

# 管理栄養士によるクッキング講座

<病院協議会>

～食物繊維を増やして美味しく食べよう～



## 【おしながき】

- 主食 麦ごはん
- 主菜 鶏肉のふわふわバーグ
- 副菜 はちみつトマト
- 汁物 かきたまスープ
- デザート 豆乳わらび餅

### 栄養価（1食あたり）

エネルギー	622kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	18.5g
炭水化物	90.7g
食物繊維	8.5g
食塩相当量	2.5g

# 主食 麦ごはん



## 材料 1人分

米	55g
押し麦	10g
水	100ml
(炊き上がり 150g)	

## 作り方

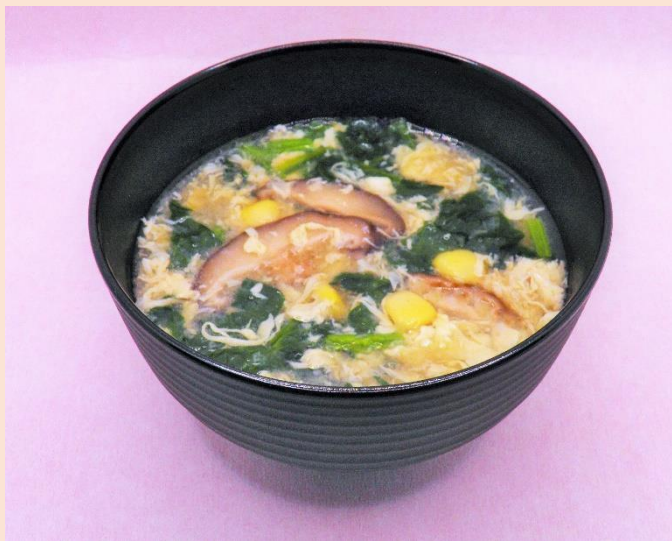
- ① 米、押し麦を洗い分量の水に浸け、炊く。  
(通常より長めに浸けておくと柔らかく炊き上がります)

### Point

麦は食物繊維を多く含み、血糖値の上昇を緩やかにし、腸の働きをよくする効果があります。

エネルギー	221kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	0.7g
炭水化物	50.5g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.0g

# 汁物 かきたまスープ



## 材料 1人分

ほうれんそう	20g
しいたけ	10g
スイートコーン(粒)	10g
卵	25g
だし汁	120ml
うすくちしょうゆ	4ml (小さじ 2/3)
清酒	3ml (小さじ 1/2)
水溶きかたくり粉	
{ かたくり粉	1g (小さじ 1/3)
{ 水	1g (小さじ 1/5)

## 作り方

- ① ほうれんそうは軽くゆがいて水にさらし1cm位に切る。
- ② しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にしいたけ、スイートコーンとだし汁を入れ火にかける。  
材料に火が通ったらうすくちしょうゆ、清酒で味を調え、ほうれんそうを加える。
- ④ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、割りほぐした卵を、少しずつ回し入れ仕上げる。

エネルギー	60kcal	たんぱく質	4.8g
脂質	2.8g	炭水化物	4.3g
食物繊維	1.5g	食塩相当量	0.9g

# 主菜 鶏ひき肉のふわふわバーグ



エネルギー	204kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	11.5g
炭水化物	11.1g
食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.1g

## 材料 1人分

### A ふわふわバーグ

鶏ひき肉	50g
はんぺん	15g
木綿豆腐	40g
芽ひじき(乾燥)	2g
ピザ用チーズ	5g
かたくり粉	3g
サラダ油	2g

### B ソース

だし汁	13ml
うすくちしょうゆ	3ml (小さじ 1/2)
清酒	2.5ml (小さじ 1/2 弱)

### 付け合せ

まいたけ	40g
かぼちゃ	15g

## 作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んでしばらく水気を切る。
- ② 芽ひじきは水に戻し、ざるにあけしっかり水気を切る。
- ③ 厚手のビニール袋に①、細かくちぎったはんぺん、鶏ひき肉を入れ袋をもんで全体がなじむまでよくこねる。
- ④ ③に②の芽ひじき、ピザ用チーズ、かたくり粉を入れ軽く混ぜ、まとまったら冷蔵庫でしばらくねかせる。
- ⑤ 付け合せのまいたけはひと口サイズにほぐし、かぼちゃはうす切りにする。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ熱し、④を小判型に成形し中火で両面にこんがりとし焦げ目が付くまで焼いたら弱火にし、中までしっかりと火を通す。楊枝などで焼き具合を確認する。(楊枝などで刺し、澄んだ肉汁が出てくると焼き上がりの目安になります。)
- ⑦ ハンバーグを皿に盛り付け、そのまま同じフライパンで、まいたけとかぼちゃを焼く。火が通ったら、ハンバーグの横にきれいに盛り付ける。
- ⑧ フライパンに残った材料のくずをキッチンペーパーでさっとふき取り、Bの調味料を入れ、ひと煮立ちさせてソースを作り、小器で添える。

## Point

きのこは食物繊維が豊富です。

まいたけは1袋(約100g)で3.5g、えのきだけは1袋(約100g)で3.9g、エリンギは1パック(約100g)で3.4gの食物繊維が含まれています。

# 副菜 はちみつトマト



## 材料 1 人分

トマト(完熟のもの)	—	60g
なす	—————	40g
ピーマン	—————	10g
サラダ油	—————	1g

## A 調味料

しょうが	—————	1g
はちみつ	—————	8g(小さじ1強)
レモン汁	—————	8g(大さじ1/2強)
食塩	—————	0.4g(ほんの少々)

※食塩のひとつまみは1.5g(小さじ1/4)、少々は0.8g(小さじ1/8)が目安です。

入れすぎないように注意しましょう。

エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.1g
炭水化物	12.5g
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.4g



## 作り方

- ① Aのしょうがは細いせん切り(針しょうが)にし、その他の調味料と合わせる。
- ② トマト、なす、ピーマンは大きさをそろえ、それぞれ乱切りにし、なすは水にさらし、あくを抜き、ざるにあけ水気を切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②のなすとピーマンを炒める。
- ④ ①、トマト、③を入れ軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

## Point

野菜の摂取量の目安は、一日で350g以上となっています。

トマトやピーマン等の緑黄色野菜、大根やキャベツ等の淡色野菜、きのこ、海藻類を上手に組み入れましょう。

マリネなどの常備菜やレンジ蒸し、鍋物などで手軽にたっぷり野菜を摂ることができます。

# デザート 豆乳わらび餅



材料 1人分

わらび餅

豆乳	50ml
わらび粉(かたくり粉)	10g(大さじ1強)
上白糖	1g(小さじ1/3)
きな粉	2.5g(小さじ1)

黒砂糖(粉末)または黒蜜 — 適量

エネルギー	81kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.4g
炭水化物	12.3g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.1g

## 作り方

- ① 鍋に豆乳、わらび粉、上白糖を入れよく混ぜる。
  - ② ボウルに氷水を準備する。
  - ③ ①を弱火にかけ、しゃもじで絶えず混ぜ続ける。固まってきたら更にかき混ぜ、ひとまとまりになったら、火を止める。②の中に入れ冷やす。
  - ④ 粗熱が取れたら、ひと口大にちぎって器に盛り、きな粉をかける。
- ※お好みで黒砂糖や黒蜜をかけても美味しく召し上がれます。

## Point

○食物繊維は大きく不溶性食物繊維と水溶性食物繊維に分けられます。

その働きには特徴がありますが、どちらも大切な栄養です。

- ・不溶性食物繊維は、水分をしっかり吸収し便の量を増やし大腸を刺激します。この働きによって腸の動きは活発になり、規則正しい排便につながります。
- ・水溶性食物繊維はドロドロ状態になって腸管の壁に張り付き、糖質やコレステロールなどの吸収をゆっくりにします。この働きによって多くの生活習慣病に有用だと言われます。

※いろいろな食品に食物繊維は含まれていますが、両方の食物繊維は多少の差があっても、一緒に含まれています。毎日の食事は好き嫌いせず、いろいろな食品を組み合わせ、ゆっくり楽しみながらいただきましょう。

○食物繊維を上手にとるには…

1. 食物繊維の多い食品を知りましょう
  - ・野菜(ごぼう・たけのこなどの根菜類)
  - ・果物(キウイ・パイナップル・アボカド・きんかん)
  - ・豆類(納豆・おから・煮豆など、皮ごと食べるものを選んで)
  - ・海藻・きのこ(常備食に加工して、毎日少しづつ食べるのがおすすめ)
2. 野菜は調理にひと手間かけることでボリュームを減らすことができます。
  - ・煮る、焼く、炒める、塩で揉む、干す など。
3. 主食にも、ちょっと変化をつけてみませんか。
  - ・ごはん(白米+麦などの雑穀)
  - ・パン(玄米パン・ライ麦パンなど)

