

# まめなかな つうしん

H21. 2.1  
発行：郡上市  
編集：関・郡上保健所  
管内行政栄養士研究会

今月のテーマは **れんこんブロッコリー** です！



食の知識ABC ~その11~

## 食品ロスを減らそう！

『食品ロス』という言葉を知っていますか？  
これは、食べ残しや消費（賞味）期限切れなどで使われず  
廃棄された食品のことをいいます。  
でも使わずに捨てるなんてもったいないですね。  
今回は、食品ロスさせずに冷凍保存する方法を紹介します。

### 冷凍保存テクニック

まとめ買いや少し残ってしまった食材を無駄なく使い切るには、  
冷凍保存がおすすめです。  
ラップや冷凍用ポリ袋、保存容器を使い、空気を抜いて凍らせます。  
保存期間の目安は、1ヶ月を限度として使いましょう。

#### 肉類

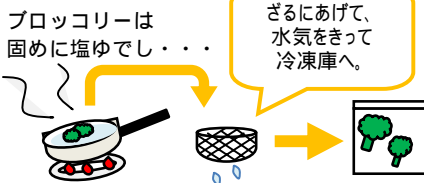
薄切り肉は1枚ずつラップに広げて、その上にまたラップをして保存します。  
こま切れ肉は使いやすい分量に分けて、ラップに薄く広げて包みます。



#### 魚類

あじやいわしなどの一尾魚は頭を落とし、はらわたを取り除きます。  
水でよく洗った後、しっかりと水気をふいて、1尾ずつラップに包んで保存します。  
切り身魚の場合も水気をふいてから、ラップに1切れずつ包みます。

#### 野菜・きのこ類



にんじんは皮をむき、用途に合わせて切り、固めにゆでてから冷凍します。  
きのこは石づきを切り落として、使いやすいようほぐして保存します。

2月1日～2月7日は生活習慣病予防週間です。  
「自分流 楽しく続ける 健康づくり」

ひき肉は…  
青菜は固めに塩ゆでし、冷水にとり  
冷めたら、しっかりと水気を絞る。  
使いやすい長さに切って冷凍します。  
ブロッコリーやカリフラワーは小房に  
分け、アスパラガスは食べやすいよう  
切ってから、左のように保存します。



冷凍用ポリ袋に入れて薄くのばします。  
はしなどで区切ると使いやすいです。

### メタボ解消！クイズ

次の食品のエネルギー(カロリー)  
が高い順に並べましょう。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| A 牛乳        | コップ1杯(200ml) |
| B プレーンヨーグルト | 1個(100g)     |
| C フルーツヨーグルト | 1個(100g)     |
| D ヨーグルト飲料   | コップ1杯(200ml) |
| E 乳酸菌飲料     | 1本(65ml)     |
| F スライスチーズ   | 1枚(18g)      |



(答えは、下にあります)

### クイズの答え

A(138) D(134) C(80)  
B(62) F(60) E(50)

(カッコ内の数字は、キロカロリー。)

メーカーにより差があります。  
カルシウム摂取やお腹の調子を  
整えるために、牛乳・乳製品は  
1日1品はとりたいものです。  
しかし、ヨーグルト飲料、フルーツ  
ヨーグルト、乳酸菌飲料には  
糖分が多く含まれているため  
とりすぎには気をつけましょう。

郡上市食生活改善推進員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.city.gujo.gifu.jp/division/kenkou/kenkou.php>

## れんこんと法れん草のスープ

れんこん	260g
法れん草	200g
ハム	4枚
コンソメ	1個
水	3C
胡椒	少々

(4人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	4.1g
カリウム	660mg
カルシウム	39mg
塩分	0.9g

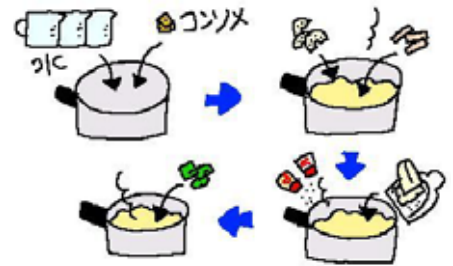
## れんこんのとろりとした舌ざわりが楽しめる♪

れんこんは皮をむき、半分を半月の薄切りにし、残りと共に水につけてアクをとる。



法れん草はゆでて冷水で冷やし、水けを絞って1cm長さに切り、ハムは短冊に切りにする。

鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら薄切りのれんこんとハムを加え、再び煮立ったら残りのれんこんをすりおろしながら加えてとろみをつけ、塩、胡椒で調味する。法れん草を加えてひと煮する。



## ブロッコリーのチーズ焼き

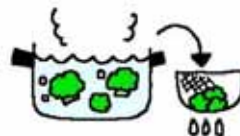
ブロッコリー	1株
ピザ用チーズ	100g
牛乳	大さじ4
胡椒	少々

(4人分)

エネルギー	120kcal
たんぱく質	9.4g
カリウム	308mg
カルシウム	203mg
塩分	0.8g

## ブロッコリーは付け合わせだけじゃもったいない!

ブロッコリーは小房に分け、熱湯で約1分、固めにゆでて水けをきる。



あたためたオーブントースターで を3~4分焼く。

耐熱皿にAを入れ、ラップをして電子レンジで1分弱加熱する。  
を加えてからめ、胡椒をふる。



## ブロッコリーのおかかポン酢

ブロッコリー	1株
削りかつお	2パック
ポン酢醤油	大さじ2

(4人分)

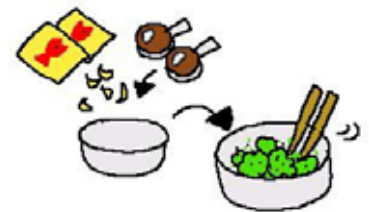
エネルギー	31kcal
たんぱく質	4.2g
カリウム	255mg
カルシウム	26mg
塩分	0.8g

## ほぐるくらいにやわらかくゆでるのがポイント♪

ブロッコリーは根元を落とし、たっぷりの熱湯に丸ごと入れ、10分ほどゆでて、木べらを刺すと自然にほぐれるくらいになったら取り出して水けをきる。



Aを混ぜ合わせ、 を軽くほぐしながら加えて混ぜる。



## れんこんの梅ドレッシング

れんこん	300g
梅干し	2個
サラダ油	大さじ2

(4人分)

エネルギー	111kcal
たんぱく質	1.5g
カリウム	352mg
カルシウム	18mg
塩分	1.2g

## あと1品!におおすすめ

れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにして水けをきる。

酢・塩少々を加えた沸騰湯にれんこんを入れ、歯ごたえが残る程度にゆで、ザルに上げて冷ます。



梅干しは種を除いてボールに入れ、フォークなどでつぶし、サラダ油を加えてよく混ぜあわせる。  
れんこんを加え、味をなじませる。

