



親と子の食事 ④

佐世保市健康づくり課
【材料は2人分、栄養価は1人分】

★させぼのアジのかわり丼

(熱量 416kcal たんぱく質 14.9g 脂質 7.3g カルシウム 54mg 食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)	作り方
ごはん 150g×2 (米65g×2) アジ (三枚おろし) 100g こしょう 少々 ビニール袋 1枚 かたくり粉 小さじ2 (6g) 油 小さじ2 (8g) にんにく 1/2 かけ しょうが (親指先大) ひとかけ 玉ねぎ 40g ピーマン (1個) 30g にんじん 20g A { ケチャップ 大さじ1 (15g) みりん 大さじ1 (18g) 鶏ガラスープの素 (顆粒) 小さじ1/2 (1.3g) しょうゆ 小さじ1 (6g) 水 50ml	基本の水の量 ・米の重量 (g) の1.5倍 ・米の容量 (ml) の1.2倍 ① ごはんを炊く。 ② にんにくとしょうがは、みじん切りにする。 玉ねぎ・ピーマンは、1.5cm角に切る。 にんじんはピーマンと同じくらいの大さのいちょう切りか半月切りの薄切りにする。 Aを合わせる。 ③ アジを一口大 (一人あたり5~6枚程度) に切り、こしょうをふる。(中骨が大きければ取り除く) ④ ビニール袋にかたくり粉を入れて、キッチンペーパーで水けを拭いたアジを入れて、かたくり粉をまぶす。 ⑤ フライパンに半量の油を入れて、アジの皮を下にして並べる。中火でカリッと焼き、(裏返すのは1回だけ) いったん皿に取り上げる。 ⑥ 同じフライパンに残りの油を入れて、にんにく・しょうがを弱火で炒める。香りが出たらにんじん・玉ねぎを加えて炒め、ピーマンを加えて炒める。野菜に火が通ったらAを加え、沸騰したらアジを戻し入れて火を止める (火加減は弱火)。 ⑦ 器にご飯を盛って、⑥をかけてでき上がり。

「アジ」



○旬と特徴 ご家庭で最もよく食べられる魚の代表格「アジ」は、たんぱく質、脂肪、ビタミン、カルシウムなどの栄養素をバランスよく含んでいることに加え、LDL コレステロールの除去や血栓防止、脳の働きを活性化するとされているEPAやDHAも多く含まれています。全国有数の水産都市である佐世保市では、年間を通してアジが氷揚げされており、また九十九島や五島近海の良質なエサ場で漁獲されるため、その身がしまり、旨みが豊富なことも特徴です。なかでも6~8月は旬の時期をむかえ、より一層旨みが増しています。

○産地 九十九島 (黒島、高島含む)、五島近海

★きゅうりとわかめのかんたんあえ

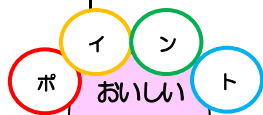
(熱量 20kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.1g カルシウム 26mg 食塩相当量 0.4g)

材料 (2人分)	作り方
きゅうり 120g	① きゅうりはすりこぎなどで軽くたたいて、味をしみこみやすくする。ミニトマトは洗ってヘタを除く。 ② きゅうりを乱切りにする。 ③ ビニール袋に②のきゅうりを入れて、めんつゆを加える。 ④ 袋の上を軽く結んでよくもんで、10分くらい冷蔵庫に入れておく。 ⑤ 水分が出たらカットわかめと削り節を加えて、再度袋の上を軽く結んでよくもんで、冷蔵庫に入れて冷やす。 ⑥ 器に盛ってミニトマトを添える。 ※カットわかめはもどさずにそのまま使います。
めんつゆ (2倍希釈) 小さじ1 (6g)	
カットわかめ (乾燥) 2g	
削り節 (小袋1袋) 2.5g	
ビニール袋 1枚	
ミニトマト 2個	

★やわらかもちもち団子

(熱量 186kcal たんぱく質 7.8g 脂質 3.7g カルシウム 53mg 食塩相当量 0g)

材料 (2人分)	作り方
白玉粉 50g	① 白玉粉と木綿豆腐をボールに入れて、よく混ぜる。(耳たぶくらいのやわらかさになるように、水分が少し足りなければ、水を少しずつ入れて調節する。軟らかくなりすぎたら、キッチンペーパーに包んでおく。) ② 一人当たり5個くらいになるように分けて、丸めてつぶす。 ③ 煮立ったお湯に団子を入れてゆでる。浮いてきて1分くらいしたらゆであがり。すぐ水につけて冷やしてザルにあげる。 <枝豆あんをつくる> ① 冷凍枝豆は解凍してさやから出して、沸騰したお湯でやわらかく茹でる。ザルにあげて(水はかけない)熱いうちにすり鉢に入れ砂糖を加えて、すりこぎでつぶしながらよくすり混ぜる。(フードプロセッサーがあれば簡単!) ② 団子を器に盛って枝豆あんをのせる。
木綿豆腐 (1丁400gの豆腐1/8丁)	
<枝豆あん>	
冷凍枝豆 (さや付) 80g	
砂糖 小さじ4 (12g)	



・枝豆あんのかわりに「きなこ+砂糖」でもおいしいです。
 ・今回のレシピはカルシウムが少なめです。おやつにヨーグルトや牛乳をとりいれましょう(*_*)

本日の献立合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	622kcal	24.7g	11.1g	133mg	1.5g



・ビニール袋を使って、洗う道具を少なくすることで、水や時間を節約しましょう!!
 まぜるときにビニール袋を使うと手につかなくてかんたんです。
 ・「もったいない!!」食品ロスをなくそう!
 日本人は、ひとりあたり1日139g(茶碗1杯分のごはん)の食べ物を捨てている計算になります。食べ残しがないように、食べられる量を盛り付けましょう。