

# ご飯と基本の食事

～主食・主菜・副菜を組み合わせた食事～



## <献立>

- ・ごはん
- ・アジの南蛮漬け
- ・ニラのおやき
- ・豆花（台湾スイーツ）

熱量  
530kcal

炭水化物  
67.8g

食塩  
1.5g

### 【アジの南蛮漬け】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>アジ</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>新玉ネギ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>輪切り唐辛子</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>薄口醤油</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>10 g</td></tr> </table>	アジ	60 g	新玉ネギ	50 g	人参	20 g	ピーマン	10 g	輪切り唐辛子	0.1 g	小麦粉	5 g	サラダ油	12 g	薄口醤油	6 g	米酢	25 g	砂糖	3 g	水	10 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 玉ネギは薄切りにし、人参、ピーマンは千切りにする。 Aの調味料を軽く混ぜ合わせて加熱し、赤唐辛子と切った野菜を漬ける。</li> <li>② アジは小麦粉を薄くまぶし、フライパンに油を引き、揚げ焼きにする。</li> <li>③ 熱いうちにアジと野菜を絡ませ、30分ほど漬け込む。</li> <li>④ 皿に③を盛りつけ、上から漬け汁をかける。</li> </ol>	
アジ	60 g																							
新玉ネギ	50 g																							
人参	20 g																							
ピーマン	10 g																							
輪切り唐辛子	0.1 g																							
小麦粉	5 g																							
サラダ油	12 g																							
薄口醤油	6 g																							
米酢	25 g																							
砂糖	3 g																							
水	10 g																							

### 【ニラのおやき】

(材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>ジャガイモ</td><td>200 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>ツナ缶</td><td>48 g</td></tr> <tr><td>ニラ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>黒コショウ</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>ゴマ油</td><td>8 g</td></tr> </table>	ジャガイモ	200 g	片栗粉	4 g	ツナ缶	48 g	ニラ	40 g	塩	0.8 g	黒コショウ	0.4 g	ゴマ油	8 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ジャガイモは皮をむき、すり下ろした後、軽く水気をきり片栗粉を混ぜる。 ニラは2cm幅に切り、ツナ缶は汁気をきり、混ぜる。</li> <li>② ①に調味料を入れ、混ぜ合わせる。</li> <li>③ ゴマ油を引いた、フライパンに流し入れ、ゴムベラなどで丸く形を整えて弱火～中火で焼く。焼色がついたら、裏返してもう片面も焼く。</li> <li>④ 焼きあがったら食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。</li> </ol>	
ジャガイモ	200 g															
片栗粉	4 g															
ツナ缶	48 g															
ニラ	40 g															
塩	0.8 g															
黒コショウ	0.4 g															
ゴマ油	8 g															

# 【豆花(トウファ)】

(材料:1人分)

A	無調整豆乳	80 g	① 豆乳は鍋で加熱し人肌程度(35℃前後)に温める。 (電子レンジの場合、耐熱容器に入れ、600Wで40秒加熱。)
	粉寒天	0.4 g	
	水	40 g	
	オリゴ糖	8 g	
<シロップ>			② 別の鍋にAを入れて、軽く混ぜ合わせてから加熱し、寒天をよく溶かす。
B	水	20 g	
	オリゴ糖	10 g	
	生姜(スライス)	1 g	
	③ ②に①をゆっくり混ぜ合わせる。バットに移し、冷蔵庫で冷やし固める。 ※口当たりをよくするためゆっくり混ぜ合わせ、気泡をなくするのがポイント。		
④ 別の鍋にBを入れ加熱しシロップを作る。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。 (電子レンジの場合、耐熱容器に入れ、600Wで1分30秒加熱。)			
⑤ 豆花をスプーンですくって器に盛り、シロップをかける。			

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
<b>★ごはん</b>							
白飯	50	76	1.2	0.5	16.0	0.7	0.0
玄米	50	78	1.0	0.1	17.3	0.8	0.0
小計		154	2.2	0.6	33.3	1.5	0.0
<b>★アジの南蛮漬け</b>							
アジ	60	67	10.1	2.1	0.1	0.0	0.2
新玉ネギ	50	17	0.4	-	3.5	0.8	0.0
人参	20	6	0.1	0.0	1.2	0.6	0.0
ピーマン	10	2	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0
輪切り唐辛子	0.1	0	0.0	0.0	3.7	0.0	0.0
小麦粉	5	17	0.4	0.1	-	0.1	0.0
サラダ油	12	106	0.0	11.7	0.2	0.0	0.0
薄口醤油	6	4	0.3	0.0	-	-	1.0
米酢	25	12	0.1	0.0	-	0.0	0.0
砂糖	3	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
水	10	-	-	-	-	-	-
小計		243	11.5	13.9	11.9	1.7	1.2
<b>★ニラのおやき</b>							
ジャガ芋	50	26	0.7	-	7.8	4.5	0.0
片栗粉	1	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0
ツナ缶	12	8	1.6	0.1	0.0	0.0	0.1
ニラ	10	2	0.1	0.0	0.2	0.3	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	-	0.0	0.2
黒コショウ	0.1	0	0.0	0.0	0.0	-	0.0
ゴマ油	2	18	0.0	2.0	-	0.0	0.0
小計		57	2.4	2.1	8.8	4.8	0.3
<b>★豆花(トウファ)</b>							
無調整豆乳	80	34	2.7	2.1	0.7	0.7	0.0
粉寒天	0.4	1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
水	40	-	-	-	-	-	-
オリゴ糖	8	18	0.0	-	5.8	-	0.0
<シロップ>							
水	20	-	-	-	-	-	-
オリゴ糖	10	23	0.0	-	7.3	-	0.0
生姜	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		76	2.7	2.1	13.8	1.0	0.0
合計		530	18.8	18.7	67.8	9.0	1.5

<1人前の材料>



### ★栄養士からのコメント★

みなさん、食卓におかずは何品並びますか？  
働く世代が多い現代では、丼ものやパスタなどの一品料理での食事が増えています。お腹を満たすため、ご飯や麺などの炭水化物の量が多く、野菜などが不足し、血糖上昇・体重増加に繋がりがねません。  
わが日本が誇る”和食”の基本の食事スタイル『一汁三菜』は、1つの汁と3つのおかずを組み合わせることにより、バランス良く栄養素を摂ることが出来ると言われています。

主食(ご飯など)・・・エネルギーの補給  
汁・・・水分・塩分補給  
主菜(メイン料理)・・・たんぱく質の補給  
副菜/副副菜・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給

今回の調理実習では、主菜にも野菜をたくさん使うことでボリュームを出し、副菜の役割を兼ねた献立になっています。また、デザートは豆乳から作られており、良質なたんぱく質が摂れるほか、砂糖の代わりにオリゴ糖を使うことで、甘さ控えめに作りました。

みなさんも是非、食事の意味を考えながら、バランスよく食べましょう。



### オリゴ糖とは???

- ・砂糖と同じ糖の一種で、1g当たり2kcal(砂糖は4kcal)、甘さは砂糖の1/2と控えめ!
- ・胃や小腸で吸収されずに大腸まで届き、善玉菌のエサとなり腸内環境をよくします。

※一度に大量のオリゴ糖をとると、おなかがゆるくなり、痛みや下痢を引き起こす可能性があるので摂り過ぎには注意しましょう。