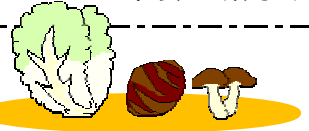


まめなかな つうしん

平成20年11月1日
発行：郡上市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **白菜里芋きのこ** です！



食の知識ABC ~その8~

乾物を使いこなそう

普段、乾物を料理に使っていますか？

乾物にはカリウム、鉄分などのミネラルや食物繊維が多く含まれており、また長期保存ができるため常備しておく便利です。乾物の扱い方を知って、毎日の料理に取り入れてみましょう。

もどし方とポイント

水からもどすもの

- ・昆布
- ・干しいたけ
- ・ひじき
- ・乾燥わかめ
- ・切り干し大根

こんぶや干しいたけの表面のごみはふきとります。

ポイント

干しいたけの戻し汁はだしとして使用できます。

昆布はだしをとった後も捨てずに料理に利用しましょう。

ひじきは煮物だけでなくゆでて和え物やサラダに使ってみましょう。

切り干し大根はさっと洗って昆布とともに酢じょうゆに漬けておくと、はりはり漬けに。

ぬるま湯でもどすもの

- ・高野豆腐(60 位の湯)

ポイント

高野豆腐は乾燥したまますりおろして、フライの衣やパン粉代わりにすることもできます。

熱湯でもどすもの

- ・はるさめ
- ・かんぴょう
- ・豆類

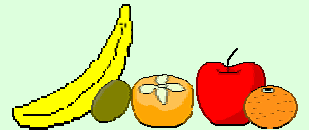
ポイント

あずき以外の豆類は一晩水に浸してからゆでます。

メタボ解消！クイズ

次の食品を、100g当たりのエネルギー(カロリー)が高い順に並べましょう。

- A バナナ
- B キウイフルーツ
- C ミカン
- D 柿
- E りんご



(答えは、下にあります)

容器に昆布や干しいたけを入れて水をそそぎ、一晩冷蔵庫に置くだけでだしをとることができます。

乾物は乾燥させることによって栄養成分もアップしているので、料理にもっと使ってみましょう。



クイズの答え

A(86) D(60) E(54)

B(53) C(46)

(カッコ内の数字は、キロカロリー) 果物にはバナナや柿などカロリーが高いものもあります。

つつい食べ過ぎてしまわないように注意しましょう。

またドライフルーツや果物の缶詰は糖度が高いので、さらに注意が必要です。

食生活改善推進協議会では

各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで
〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地
大和保健福祉センター やまつつじ内 健康課
0575-88-4511 FAX0575-88-4742

郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます

<http://www.gujo.city.gifu.jp/division/kenkou/kenkou.php>

里芋の桜えびあえ

里芋	4個
醤油	小さじ1
干し桜えび	小さじ1
青のり	少々

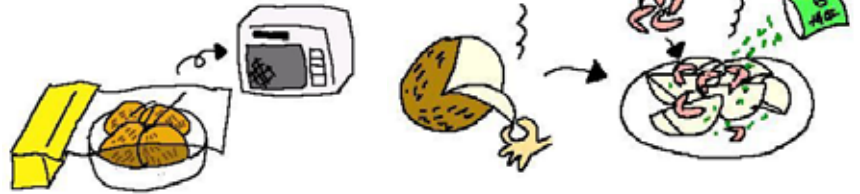
(2人分)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	1.0g
カリウム	267mg
カルシウム	37mg
塩分	0.3g

忙しい日のスピード副菜に!

里芋は皮つきのままよく洗って耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500w)で4分、上下をかえして3分加熱する。

あら熱が少しとれたら皮をむき、4等分する。熱いうちに、桜えび、青のりをふる。



きのこの混ぜごはん

米	2合
生椎茸	4枚
しめじ	1/2パック
エリンギ	2本
醤油	小さじ2
ゆず	1/2個
三つ葉	1/2本
万能ねぎ	6本
チーズ	4枚

(5人分)

エネルギー	264kcal
たんぱく質	8.4g
カリウム	226mg
カルシウム	114mg
塩分	0.8g

秋のおいしさ新発見!

米は洗って普通に炊く。三つ葉、万能ねぎ、チーズはそれぞれ刻んでおく。

きのこは石づきを取って網で焼く。焼き色がつき、汁がにじんできたら細かくさき、食べやすい長さに切って、醤油とゆずの絞り汁をからめておく。



ごはんが炊き上がったらほぐし、きのこ、三つ葉、万能ねぎ、チーズを加えてよく混ぜ、盛りつける。

醤油とゆずの絞り汁を、ポン酢醤油にかえてもOK

白菜と卵の中華炒め

白菜	3枚
しいたけ	4枚
長ねぎ(青い部分)	1/2本
卵	4個
サラダ油	大さじ2
中華スープの素	少量
湯	大さじ4
塩	小1/2
ごま油	大さじ1
胡椒	少々

(4人分)

エネルギー	171kcal
たんぱく質	7.1g
カリウム	264g
カルシウム	60mg
塩分	0.8g

1皿で主菜と副菜がとれるメニュー

白菜、しいたけはそぎ切り、長ねぎは4cm長さの短冊に切る。

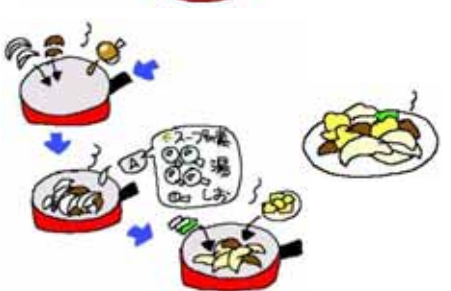
フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵を流し入れ、ふわっと炒り卵を作り、取り出す。



フライパンを十分余熱すると、ふんわりした炒り卵に

ごま油を足し、白菜、しいたけをさっと炒め、Aを加えて混ぜる。

長ねぎと を加えて大きく混ぜ、ごま油、胡椒各少量をふって器に盛り、長ねぎの青い部分をのせる。



えのき茸の昆布煮

えのき茸	
塩昆布	
酒	

食物せんいがもうかいまい時に!

水に塩昆布と酒を入れてうま味を煮出し、えのき茸を加えてサッと煮る

