

I

地域貢献

STAY HOME応援!! 栄養クリニック健康レシピコーナー

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大予防の観点から、本年度は料理教室等の開催を中止した。一般市民の健康増進や生活習慣病の予防・改善のために役立てていただける情報を発信するため、栄養クリニックのホームページに「STAY HOME応援!! 栄養クリニック健康レシピコーナー」を開設した。このコーナーでは、当栄養クリニックの料理教室等でこれまでに紹介してきたオリジナルレシピの中から、季節感が感じられ、比較的簡単でお子様と一緒に作っていただけるレシピを選び、紹介している。各レシピには、栄養価だけでなく、下記に示すような情報も掲載している。

- 一口メモ : 料理や食材に関するポイントやアドバイス
- 健康・栄養情報 : 使用食材などについての健康・栄養情報
- キッズ : 幼児期から小学生までのお子様を対象に調理のかかわり方など
- 献立例 : 紹介した一品を使った一食分の献立（食事例）

5月～7月の間は週に一品、8月以降は隔週に一品のペースで新しいレシピを公開し、今年度3月末まで発信を予定している。また、京都市東山区役所のホームページに開設されている「おうち時間@東山」にもリンクを掲載して、ご紹介いただいている。

公開レシピ一覧

公開日	レシピ
5/22 (金)	季節を味わう 藤ごはん
5/28 (木)	おしゃれな グラスサラダ2品
6/4 (木)	電子レンジで！低カロリー・減塩の紙包焼きそば
6/11 (木)	旬の野菜をまるごと味わう 万願寺唐辛子のチーズ&おなかポート
6/18 (木)	貧血予防のワンディッシュ！ 牛肉と枝豆のガーリックライス
6/25 (木)	牛乳パックと電子レンジで簡単！ 水無月
6/29 (木)	カロリーカットのタコとトマトの中華サラダ
7/9 (木)	カロリーや塩分が気になる方に 糸寒天とトマトのさっぱりスープ
7/16 (木)	カラフル野菜をお子さまの好きなチーズ味で!! 夏野菜のカリカリチーズ焼き
7/22 (木)	野菜嫌いのお子さんにも!! カラフル野菜を使った プチ野菜タルト
7/30 (木)	簡単エスニック料理 カオマンガイ
8/6 (木)	薬味たっぷり冷しゃぶ握り
8/20 (木)	混ぜるだけ簡単！ やわらか豆乳もち
9/10 (木)	秋野菜の揚げびたし
9/24 (木)	電子レンジで作る本格チャーハン
10/8 (木)	具たくさん里芋コロケ
10/22 (木)	電子レンジで簡単！ きのこたっぷりビーフン
11/5 (木)	自家製厚揚げと里芋の炊き合わせ
11/19 (木)	さつまいも入りポテトサラダのフラワーポート
12/3 (木)	簡単ローストビーフ
12/17 (木)	簡単電子レンジ調理 手羽先の照り焼き

公開日	レシピ
1 / 7 (木)	餅巾着のかりかり焼き3種
1 / 21 (木)	ぶり大根
2 / 4 (木)	薬膳・長芋グラタン
2 / 25 (木)	桜えびと春キャベツのカルシウムたっぷりミルクスープ
3 / 4 (木)	菜の花ずし
3 / 18 (木)	簡単桜もち

◎皆様からの感想：

- ・子どもと一緒に水無月を作りました。手軽に美味しく作ることができたので、今後も水無月は手作りしようと思いました。
- ・STAY HOMEな日々の中で「食」への想い、「栄養」への関心がとても大きくなりました。HPを拝見して水無月はもう10回以上作りました。
- ・電子レンジを使うレシピも多くて、手軽で簡単に作れてうれしいです。今までタコは酢の物、里芋は煮物でしか食べなかったのですが、タコとトマトの中華サラダや里芋コロッケなど、よく食べる食材の新たな食べ方を発見することができました。作り方だけでなく、食材の説明や作り方のポイントなどのコメントが参考になります。
- ・薬味たっぷり冷しゃぶ握りを作りました。薬味がきいていて、夏場に食べやすいお寿司でした。一口メモや塩分量など大変参考になりました。

牛乳パックと電子レンジで簡単！水無月



<栄養価：1個分>

エネルギー：204 kcal たんぱく質：3.0g 脂質：0.4g 炭水化物：47.0g 食塩：0.1g

<作り方>

- ① ボウルに小麦粉、砂糖を入れ、泡立て棒で静かによく混ぜる。水を3回に分けて入れ、ダマが残らないように混ぜて、こしを出す。
- ② ①にあずきを加え、軽く混ぜる。
- ③ 図1を参考にして、1Lの牛乳パック上部の開き口から②を流し入れる。図2のように、開き口を上にして横に倒し、あずきが均等になるよう静かに左右に振って、あずきが沈むまで電子レンジ庫内に5分程度置く。
- ④ 電子レンジ600Wで5～7分加熱後、取り出して冷めるまでそのまま置く。
- ⑤ 図2のバック上部aをハサミで切り、bの部分も切り開き、丁寧に取り出す。
- ⑥ 包丁で水で濡らしながら、図3に示す破線の部分に包丁を入れて三角形6個に切り、あずきを上にして盛り付ける。



図1

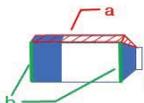


図2



図3

一口メモ

- ・ロングライフ牛乳のパックは内側がアルミコーティングされているので、レンジ加熱をしないでください。
- ・市販のミックス甘納豆を使うと写真のように宝石を散りばめたような水無月ができます。

健康・栄養情報

おやつを選ぶときは、洋菓子よりも和菓子を選ぶと、カロリーや脂質を抑えることができます。

Ⓜ キッズ

- ・簡単にできるので、すべての作業を親子で一緒にやってみましょう。
- ・京都では室町時代から、宮中で1年の折り返しにあたる6月30日に、無病息災を祈願する「夏越祓（なごしのはらえ）」という行事があり、氷室から氷を取り寄せ、暑氣払いをしています。昔は氷が貴重であり、暑い夏を乗り切るために氷に似たお菓子を作って食べたのが水無月の由来といわれています。水無月の三角形は氷を表し、上の小豆は悪魔払いの意味があります。

簡単電子レンジ調理

手羽先の照り焼き



<材料：6本分>

		【タレ】	
手羽先	6本	はちみつ	大さじ4
塩・胡椒	適量	酒	大さじ3
【付け合わせ】		濃口醤油	大さじ2
ブロッコリー	60g	酢	大さじ2
ミニトマト	6個	味噌	大さじ2
		おろししょうが	小さじ2
		おろしんにんじく	小さじ1

<栄養価：1本分>

エネルギー：120 kcal たんぱく質：6.7g 脂質：5.2g 炭水化物：10.8g 食塩：1.3g

<作り方>

- ① 骨に沿って手羽裏に包丁で切り込みを入れ、塩・胡椒をすりこむ。
- ② タレの材料を耐熱皿に入れ混ぜ合わせる。①の肉を加えてよく絡める。平らに並べて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③ レンジから取り出し、再度タレを絡めてラップなしで10分加熱する。さらに裏返して2分加熱する。器に盛り、耐熱皿に残ったタレをかける。
- ④ ブロッコリーは小房に分けてゆで、トマトと一緒に添える。

一口メモ

手羽先の代わりに手羽元を使うと、肉が多くボリュームがあり、脂肪が少ないので、食べごたえのあるあっさりした照り焼きになります。

手羽は鶏の羽の部分で、根元から「手羽元」「手羽中」「手羽先」に分けられます。お店で手羽先というとき、一般的に「手羽中」と「手羽先」が混ざった状態で売られています。

健康・栄養情報

手羽先は骨が多く、栄養がないように見えますが、たんぱく質はもも肉と同じくらい含まれていて、その一種であるコラーゲンが多いのが特徴です。コラーゲンは、ヒトの皮膚の40%、骨・軟骨の10～20%、血管の7～8%を占めています。コラーゲンは時間をかけて煮ると、低分子化して吸収されやすくなります。さらに酢を入れて煮ると、1.4倍溶出量が増え、骨から溶出するカルシウムも1.8倍になります。

Ⓜ キッズ

簡単なのですべての作業をおうちのひとと一緒にやってみましょう。やけどに注意しましょう。

献立例

主食：押し麦のリゾット 主菜：手羽先の照り焼き 副菜：さつまいもの甘煮、野菜のカップサラダ

ホームページ公開レシピ

(松並晃子)