

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「新米に合うおかずレシピ」～

食欲の秋が到来です！ご家庭の食卓には、そろそろ「新米」が登場しているのではないのでしょうか。ふっくらツヤツヤ、炊きたてのごはんは格別です。そして、そんなごはんに合わせてたい絶品おかず。今回はごはんとの相性抜群なおかずをご紹介します。

●お米・ごはんの大切な役割

お米の主成分の1つであるでんぷんは、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として脳の働きを活性化する役割があります。ブドウ糖は生命を維持するために欠かせない栄養素です。また、お米にはたんぱく質やビタミン、ミネラル類も多く含まれ、栄養バランスが優れた食材といえます。

●ごはんを食べることのメリット

ごはんは小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のままで摂取するため、噛む回数が増え、ゆっくりと消化・吸収されていきます。

- ①お腹がすきにくく、腹もちがよい
- ②血糖値の上昇をゆるやかにする
- ③主菜や副菜など、おかずを必要とするので栄養バランスをとりやすい



鶏肉とじゃがいものさっぱり煮

材料	4人分
鶏もも肉	400g
根生姜 (すりおろす)	1かけ (15g)
じゃがいも	200g
人参	120g
穀物酢	大さじ2
A めんつゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
水	100cc
ブロッコリー	100g
いんげん	50g

〈作り方〉

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、すりおろした根生姜と和えて下味をつける。じゃがいも、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーといんげんはそれぞれ茹でておく。
- ③鍋に①とAの合わせ調味料を入れて約20分中火で煮込む。油が浮いてきたらアクを取り除く。
- ④じゃがいもに火が通っていることが確認できたら器に盛り、ブロッコリーといんげんを添えてできあがり。

栄養成分(1人分)
エネルギー 230kcal
塩分 0.6g



ポイント

鶏もも肉にすりおろした生姜で下味をつけると、生姜の風味が引き立ちます。

酢が入った煮汁と鶏肉の相性がよく、ごはんが進む一品です。

ゴーヤの佃煮

材料	作りやすい分量
ゴーヤ	500g (約3本)
ちりめんじゃこ	20g
上白糖 (あれば三温糖)	150g
薄口しょうゆ	30cc
濃口しょうゆ	30cc
穀物酢	20cc
削り節	10g
白いりごま	15g

〈作り方〉

- ①ゴーヤは縦半分に切り、中の種とわたをきれいに取り除く。5mmくらいの幅に切り、水にさらしたあと茹でる。茹であがったら、固くしぼる。
- ②鍋に調味料を入れて煮立たせ、ゴーヤ、ちりめんじゃこを入れる。煮汁がなくなるまで煮詰め、最後にかつお節と白いりごまをふりかけてひと混ぜしたら出来上がり。



ポイント

タッパーや保存袋などに小分けして冷凍保存をしておくと長持ちします。

三温糖を使うと、コクのある佃煮に仕上がります。