

♪♪ 糖の摂り方を考えよう～佐賀市の現状から～ ♪♪



令和元年度

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

# ♪♪糖の摂り方を考えよう～佐賀市の現状から～♪♪

令和元年度 佐賀市 健康づくり課  
食の健康教室伝達会

## 《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦	… 研ぐ(洗う)	10g	40g

### ＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

## 《鶏肉ときこのがりバター炒め》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏胸肉		60g	240g
酒		3g	12g
小麦粉		2g	8g
しめじ	… 根元を切りほぐす	20g	80g
エリンギ	… スライスする	20g	80g
赤パプリカ	… 乱切りする	20g	80g
油		1g	4g
無塩バター		1g	4g
おろしにんにく	} A	1g	4g
八方だし		小さじ1	小さじ4
ブロッコリー	… 子房に分ける	30g	120g

### ＜作り方＞

1. 鶏胸肉は観音開きにして厚さを均等にし、フォークで穴を開け、一口大に切る。鶏肉に酒をもみこみ、小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油、1の鶏肉を皮を下にして入れ中火で焼く。
3. 片面に火が通ったら裏返し、しめじ・エリンギを加える。その後、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 鶏肉に火が通ったら、バターとAを入れ照りが出るまでからめ、パプリカを入れさっと炒める。
5. ブロッコリーを茹でる。
6. 皿に4・5を盛り付ける。

## 《大豆と野菜のスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
水煮大豆	} 1cm角に切る	20g	80g
玉ねぎ		20g	80g
人参		10g	40g
セロリ		10g	40g
ベーコン		10g	40g
コンソメ		2g	8g
水		150cc	600cc
こしょう		少々	少々
パセリ	… みじん切り	少々	少々

### ＜作り方＞

1. 鍋に水・人参・コンソメを入れ弱火で煮る。
2. 大豆、他の野菜、ベーコンを加え、具材に火が通ったら、こしょうで味を調える。
3. 椀に注ぎ、パセリをちらす。



## 《にいもじ風》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
なす	…4cm長さの拍子切り	60g	240g
出し汁	} A	50cc	200cc
砂糖		1g	4g
塩		少々	少々
とうがらし		… 輪切りスライス	少々
酢		6g	24g
しょうが	…千切り	2g	8g

### ＜作り方＞

1. なすは皮をむき、4cm長さの拍子切りにし、水にさらす。
2. 鍋にAを入れ一煮立ちさせる。
3. 2に1を入れさっと煮て、酢を加える。
4. 器に盛り、生姜を天盛りする。

### \*にいもじとは

佐賀の郷土料理のひとつ。里芋の一種『みずいも』を使う酢の物で、夏の日常食。

『にいもじ風』は佐賀市オリジナルで、出し汁の風味を生かし、砂糖の量を減らしました。

今回は通年使える茄子を使用しています。

## 《バナナヨーグルト》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
バナナ		50g	200g
レモン汁		2g	8g
ヨーグルト（プレーン）		40g	160g
ミント（あれば）		1g	4g

### ＜作り方＞

1. バナナを輪切りし、色止めの為レモン汁をかける。
2. 1とヨーグルトを器に盛り、ミントを飾る。

## ＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	249	4.3	0.7	54.3	5	0.6	0.0
鶏肉のガリバター炒め	146	15.9	5.8	8.2	17	0.8	0.5
大豆と野菜のスープ	93	4.8	6.0	5.6	31	0.7	1.1
にいもじ風	20	0.8	0.1	4.5	13	0.2	0.1
バナナヨーグルト	71	2.0	1.3	13.8	51	0.2	0.0
合計	580	27.7	13.8	86.4	116	2.4	1.8

食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

## 今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	61g	※きのこ類を含む
淡色野菜	132g	
野菜の量	193g	

## ◆MEMO◆