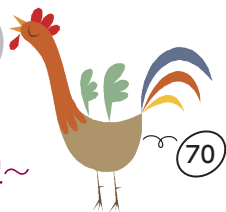


Cook Do どう？

クックドウ どう？ ～今月の料理～



春キャベツともやしのさっぱり和え

1人分栄養価

エネルギー
たんぱく質

28kcal
2.0g

脂質 1.2g
塩分 1.2g

【材料 2人分】

春キャベツ…………… 100 g

もやし…………… 100 g (1/2袋)

乾燥わかめ…………… 5 g

ポン酢…………… 大さじ1



【作り方】

- ① 野菜を水洗いし、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①と乾燥わかめを入れてラップをし、電子レンジで約2分加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら、ポン酢を和えて完成！

町管理栄養士の 一口メモ



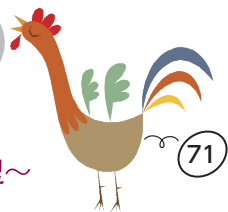
旬の春キャベツを使った時短レシピです。もやしは90%以上が水分なため低カロリーですが、ビタミンCやたんぱく質も含まれています。多めに冷蔵庫にストックしておけば、手軽に野菜を摂ることができます。

ポン酢大さじ1杯に含まれる塩分量は1.5gと醤油の約半分ですが、かけすぎには要注意。食品のパッケージについている「栄養成分表示」を参考にしてください。



Cook Do どう？

クックドウ どう？ ～今月の料理～



わかたけ汁

1人分栄養価

エネルギー
たんぱく質

24kcal
2.7g

脂質
塩分

0.1g
1.0g

【材料 2人分】

たけのこ（ゆで）………… 100 g
にんじん…………… 20 g
ワカメ（戻したもの）…… 15 g
だし汁…………… 2カップ
味噌…………… 大さじ1



【作り方】

- ① 鍋にだし汁を加え、食べやすく切ったたけのこ、にんじんを加えて加熱する。
- ② 味噌で味を調え、ワカメを加えてひと煮立ちさせれば完成！

町管理栄養士の 一口メモ



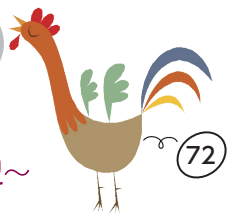
たけのこは食物繊維が豊富なため、便秘や大腸がんの予防のほか、コレステロールの吸収を抑えて体外に排出してくれる効果があります。また、カリウムを多く含んでいるため、余分なナトリウム（塩分）を体外に排出する効果もあり、むくみの解消や高血圧の予防にも効果的です。

ワカメなどの海草に含まれるアルギン酸はたけのこの繊維をやわらかくし、グルタミン酸はだし汁のイノシン酸と相乗して旨みを増します。定番の「たけのこご飯」や「若竹煮」は、理にかなった食べ方と言えますね。



Cook Do どう？

クックドウ どう？ ～今月の料理～



さやえんどうのシャキシャキごまあえ

1人分栄養価

エネルギー	65kcal	脂質	1.7g
たんぱく質	2.6g	塩分	1.2g

【材料 2人分】

さやえんどう	50 g
じゃがいも	50 g
人参	40 g
すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ2



【作り方】

- ① さやえんどうは筋をとって斜めに切り、じゃがいもと人参は千切りにする。
- ② 鍋にお湯をわかし、じゃがいもと人参を1分、さらにさやえんどうを加えて30秒程ゆでた後、ザルにあげて粗熱をとる。
- ③ ボウルでAをあわせ、②を和えれば完成！

町管理栄養士の 一口メモ



さやえんどうは食物繊維が豊富で、血液中のコレステロールを排出する作用があります。ごまに含まれる抗酸化作用とあわせると、血管の老化予防など、生活習慣病の予防・改善につなげることができます。

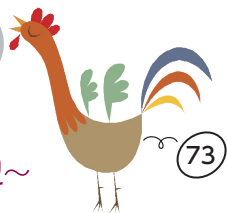
サラダや汁物の具など、様々な料理に使いやすいさやえんどうですが、水分が蒸発しやすいため、ヘタを取らずに冷蔵庫で保存するか、堅めに茹でて冷凍庫で保存しましょう。

今月から健診が始まります。血液状況を確認しましょう。



Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



きゅうりと豚肉の香り炒め

1人分栄養価

エネルギー	198kcal	脂質	15.9g
たんぱく質	7.1g	塩分	0.5g

【材料 2人分】

きゅうり	1本
豚肉	100g
A	
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ2
おろし生姜	適量
かつお節	適量



【作り方】

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜めに切る。
- ② 豚肉は、Aの材料を合わせたタレにつけておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、おろし生姜を炒める。生姜の香りが出てきたら、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、きゅうりを入れて手早く炒め合わせ、器に盛りつける。上からかつお節をふりかければ完成！

町管理栄養士の 一口メモ

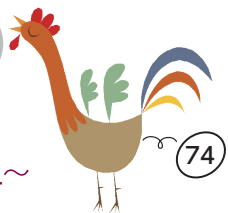


きゅうりの約95%は水分ですが、カリウムやビタミンが多く含まれ、免疫力を高める効果があることが知られています。また、豚肉には、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富に含まれ、細胞を活発にする働きがあります。暑いとさっぱりしたもののばかり食べたくなりますが、低栄養を予防するためにも、うまく食材を組み合わせましょう。



Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



トマトと豆腐のとろみスープ

1人分栄養価

エネルギー
たんぱく質

72kcal
5.4g

脂質 3.7g
塩分 0.9g

【材料 2人分】

トマト……………1/2個
豆腐……………1/4丁
卵……………1個
いんげん ほか……………お好みで
水……………300ml
酒……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
片栗粉……………小さじ1
こしょう……………お好みで



【作り方】

- ① トマトはヘタをとって熱湯に数秒くぐらせて皮を湯むしし、1.5cm角に切る。
- ② 豆腐も同じ大きさに角切りする。
- ③ 鍋に水と酒を入れて沸かし、①と②を加えた後、塩で味を整える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけた後、溶き卵をまわし入れれば完成！
(お好みで、斜め切りしたいんげんを加えたり、こしょうをふりかけてください)

町管理栄養士の 一口メモ



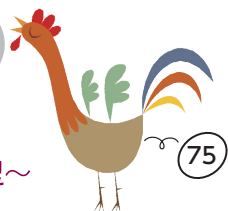
トマトは、血液をサラサラにして体内の不要物を排出してくれる「リコピン」を多く含むほか、加熱するとうま味が増すため、減塩につなげられる食材です。

石川県は生活習慣病の発症や重症化を防ぐため、野菜たっぷりであす味のレシピ集を作成しました。インターネットで「いしかわヘルシー＆デリシャスメニュー」を検索してみてください。



Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



9月1日は"防災の日"。あらためてご紹介します。

袋で「ごはん」 [2～3人分]

1人分栄養価

エネルギー 196kcal
脂質 1.4g

たんぱく質 4.7g

【材料 2～3人分】

ごはん

米……………湯のみ茶碗1杯

水……………湯のみ茶碗1.5杯

ポリ袋……………1枚

具材 缶詰(大豆)……………適宜

乾燥わかめ……………少々



【作り方】

- ① ポリ袋に米と水を入れて空気をしっかりと抜き、袋をねじってから結ぶ。
(米はとがらない)
- ② 水を入れた鍋の中に①を入れ、水から約30分煮る。
- ③ お湯から上げて約10分蒸らした後、袋の結び目をほどいて中に具を入れ、袋の中でご飯と混ぜれば完成！

町管理栄養士の 一口メモ

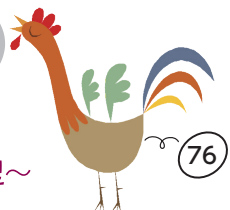


災害時は、水は大変貴重になります。お米をとがずに炊くことで水が節約できるほか、鍋で沸かしたお湯は洗い物に再利用できます。ポリ袋も、から結びにしなければ再利用でき、袋のまま食べれば食器も使わずに済みます。

災害時は、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足するため、備蓄品には大豆や魚、ひじきなどの缶詰、わかめや切り干し大根などの乾物も加えておきましょう。



Cook Do どう？



クックドゥ どう？ ～今月の料理～

今月は、野菜たっぷりの給食メニューをご紹介します！

つばたカレー [2人分]

1人分栄養価

エネルギー 493kcal
脂質 16.4g

たんぱく質 13.6g
塩分 1.7g

【材料 2人分】

ごはん…………… 300 g
合挽肉…………… 80 g
まこもたけ…………… 1/2 本
れんこん…………… 40 g
小松菜…………… 1 株
にんじん…………… 20 g
玉ねぎ…………… 1/2 個
サラダ油…………… 小さじ 1
生姜…………… 少々
カレールウ…………… 30 g
ケチャップ…………… 小さじ 1
水…………… 少量

【作り方】

- ① 野菜はすべて細かく切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、みじん切りした生姜を炒めてから、合挽肉を炒める。
- ③ ①を加えてよく炒め、細かく切ったカレールウとケチャップを加えてから炒め煮すれば完成！※水分が少ない時は、水を適量加えてください



町管理栄養士の 一口メモ



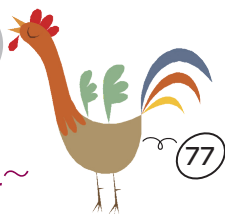
今回は町立学校などのメニューにもある町特産を取り入れたドライカレー「つばたカレー」を紹介します。

食物繊維が豊富で低カロリーなまこもたけは、油と相性がよく、カレーにもピッタリ。また、れんこんのサクサク感、噛む力の向上にもつながります。

国民健康栄養調査によると、石川県内男性の野菜摂取量は全国で28位でした。普段の食事から野菜をたっぷり摂るよう心がけましょう。

Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



ヤーコンのおやき [2人分]

1人分栄養価

エネルギー
脂質

73kcal
3.0g

たんぱく質 0.7g
塩分 0g

【材料 2人分】

ヤーコン…………… 100 g
人参…………… 30 g
玉ねぎ…………… 50 g
金時草…………… 20 g
片栗粉…………… 大さじ2
カレー粉…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ1



【作り方】

- ① ヤーコンは皮をむいて千切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ② 人参は千切り、玉ねぎはくし型の薄切り、金時草は茹でた後に細かく切っておく。
- ③ ボウルに①②と片栗粉、カレー粉を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を広げて両面に焼き色がつくまで焼く。食べやすい大きさに切り分ければ完成！



町管理栄養士の 一口メモ

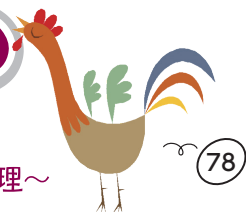


ヤーコンは、南米高地原産のキク科の多年草で、見た目はさつま芋に似ていますが、食感は梨のようなシャキシャキした歯ごたえです。

ヤーコンにはおなかの調子を整えるフラクトオリゴ糖や水溶性食物繊維が豊富で、便秘解消や高血糖予防に効果があります。

Cook Do どう？

クックドウ どう？ ～今月の料理～



78

かぼちゃのチーズ焼き [2人分]

1人分栄養価

エネルギー	111kcal	たんぱく質	4.0g
脂質	5.6g	食塩相当量	0.4g

【材料 2人分】

かぼちゃ	60 g
れんこん	40 g
玉ねぎ	40 g
ベーコン	1枚
「クリームコーン」	大さじ2
A 牛乳	大さじ1
「こしょう」	少々
溶けるチーズ	少々
アルミカップ	2枚



【作り方】

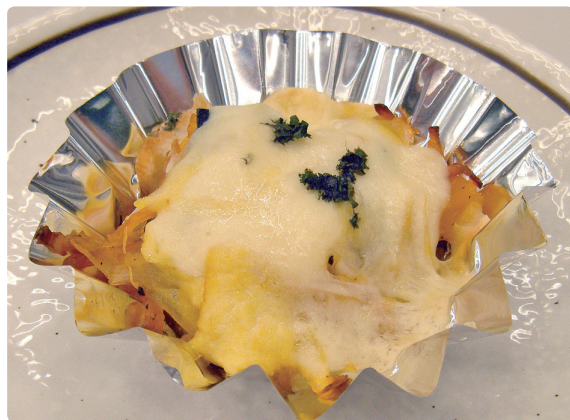
- ① ベーコンを短冊切りにする。かぼちゃは2cm角に切ってラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② 玉ねぎを薄切りにする。れんこんは薄めのいちょう切りにして水にさらしておく。
- ③ フライパンでベーコンを炒めてから、②を炒める。しんなりしたらかぼちゃを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに③を入れ、Aの材料を混ぜたソースと溶けるチーズを上のにせて、トースターで焼き目をつければ完成！

町管理栄養士の 一口メモ



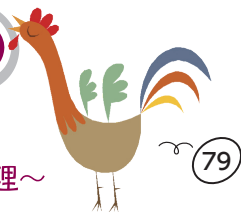
2010年から興津地区で栽培が始まった、津幡町のブランドかぼちゃ「興味津々」は、ホクホク感と甘み強いのが特徴です。

体内でビタミンAに変化する「βカロテン」が豊富で、体の抵抗力を高めてくれます。ただし、糖質も多いので、食べ過ぎには注意してくださいね。



Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



コロコロなます [2人分]

1人分栄養価

エネルギー	105kcal	たんぱく質	3.3g
脂質	3.4g	食塩相当量	0.2g

【材料 2人分】

大根	100 g
人参	40 g
蓮根	40 g
椎茸	1枚
きゅうり	1/2本
油揚げ	1/6枚
酢	大さじ4
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
水	1/2カップ

A

【作り方】

- ① 大根、人参、蓮根は皮をむき、1cmの角切りにする。椎茸、きゅうり、油揚げも同様に切る。
- ② きゅうり以外の材料とAの調味料を鍋に入れて火にかけ、大根が透明になってきたら火を止めて、完全に冷ます。
- ③ ②にきゅうりを混ぜたら完成！

町管理栄養士の 一口メモ



おせちには、「まめに暮らせるように」「子孫繁栄」「豊作祈願」など、たくさんの願いが込められています。

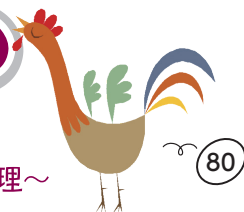
なますや煮物、きんぴらなどは、栄養バランスがよく、食物繊維も多いので、ありがたくいただきます。

なお、食事をする際は、最初に食物繊維の多い野菜類を食べることで、血糖値が急上昇するのを抑えることができるそうです。今年は野菜を1品プラスして、身体にやさしい食べ方をしてみませんか。



Cook Do どう?

クックドウ どう? ～今月の料理～



80

鶏ごぼうハンバーグ [2人分]

1人分栄養価

エネルギー
脂質

137kcal たんぱく質 14.1g
9.7g 食塩相当量 0.8g

【材料 2人分】

鶏ひき肉…………… 100 g
ごぼう…………… 30 g
玉ねぎ…………… 60 g
サラダ油…………… 小さじ2
A [おろし生姜…………… 小さじ1
溶き卵…………… 1/2個
塩…………… 小さじ1/2
パン粉…………… 小さじ2
かつお節…………… 小1袋
ブロッコリー…………… 60 g

【作り方】

- ① ごぼうと玉ねぎの皮をむいて粗みじん切り、フライパンにサラダ油を熱して炒めたら、冷ましておく。
- ② ブロッコリーを小房にわけ、茹でておく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉とAの材料、①を入れてよく混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱したら、③を並べてフタをし、火が通るまで中火で焼く。
- ⑤ お皿に②と④を盛りつけ、かつお節をかければ完成!

町管理栄養士の 一口メモ



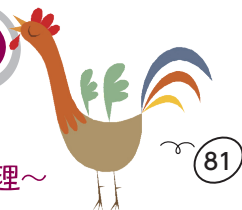
ごぼうには、水溶性と不溶性の食物繊維が含まれていて、ブドウ糖の吸収を遅らせたり、コレステロールを排泄する作用があるため、便秘を改善するほか、動脈硬化や大腸がんの予防などに効果的です。

ごぼうには肉のにおいを消す働きがあり、噛みごたえのアップにもつながるため、満腹感も得られます。



Cook Do どう？

クックドウ どう？ ～今月の料理～



81

小松菜の煮浸し [2人分]

1人分栄養価

エネルギー	47kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	2.7g	食塩相当量	0.4g

【材料 2人分】

小松菜	1/2 袋
しめじ	小 1 パック
薄揚げ	1/6 枚
水	100cc
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
いりごま	少々



【作り方】

- ① 小松菜は茹でて、3cmほどの長さに切っておく。
- ② 薄揚げは短冊切りに、しめじは小房に分けておく。
- ③ Aの材料を合わせた煮汁と②を鍋に入れ、ひと煮立ちさせた後に冷ます。
- ④ ③に①を入れて混ぜ合わせ、器に盛りつけた後、いりごまを上からふりかければ完成！

町管理栄養士の 一口メモ



小松菜は、食物繊維や鉄、カルシウムが豊富な野菜です。野菜に含まれるカルシウムは、乳製品に比べて体内での吸収率は低めですが、しめじやしいたけなど、ビタミンDを多く含む食材と組み合わせることで、吸収率がアップします。また、きのこ類に含まれるうま味を活かすことで、減塩にもつながります。

