

発酵食品を使った 健康料理教室メニュー



H29.2.16
福岡市健康づくりサポートセンター



甘酒ちらしずし

| | | 1人分 | 4人分 |
|-----------------------|--------|----------|--------|
| 主 食 + 副 菜 | 米 | 80 g | 320 g |
| | にんじん | 20 g | 80 g |
| | 甘酒 | 23 g | 92 g |
| | 酢 A | 大さじ1/2強 | 大さじ2杯強 |
| | 塩 | 0.9 g | 3.6 g |
| | 卵 | 1/2 個 | 2 個 |
| | さとう B | 小さじ1/2 杯 | 小さじ2 杯 |
| | 塩 | 0.2 g | 0.8 g |
| | 油 | 1 g | 小さじ1 杯 |
| | きゅうり | 10 g | 40 g |
| | 花形にんじん | 10 g | 40 g |
| | 桜でんぶ | 2 g | 8 g |
| | きざみのり | 0.5 g | 2 g |

- ①みじん切りにしたにんじんと一緒にご飯を炊く。(米の分量で固めに水加減する)
- ②Aを合わせてよく溶かしておく。Bで錦糸卵を作る。
- ③炊き立てのご飯にAを加え寿司飯を作る。
- ④皿に㊦を盛り、錦糸卵・きゅうり・ゆでた花形にんじん・桜でんぶ・きざみのりで飾り付ける。

☆甘酒の甘味で優しい味付けです。
☆飾り付けはエビ、煮た椎茸、酢レンコンなどいろいろチャレンジしてみましよう。



ヨーグルト白和え

| | | 1人分 | 4人分 |
|--------|-----------|----------|--------|
| 副 菜 | ほうれん草 | 60 g | 240 g |
| | ミックスビーンズ | 20 g | 80 g |
| | プレーンヨーグルト | 40 g | 160 g |
| | 白味噌 A | 小さじ1杯弱 | 大さじ1杯強 |
| | さとう | 小さじ1/2 杯 | 小さじ2 杯 |

- ①ざるにキッチンペーパーを2枚重ねてヨーグルトを入れ、ペーパーの端を折りたたむ。水入りのボールやビニル袋を載せて水切りをする。
- ②ほうれん草を一口大に切って、茎の方から先にゆでて水気をよく絞る。
- ③大きめのボールに①とAを加えてよく混ぜ、ほうれん草、ミックスビーンズを入れてあえる。



具だくさん汁

| | | 1人分 | 4人分 |
|-----------------------|-----------|----------|--------|
| 主 菜 + 副 菜 | 鶏もも肉(脂なし) | 40 g | 160 g |
| | 深ねぎ | 10 g | 40 g |
| | 舞茸 | 15 g | 60 g |
| | 生椎茸 | 15 g | 60 g |
| | なめこ | 10 g | 40 g |
| | 大根 | 10 g | 40 g |
| | にんじん | 10 g | 40 g |
| | 油 | 小さじ1/2 杯 | 小さじ2 杯 |
| | だし汁 | 150 ml | 600 ml |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 杯 | 小さじ2 杯 |

- ①鶏肉は小さく切る。深ねぎは小口切り、舞茸は、石づきを取り食べやすい大きさに、生椎茸は石づきを取り5mm幅くらいの厚めのスライスに切る。なめこはざっと洗って水切りしておく。
- ②大根とにんじんはいちょう切りにする。
- ③鍋に油を熱し鶏肉を炒め、大根・にんじん・きのこ類(なめこを除く)・深ねぎを入れて軽く炒める。
- ④㊦にだし汁を加えてなめこを入れ、具が柔らかくなるまで煮て、あくをとり薄口しょうゆで味付けする。



ナタデココ入り寒天

| | 1人分 | 4人分 |
|----------|-------|--------|
| グレープジュース | 80 ml | 320 ml |
| 粉寒天 | 0.4 g | 1.6 g |
| ナタデココ | 20 g | 80 g |

- ①鍋にグレープジュースと粉寒天を入れて混ぜ、2分程沸騰させる。
- ②容器にナタデココを入れておく。
- ③粗熱をとった①を容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



 は発酵食品です。



甘酒と白酒の違い

甘酒： ご飯・おかゆに米麴を混ぜて保温し、でんぷんを糖化させたもの。
 一晩でできるので「一夜酒」とも言われる。
 アルコールはほとんど含まない。（酒粕から作った場合はアルコールが含まれる）

白酒： みりんや焼酎に蒸したもち米・米麴を仕込み1か月ほど熟成させた醪を軽くすりつぶしたものだもの。ひな祭りに供える。
 アルコール分は約9%。



|  | 甘酒 ちらしずし | ヨーグルト 白和え | 具だくさん 汁 | ナタデココ 入り寒天 | 合 計 |
|---|-------------|--------------|------------|---------------|-------|
| エネルギー(kcal) | 378 | 54 | 85 | 59 | 576 |
| 炭水化物 (g) | 71.7 | 7.3 | 4.3 | 26.9 | 110.2 |
| たんぱく質 (g) | 9.4 | 3.2 | 9.8 | 0 | 22.4 |
| 脂 質 (g) | 4.3 | 1.6 | 3.8 | 0 | 9.7 |
| 塩 (g) | 1.1 | 0.4 | 1.0 | 0 | 2.5 |
| 食物繊維 (g) | 1.6 | 2.0 | 1.8 | 0 | 5.4 |
| 野菜量 (g) | 40 | 60 | 60 | 0 | 160 |