今日の料理

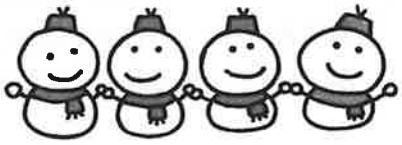
～ ゆっくりよく噛んで、生活習慣病予防を ～



【 材料は４人分 】

★ ごはん （1杯 １１０ｇ）





計量はきちんとしましょう！

★ 肉巻き玉ねぎの照り焼き

材料

玉ねぎ……2個
豚もも薄切り肉……8枚(２００ｇ)
片栗粉……少々
A
- 酒……６０ｇ(大さじ4)
- 砂糖……１２ｇ
- しょうゆ……３６ｇ(大さじ2)
- みりん……５４ｇ(大さじ3)

いりごま……少々
サラダ油……１４ｇ(大さじ1)
ミニトマト……2個
サラダ菜……1枚

＊作り方＊

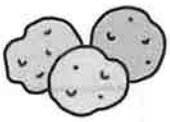
① 玉ねぎは皮をむき、縦半分に切り(一人分１／２個)先端と根元を少し切り落とし、一人分を４つのくし形切りにする。耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ600Wで約２分加熱する。
豚肉は、細長く２つに切る。

② 豚肉に玉ねぎを乗せて巻き、肉の部分に片栗粉を薄くまぶしつける。

③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして入れ、両面を色よく焼く。
ふたをして弱火にし、３～５分ほど蒸し焼きにする。

④ Ａを混ぜ合わせて③に加え、味をからめながら煮詰める。器に盛り、ごまを散らす。ミニトマトとサラダ菜を添える。

★ じゃが芋のきんぴら



材料

じゃが芋……２８０ｇ
人参……４０ｇ
糸こんにゃく……８０ｇ
サラダ油……４ｇ
A
- しょうゆ……２０ｇ
- 砂糖……１２ｇ

枝豆（冷凍、むいたもの）３０ｇ

＊作り方＊

① じゃが芋は太めのせん切りにして水にさらす。
人参は細めのせん切りにする。
糸こんにゃくは食べやすい長さに切ってさっと茹でる。

② フライパンにサラダ油を熱して①を強火で炒め、Ａで調味する。

③ 最後にさっと茹でた枝豆を加え、ざっと混ぜる。



★ れんこんのゆかり酢

材料

れんこん……１８０g

A
- ゆかり……５g
- 酢……４５g(大さじ3)
- みりん……１８g(大さじ1)
- 水……３０g(大さじ2)

＊作り方＊

① れんこんは薄いいちょう切りにして水にさらし、Aは合わせておく。

② れんこんは熱湯でさっと茹で、水気をきってAで和え、色づくまでおく。

大きく切った玉ねぎや、歯ごたえを残したじゃが芋、れんこんをしっかりよく噛んで食べましょう。歯ごたえのある食事は、唾液の分泌増加、肥満予防、脳への刺激による認知機能低下の防止など、いいことがたくさん！

★ りんごのワインコンポート

材料

りんご（紅玉）…1個
砂糖……２０g
赤ワイン……1／2 カップ
生クリーム……大さじ2（32g）
（ホイップクリームの場合；大さじ4）



＊作り方＊

① りんごは8つ割りにし、皮と芯を除く。

② 鍋にりんご，砂糖，赤ワインを入れ、弱火でワインがなくなるまで煮て冷まし、冷蔵庫で冷やす。

③ 生クリームを6分立てに泡立て、器に盛ったりんごにかける。

1日の食塩摂取目標量は
男性7.5g、女性6.5gです。
味にメリハリをつけて減塩を！



今日のエネルギー

	エネルギー（KCal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	塩分（g）
ごはん	172	2.8	0.3	3	0
肉巻き玉ねぎの照り焼き	236	14.1	9.7	36	1.7
じゃが芋のきんぴら	78	2.9	1.7	29	0.7
れんこんのゆかり酢	44	0.9	0	9	0.3
りんごのワインコンポート	109	0.4	3.4	9	0
合計	639	21.1	15.1	86	2.7

