

生活習慣病予防のための料理

～子どものころから良い食習慣を！～

生活習慣病は子どものころからの食習慣も大きく関わっており、魚や野菜をしっかり食べて生活習慣病を予防することが、大切です。

魚のあんかけのとりみをじゃが芋をすりおろして使うと、いつもとちょっと違った感じのあんかけになります。あんかけにすると高齢の方や小さなお子さんでもばさばさ感がなくなりとても食べやすくなります。

また、保存ができる昔ながらの車麩や青菜の入ったパンケーキなら誰にでも喜ばれるおやつになります。

魚のあんかけ



<作り方>

- 1 かじきまぐろに塩・こしょうをする。
- 2 人参、玉葱は3cmぐらいの千切りにする。いんげんは斜めに千切りする。
- 3 鍋にだしと②を入れて煮る。柔らかくなったら塩を加えて、最後にじゃが芋をすりおろす。煮立ててとりみを付ける。
- 4 ①の水気をふいて、フライパンで焼く。
- 5 皿に盛り付けて③を上からかける。

<材料>

かじきまぐろ … 2切	油 …… 小さじ1
塩・こしょう … 少々	玉葱 …… 15g
人参 …… 15g	だし …… 200cc
いんげん …… 15g	じゃが芋 … 20g
塩 …… 小さじ $\frac{1}{2}$	

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
132kcal	13.2g	6.7g	1.7g

車麩のフレンチトースト風

<作り方>

- 1 車麩を水で戻し、しっかり絞る。
- 2 卵、牛乳を合わせる。
- 3 ①を②にひたす。(できれば30分以上)
- 4 フライパンに油をひいて焼く。
(テフロン加工のフライパンなら油は使わない。)
- 5 盛り付けして好みではちみつをかける。



<材料>

車麩 …… 4枚	卵 …… $\frac{1}{2}$ 個
牛乳 …… $\frac{1}{2}$ カップ	油 …… 適宜
はちみつ … お好みで	

1枚分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食物繊維
81kcal	4.5g	34mg	0.2g

青菜パンケーキ



青菜パンケーキ

<作り方>

- 1 青菜を切り、70ccの水で柔らかくなるまで茹でる。
- 2 ①の粗熱をとり、軽く水切りしてミキサーにかける。
(牛乳と合わせて150cc位にする)
- 3 小麦粉と重曹ふるいにかける。
卵、砂糖、②を合わせる。
- 4 フライパンで焼く。

<材料>直径8cm 12~13枚

青菜 …… 50g	水 …… 70cc
牛乳 …… 75cc	小麦粉 …… 150g
重曹 …… 小さじ $\frac{1}{4}$	卵 …… 1個
砂糖 …… 小さじ2弱	

2枚分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食物繊維
118kcal	3.6g	44mg	0.8g

チーズディップ(赤)

<作り方>

- 1 人参はすりおろす。オクラは茹でてみじん切りにする。

- 2 カッターチーズと①とレモン汁とハーブソルトを合わせてよく混ぜる。

チーズディップ(赤)

<材料>

カッターチーズ …… 40g
人参 …… 20g
レモン汁 …… 小さじ $\frac{1}{2}$
オクラ …… 5g

チーズディップ(紫)

<材料>

カッターチーズ …… 40g
ブルーベリージャム …… 10g