

# お手軽・おいしい・適塩クッキング

平成29年7月14日(金)

福岡市保健福祉局健康増進課

## \*本日のメニュー\*

1. 麦ご飯
2. 魚の味噌煮
3. 長芋と蓮根の卸焼き
4. すまし汁

## ～このメニューの栄養価～

エネルギー	607 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂肪エネルギー比	19.0 %
炭水化物	92.8 g
食塩相当量	2.5 g
野菜の量	191 g



## 【1日に必要なエネルギー・栄養素の食事摂取基準】

身体活動レベルふつう(Ⅱ) 通勤、家事、軽いスポーツ等で1日30分～1時間程度の活動量がある方

	男性				女性			
	18～29	30～49	50～69	70以上	18～29	30～49	50～69	70以上
年齢(歳)	18～29	30～49	50～69	70以上	18～29	30～49	50～69	70以上
エネルギー(kcal)	2,650		2,450	2,200	1,950	2,000	1,900	1,750
たんぱく質(g)	60				50			
脂肪エネルギー比(%)	20～30				20～30			
炭水化物(g)	381±50		352±46	358±42	280±37	288±38	238±36	252±33
食塩相当量(g)	8.0未満				7.0未満			

\*\*\*\*\*MEMO\*\*\*\*\*

## 【料理にとりかかる前に・・・】

1. 安全で安心な食事を作りましょう!→(参考資料) 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント
2. 体調はいかがですか?→腹痛・発熱・下痢・嘔吐・けが等の症状がある場合はスタッフへお申し出ください。

## 3. トイレ等でいったん調理室から出る際は、エプロンとバンダナをはずしてください。

戻ったら、石鹸をつけてしっかりと手洗いをお願いします。

4. 貴重品はご自身で管理をしてください。
5. このレシピで使用している電子レンジは700Wです。ご自宅の電子レンジのW数が700Wより高い場合は時間を短く、低い場合は時間を長めに加熱してください。

# 麦ご飯

## 適塩料理レッスン



作業の前に  
手を洗いましょう！

～必要な道具～

ボウル・ザル・計量カップ・計量スプーン・秤・炊飯器・しゃもじ

1人分の目安です。

材料	分量	備考
米	70g	約1/2合弱(1合=180cc=米は約150~160g)
押し麦	10g	大さじ1杯
水	100g	米の重さ×1.2倍

※今日の実習ではグループの人数分まとめて炊きます。

### 【準備】

#### ■米を研ぐ。～基本のやり方です～

- 1.米をボウルに入れ水をたっぷり注ぎ、ぐるぐるかき混ぜてごみやぬかを浮かせる。お米がこぼれないように片手を添えながら水を捨てる。
- 2.そのままお米をこすり合わせるように研ぐ。音がシャリシャリするくらいが目安。水をボウルの8分目くらいまで入れて、お米をこぼさないように水を捨てる。これを3回位繰り返す。
- 3.ザルに上げて水気を切る(10分程度)。
- 4.押し麦を別のザルに入れ、さっと水洗いして3と一緒に水気を切る。

### 【炊き方】

- 1.水気を切った米と麦、分量の水を釜に入れ、30分吸水させる。
- 2.30分経ったらスイッチを入れ、炊飯する。
- 3.炊き上がったら、米粒を潰さないようにふんわりと混ぜ、完成。  
食べる直前に飯椀に盛る。

### チャレンジ!!

～ひとりぶん(1合未満)でホカホカご飯を炊く方法～

- 1.お米を研ぐ(上記【準備】)までは同じです。
  - 2.小さめのフライパンや鍋・土鍋に研いだ米を入れます。
  - 3.米の量の1.5倍の水を加え、30分吸水させます。
  - 4.蓋をして火にかけます。沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして15分加熱します。
  - 5.火を止めて5分以上むらし、蓋をとって全体をふつくとかき混ぜたら完成。
- ※フライパンや鍋で少量炊くときは蒸発量が増えるので、水は多めに入れるのがコツ。

### \* 1人分栄養価\*

エネルギー	283kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	0.8g
炭水化物	61.2g
食塩相当量	0g
野菜の量	0g



ごちそうさまでした

\*\*\*\*\*MEMO\*\*\*\*\*

# 適塩料理レッスン

# 魚の味噌煮

～必要な道具～

包丁・まな板・バット・ボウル・キッチンペーパー・落とし蓋・鍋・計量スプーン・秤



作業の前に  
手を洗いましょう！

1人分の目安です。

落とし蓋を準備(クッキングシート・アルミホイルでも可)

材料	分量	備考・下処理
魚の切り身	1切れ	60～70gくらい。
清酒	大さじ1杯	Aを合わせておく。
みりん	小さじ1杯	
砂糖	小さじ半分	
味噌	5g + 5g	<b>2回に分けて使います。</b>
生姜	5g	良く洗い、皮付きのまま薄く切る。
【付け合せ】		
人参	20g	良く洗い皮を剥いて、5mm厚さの輪切り2つ作る。
小松菜	30g	ひと株分良く洗い、ひと口大に切る。

## 【作り方】

- 1.魚を良く洗う。鍋に湯を沸かし、沸騰したら魚をさっとぐららせて霜降りする。キッチンペーパーで水気をふき取る。
  - 2.鍋にAと**味噌を5g**入れて、よく混ぜる。魚がかぶるくらいの水・薄切りした生姜・輪切りにした人参を加えて火にかける。
  - 3.沸騰したら魚を入れ、中火にする。落とし蓋をし、そのまま15分程度煮る。
  - 4.魚に火が通ったら小松菜を加える。小松菜がしんなりとなったら弱火にし、残りの味噌を煮汁と混ぜて溶かし入れて火を止める。
  - 5.器に盛り、煮汁をかけたら完成。(生姜も盛り付けて、一緒にいただきます。)
- 煮汁に付けながらお召し上がりください。

## ポイント!!

- ☆味噌を仕上げに加える事で味噌の香りが引き立つ。
  - ☆煮汁に付けて食べると舌で直接塩分を感じる事ができる。
- この二つの効果で調味料を控えても美味しく頂くことができます。  
醤油で味付けする場合も、醤油を2回に分けて入れると同様の効果が得られます。

## \* 1人分栄養価\*

エネルギー	196kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	7.8g
炭水化物	13.0g
食塩相当量	1.3g
野菜の量	55g

\*\*\*\*\*MEMO\*\*\*\*\*



ごちそうさまです。

# 長芋と蓮根の卸焼き



作業の前に  
手を洗いましょう！

～必要な道具～

包丁・まな板・ピーラー・ボウル・ざる・卸し器・フライパン・菜箸・フライ返し・計量スプーン・秤

## 1人分の目安です

材料	分量	備考・下処理	
かつお節	2g	清まし汁用の出汁を取った残りを利用。	
蓮根	50g	良く洗って皮を剥き、水にさらす。	
長芋	50g	良く洗って皮を剥き、水にさらす。	
ごま油	小さじ半分		
濃口醤油	} A 小さじ半分	Aを混ぜ合わせる。	
練りからし			少々
マヨネーズ			小さじ半分
【飾り】			
ミニトマト	1こ	良く洗って水気を切る。	

## 【作り方】

1. 出汁を取った残りのかつお節を包丁で荒く刻み、鍋に入れ、ある程度水分が飛ぶまで弱火で乾煎りする。
2. 蓮根は2等分し、半分は荒く刻み半分はすりおろしてボウルに合わせておく。
3. 長芋は全部すりおろし、1・2と合わせてしっかり混ぜる。
4. フライパンにごま油を塗り、火にかける。煙が出てきたら3を流し入れ、弱火でじっくり焼く。
5. 固まってきたら裏返し、同様に弱火でじっくり焼く。仕上げにAを流し入れ、全体に絡めたら火を止める。
6. 食べやすい形にカットし、皿に盛りつける。ミニトマトを飾ったら完成。

## ポイント!!

仕上げの辛子醤油マヨネーズは、ジューっという音と香りが出るようにフライパンの端に流し入れるのがコツです。音と香りでも美味しさが増してきます。

## \* 1人分栄養価\*

エネルギー	116kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	4.0g
炭水化物	16.2g
食塩相当量	0.6g
野菜の量	110g

## MEMO



# すまし汁

～必要な道具～  
包丁・まな板・ボウル・ざる・お玉・鍋・計量カップ・計量スプーン・秤

## 1人分の目安です

材料	分量	備考・下処理
干しわかめ	ひとつまみ	水で戻すと8～10倍に増える。
干し椎茸	小1枚	水で戻すと約5倍に増える。
水	80～100cc	戻し汁50ccを出汁として使う。
しめじ	15g	石づきを取ってほぐす。大きい物は半分に切る。
かつお節	2g	
水	100cc	かつお出汁：出来上がりを70ccにする。
うすくち醤油	小さじ半分	
青しそ	1枚	良く洗ってせんざり。

【作り方】 干し椎茸は前日より水で戻しておく。(5時間くらいかかります)

- 1.干しわかめは水で戻し、水気を切って器に盛りつけておく。
- 2.水で戻した干し椎茸は石づきを取ってせんざりにし、ほぐしたしめじと合わせる。
- 3.かつお出汁を取り(別紙参照)、干し椎茸の戻し汁と2を加え火が通るまで温める。アクが出てきたら取り除く。
- 4.仕上げに薄口醤油と、せんざりにした青しそを加え火を止める。わかめの入った器に注ぎ、完成。

ポイント!!

- ☆椎茸の戻し汁も出汁として使う事で旨味が増します。
- ☆青しその香りが食欲をそそります。

\* 1人分栄養価\*

エネルギー	12kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
炭水化物	2.4g
食塩相当量	0.6g
野菜の量	26g

\*\*\*\*\*MEMO\*\*\*\*\*



毎年6月は「食育月間」,毎月19日は「食育の日」



いくちゃん

食育で  
明るい未来  
元気な福岡