

鮭と野菜の南蛮漬け

材料(4人分)

- ・鮭の切り身・・・4切れ(1切れ70-80g程度)
- ・片栗粉・・・・・・・・適量
- ・揚げ油・・・・・・・・適量
- ・なす・・・・・・・・2本
- ・かぼちゃ・・・・・・・・1/6個
- ・パプリカ(赤・黄)・・・各1/2個

〈南蛮酢〉※半分量でも作れます。

- ・米酢・・・・・・・・100cc
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ5
- ・減塩しょう油・・・大さじ5
- ・酒・・・・・・・・大さじ2
- ・水・・・・・・・・150cc
- ・しょうが・・・・・・1片(みじん切り)
- ・輪切り唐辛子・・・少々

- 1 鮭は骨を抜き、3～4等分に切る。なす、かぼちゃ、パプリカは一口大に切る。
- 2 バットに南蛮酢の調味料を合わせておく。
- 3 揚げ油を熱し、野菜を素揚げにする。鮭に片栗粉をまぶして揚げる。油をきり、熱いうちに南蛮酢に漬ける。



エネルギー245kcal/たんぱく質14.0g/
脂質10.4g/食塩1.8g(南蛮酢含む)

POINT

- ・鮭は皮目から焼くと焼き縮み少なくなります!
- ・たらなどの白身魚でも美味しくできます!

第7の栄養素

“ファイトケミカル”

聞いたことはありますか?



野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、紫外線や昆虫など、食物にとって有害なものから自らを守るために作りだされた**色素や香り、辛味、ネバネバ**などの**機能性成分**のことです。

必須栄養素ではありませんが、健康を維持するために役立つ作用をすることが明らかになってきました。
彩りを豊かにした食事をすることで、自然と栄養バランスが整います。



旬の野菜を彩りよく食べましょう!



※「減塩調味料」を使うと手軽に減塩できます。ただし、腎機能が低下した方の中で、カリウムの量に制限が必要となる場合もあるので注意が必要です。



たがじょう食堂

Vol.37
R5.秋冬
＜番外編＞



一人当たりの栄養価はレシピごとに掲載しています。写真は一食として組み合わせていますが、ご家庭で作る際には、ご家庭のレシピと組み合わせお試しください。

～R5年度食育講演会～

「野菜をプラス!こころとからだが好き彩りごはん」

- 古代米入り麦ごはん
- 鮭と野菜の南蛮漬け
- 鶏団子と野菜の生姜スープ
- 野菜のゼリーよせ
- 彩り野菜の生春巻き
- パプリカの塩麹マリネ

cookinglabo高橋真希さんを講師に招き、食育講演会を開催しました!

食卓に野菜の彩りを取り入れることで、自然と栄養バランスが整います。

野菜をプラスして、こころとからだが好き彩りごはんを始めませんか?

レシピのポイント

彩り野菜をたっぷり使用

減塩調味料を使用

大きめ野菜と古代米で噛み応えアップ!

1日の野菜目標量は…
350g! (野菜料理5～6皿分)

鶏団子と野菜の 生姜スープ

材料 (4人分)

- ・鶏ひき肉・・・・・・・・・・300g
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩・こしょう・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
- ・生姜・・・・・・・・・・1片
- ・キャベツ・・・・・・・・・・1/8玉
- ・人参・・・・・・・・・・1/4本
- ・椎茸・・・・・・・・・・2枚
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・4個
- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・1/4株
- ・コーン缶・・・・・・・・・・50g
- ・水・・・・・・・・・・3カップ
- ・鶏ガラスープの素・・・・大さじ1
- ・塩こしょう・・・・少々

A



エネルギー177kcal/たんぱく質17.7g/
脂質8.0g/食塩1.4g

POINT

生姜が効いていて
体が温まります！

- 1 ボウルに鶏ひき肉とAを合わせて粘りがでるまでこねる。
- 2 生姜と人参は千切り、キャベツは2cm角、椎茸は薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトは半分に切る。
- 3 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。沸騰したら鶏ひき肉を一口大に丸めて落とし、ブロッコリー、ミニトマト以外の野菜を加えて煮る。
- 4 ブロッコリーとミニトマトを加え、塩こしょうで味を整える。



エネルギー106kcal/たんぱく質5.5g/
脂質0.6g/食塩0.7g

彩り野菜の生春巻き

材料 (4人分)

- ・サラダチキン・・・・・・・・1枚
- ・ライスペーパー・・・・・・・・6枚
- ・紫キャベツ・・・・・・・・2枚
- ・人参・・・・・・・・・・1/3本
- ・きゅうり・・・・・・・・・・1本
- ・大根・・・・・・・・・・5cm
- ・黄パプリカ・・・・・・・・・・1/2個
- ・サニーレタス・・・・・・・・3枚
- ・スイートチリソース・・・・お好みで

POINT

ワンハンドで手軽に食べられます！
お子さんと一緒にまきまきして食べても楽しいです♪

- 1 サラダチキンは繊維にそってほぐしておく。
- 2 紫キャベツ、人参、きゅうり、大根、パプリカは千切りにし、サニーレタスは包みやすい大きさにちぎっておく。
- 3 ライスペーパーを水で濡らし、1、2のをせて包む。
- 4 食べやすい大きさに切り、お好みでスイートチリソースをつけていただく。

野菜のゼリーよせ

材料 (4人分)

- ・オクラ・・・・・・・・・・4本
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・4個
- ・ヤングコーン(水煮)・・・・4本
- ・パプリカ(赤・黄)・・・・各1/4個
- ・水・・・・・・・・・・500cc
- ・コンソメ・・・・・・・・・・小さじ2
- A { 粉ゼラチン・・・・・・・・10g
- 水・・・・・・・・・・大さじ4
- ・塩・・・・・・・・・・小さじ1/3



エネルギー25kcal/
たんぱく質1.2g/脂質0.2g/
食塩0.7g

- 1 Aを合わせてふやかしておく。
- 2 オクラとパプリカはサッと茹でて1cm角に切る。ミニトマトは4等分にし、ヤングコーンは1cm長さに切る。
- 3 小鍋に水とコンソメ、塩を加えて火にかける。沸騰したら火を止めてAを加える。
- 4 あら熱が取れたら野菜を加えて型に流し、冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。

パプリカの塩麴マリネ

材料 (4人分)

- ・パプリカ(赤・黄)・・・・各1個

〈マリネ液〉

- ・塩麴※・・・・・・・・・・大さじ1
- ・酢・・・・・・・・・・大さじ2
- ・オリーブオイル・・・・大さじ1
- ・ブラックペッパー・・・・少々

※塩麴は減塩タイプも可



エネルギー63kcal/
たんぱく質0.8g/脂質3.8g/
食塩1.4g

- 1 パプリカは一口大に切る。マリネ液の調味料を合わせておく。
- 2 フライパン、又は魚焼きグリルでパプリカを焦げ目がつくまで焼く。
- 3 パプリカが熱いうちにマリネ液に漬け、10分程おく。

POINT

パプリカは
焼くことで
甘味が増します！

レシピ考案

R5食育講演会講師

Cooking labo

高橋真希さん