの香りが絶妙のひとつ品

### かた瓜のごまガーリック和え



【和える野菜(1種類)】

・かた瓜または太きゅうり…1/2本、塩皮をむき、縦半分に分けて種を取り、ひと口サイズの乱切りにする。塩を振りしばらく置き、水気をとる。

【ごまガーリックソース】

酢 大さじ1、薄口醤油 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2、ごま油大さじ1  
白ごま大さじ2、ガーリックパウダー  
一味唐辛子

調理のポイント

煎りごまをすり鉢で半磨りにすると香りが良い。

1人あたりの栄養量	エネルギー	75 kcal	炭水化物	5.3 g
	たんぱく質	1.6 g	食塩相当量	1.0 g
	脂質	5.4 g		

## それぞれの食感を楽しむ和のひとつ品

### 白菜、麩、海老の酢味噌和え



【和える食材(3種)】

・白菜…1枚  
短冊に切り、茹でて水気を切る。

・白玉麩…20個  
水に浸けて戻し、茹でて絞る。

・冷凍海老…8尾  
殻むき、背わた取り、1cm幅切り、炒り煮する。  
日本酒大さじ2、みりん大さじ1、塩小さじ1/4

【酢味噌(辛子酢味噌)】

・酢大さじ1、白味噌大さじ2、砂糖小さじ1  
薄口醤油少々(溶き辛子小さじ1)

1人あたりの栄養量	エネルギー	75 kcal	炭水化物	8.4 g
	たんぱく質	7.6 g	食塩相当量	0.9 g
	脂質	0.5 g		

## 和の食材に変化を取り入れたルビー色のマリネサラダ

### トマトと芋茎(ずいき)のマリネサラダ



【サラダの野菜(4種)】

- ・芋茎(ずいき)…1本
- ・湯むきトマト…2個(2cm角切り)
- ・玉葱…1/4個(みじん切り・塩もみ・水洗い)
- ・大葉…2枚(ちぎる)

【ビネグレットソース】

・酢 大さじ1、サラダ油大さじ4  
レモン汁1/4個分(10g)、塩、コショウ  
旨味調味料、一味唐辛子

ずいきの  
下準備

★皮をむき、2cm長さに切り水にさらす。水気を切った芋茎を鍋に入れ、酢を加えて火にかける。乾煎りしたあと、お湯に通してから水によって水気を切る。

1人あたりの栄養量	エネルギー	140 kcal	炭水化物	6.8 g
	たんぱく質	0.9 g	食塩相当量	0.3 g
	脂質	12.1 g		

## 春を感じる青菜と油揚げの懐かしい煮物

### 吹立菜と豚肉の信田巻き



【信田巻き】

- ・吹立菜…1/2袋(茹でる)
- ・薄揚げ…1枚(油抜き)
- ・豚薄切り肉…120g(下味に醤油と日本酒)  
薄揚げに片栗粉少々を振り、豚肉と吹立菜を巻き、戻した干瓢で8箇所結ぶ。

【味付け】

・だし汁2.5カップ、薄口醤油大さじ3  
塩小さじ1/4、みりん大さじ2、日本酒大さじ2  
砂糖大さじ1



1人あたりの栄養量	エネルギー	187 kcal	炭水化物	9.0 g
	たんぱく質	12.5 g	食塩相当量	1.9 g
	脂質	10.1 g		

# デザート

## 鮮やかなオレンジ色の羊羹にソースの白が映える和のデザート

### 南瓜の羊羹チーズクリームソース



[羊羹]

・打木赤皮甘栗南瓜のペースト…200g  
粉寒天 3g、水200cc、砂糖60g  
粉寒天、砂糖をよく煮溶かしてからペーストを加え混ぜる。流し缶などで冷やし固める。

[チーズクリームソース]

・クリームチーズ…50g  
泡立器で攪拌して柔らかくする。  
生クリーム 50cc、砂糖 20g、レモン汁 10cc

かぼちゃのペースト

★かぼちゃは適当な大きさに切り、種と皮を取って電子レンジで加熱して柔らかくする。裏ごしまたはスピードカッターでなめらかにする。

1人あたりの栄養量	エネルギー 196 kcal	たんぱく質 2.5 g	脂質 8.5 g	炭水化物 28.1 g	食塩相当量 0.2 g
-----------	----------------	-------------	----------	-------------	-------------

## 子どもからお年寄りまで満足できる季節のデザート

### 梨とトマトのコンフィ ヨーグルト添え



[コンフィ] 砂糖等で煮て保存性を高める調理方法

・梨…1個  
くし形8個を1cm幅に切る。

・水50cc、白ワイン50cc、砂糖は梨の2割量プラス20g

[デコレーション]

・プレーンヨーグルト200g、ミントの葉  
皮むきしたミニトマト12個

調理のポイント

子ども向けには白ワインをレモン汁小さじ1に代える。

1人あたりの栄養量	エネルギー 137 kcal	たんぱく質 2.2 g	脂質 1.6 g	炭水化物 27.9 g	食塩相当量 0.1 g
-----------	----------------	-------------	----------	-------------	-------------

## りんごの口どけを楽しむ簡単デザート

### りんごのワイン煮



・りんご…1個

皮むき、くし形8等分を2cm幅に切る。

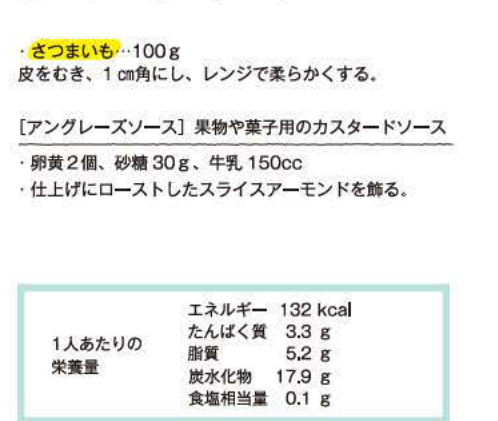
・白ワイン 100cc、砂糖 40g、レモン汁大さじ1

・器に盛りつけてミントを添える。

1人あたりの栄養量	エネルギー 84 kcal	たんぱく質 0.1 g	脂質 0.1 g	炭水化物 18.0 g	食塩相当量 0.0 g
-----------	---------------	-------------	----------	-------------	-------------

## 温冷どちらでも口にふわっと広がるスイートな味わい

### さつまいものアングレーズ



・さつまいも…100g

皮をむき、1cm角にし、レンジで柔らかくする。

[アングレーズソース] 果物や菓子用のカスタードソース

・卵黄2個、砂糖30g、牛乳150cc

・仕上げにローストしたスライスアーモンドを飾る。

1人あたりの栄養量	エネルギー 132 kcal	たんぱく質 3.3 g	脂質 5.2 g	炭水化物 17.9 g	食塩相当量 0.1 g
-----------	----------------	-------------	----------	-------------	-------------

食材の分量は4人または8人分です。料理の詳しい作り方は、金沢市ホームページ「金沢の食育」の食育お役立ち情報に掲載しています。ぜひご活用ください。