

“まごわやさしいよな” の料理

◎鯖とプルーンの味噌煮 (2人分)

さば	2切れ	①さばは皮の方に包丁を入れる。(×)
A {	出し汁	75g ②①を熱湯に3秒程くぐらせて水にとり、水気を切っておく。
	みりん	15g ③生姜はすりおろして絞り、生姜汁をとる。
	合わせみそ	15g 白ねぎは4cm長さ4ケに切る。
	砂糖	9g ブロccoliは、小房に分けて茹でる。
B {	生姜汁	2g弱 ④鍋にAを入れて良く溶かして②とBを加えて中火にかけて途中さばに
	白ねぎ	16cm 煮汁をかけながら、煮汁が少量になるまで煮て良く仕上げる。
	プルーン(皮なし)	2ケ (鍋蓋はせずにホイルの落し蓋)
ブロッコリー	26g ⑤さばに火が通ったら器に盛り、さばの上にプルーンを飾りつけて、	
アルミホイル		煮汁をかけブロッコリーを添える。

◎きのこと豆のスープ (2人分)

A {	ミックス豆	60g ①玉葱は短い薄切りにする。
	玉葱	55g しめじは2~3に切り分ける。
	しめじ	30g ベーコンは幅を半分に切ってから細切りにする。
	ベーコン	14g 海老は背ワタ除いて殻をむき、3~4ケのぶつ切りにする。
	海老(3尾)	30g わかめは水洗いして、細かく切っておく。
B {	わかめ(生)	15g ②鍋にAの材料を入れて、中火で2~3分炒める。
	オリーブ油	6g ③②にBの調味料を加えて、さらに中火で煮立たせない様に途中あく取り
	だし汁	120g をして、好みの硬さに15~20分程煮て仕上げ、器に盛り付ける。
	牛乳	120g
	白みそ	6g

◎ハニーマスタードキャロットラペ (2人分)

にんじん	90g ①レーズンはさっと水洗いして、10分程水に戻して粗みじん切りにする。	
A {	粒マスタード	7.5g ②にんじんはつま切り(スライサー)する。
	はちみつ	小匙1 ③ボールにAをよく合わせて、②・①を加え混ぜる。
	オリーブ油	大匙1 ④味がなじんだら、器に小高く盛りつけ、すりごまをふりかける。
	酢	小匙1
	レモン汁	小匙1/2
レーズン	10g	※バケットにのせて食しても美味です。
すりごま	少々	

◎さつまいもとりんごの蒸しケーキ（5～6ヶ分）

A	{	砂糖	50 g	①鍋にAを入れて3分程煮詰めてシロップを作り、氷水で冷やす。
	{	水	60 g	②りんごは皮付きのまま芯を取り、薄切りする。
		りんご	75 g	さつまいも皮付きのまま1cm角位に切りながら水にさらす。
		さつまいも	135 g	粒アーモンドは細かく刻んでおく。
B	{	薄力粉	90 g	③①に②・ヨーグルトを加え混ぜる。
	{	B・P	3.2 g	④Bをふるいにかけておき、③に3回に分けて振り入れ、粉の粘りを
	{	塩	少々	出さない様に手早くさっくり混ぜる。
		ヨーグルト	20 g	⑤④の生地を5～6ヶに分けて、蒸し器に敷いたオーブンシートに並べ
		粒アーモンド	10粒	強火で10分程蒸す。
		オーブンシート		

※鯖とプルーンの味噌煮・きのこ豆のスープ・ハニーマスタードキャロットラペは、各班**5倍**さつまいもとりんごの蒸しケーキは**倍量**作って下さい。

- ①→まめ 納豆・きな粉・豆腐・油揚げ等
畑の肉と言われタンパク質・ビタミン・ミネラル等含む
- ②→ごま すりごま・ごま油
老化原因を防ぐ抗酸化作用がある。脂質・ミネラル・タンパク質を含む。
- ③→わかめ・ひじき・海苔など海藻類
カルシウム・ミネラルを多く含む。
酢や油を使い調理すると吸収力が高まる。
- ④→野菜 一日350gを目安に摂取する。ビタミン・カロテン・食物繊維に富む。
- ⑤→魚 サバ・イワシ・アジ・サンマ等
DHA・EPAがたっぷり血液をサラサラにして疲労回復に良い。
- ⑥→しいたけ・キノコ類
免疫力アップに役立つ。食物繊維・ミネラル・ビタミンDを含む。
- ⑦→いも さつまいも・じゃがいも・里いも等
腸内環境を整える。炭水化物・糖質・ビタミンCに富む。
- ⑧→ヨーグルト
乳酸菌が豊富で、ビタミン・カルシウム・マグネシウム等を多く含む。
- ⑨→ナッツ類 くるみ・アーモンド・カシューナッツ
ビタミンEが豊富で血流を良くする。