

- vol.31 果物 食べていますか？
「バナナロール」／「イチゴとトマトのスムージー」／「もちもちポンデケーキ」
- vol.32 テーマは朝食!! 1日のスタートは朝ご飯から始まっていますか？
「目玉焼きトーストプレート」／「ねばねば丼」
- vol.33 お酒と上手につき合しましょう
「えびとレンコンのつくね焼き」／「秋野菜と豚肉のネギ塩蒸」
- vol.34 寒い日はスープ料理！
「鮭の粕汁」／「アサリのクラムチャウダー」
- vol.35 トマトの季節
「焼きトマトのホットサラダ」／「鶏のトマトマリネ」
- vol.36 塩麴を料理に利用しましょう
「塩麴豆腐・長芋と梅の塩麴和え」／「アサリとバジルとトマトの塩麴パスタ」
- vol.37 お菓子と上手につき合しましょう
「チョコスコーン」／「果物のゼリーヨーグルトムース」
- vol.38 冬野菜をおいしく食べましょう
「春菊と豚肉のサラダ」／「白菜とエビ、ホタテの炒め物」
- vol.39 乾物でヘルシーデザートを作ろう
「高野豆腐の抹茶くず餅」／「麩のフレンチトースト風」
- vol.40 ハーブで楽しむ料理
「ハーブチキン」／「豚肉とジャガイモとトマトのローズマリー蒸し」

手軽でおいしい、さっぱりスムージー

イチゴとトマトのスムージー

トマトとヨーグルトの酸味でイチゴの甘さが引き立つさっぱりとしたスムージーです。あらかじめ凍らせていたイチゴとトマトをミキサーにかけるだけで簡単にできる一品です。

◎材料(1人分)

- イチゴ(冷凍) …… 30g
- トマト(冷凍) …… 80g
- A
- 豆乳 …… 40ml
- プレーンヨーグルト …… 40ml
- グラニュー糖 …… 大さじ1/2

◎作り方

- イチゴはへたを取って冷凍しておく。
- トマトは2cm角に切り冷凍しておく。
- ミキサーに①、②とAを入れ滑らかになるまでかき混ぜる。
- グラスに③を入れ、上にイチゴとトマトを飾る。

1人分

エネルギー 110kcal

◎メモ

- フルーツマトやミニトマトを使用すると、甘みが増してさらにおいしくなります。
- 豆乳を牛乳に、グラニュー糖を蜂蜜に変えたりしてもいいですね。



ブラジル生まれのチーズパン

もちもちポンデケージョ

ポンデケージョはブラジルで生まれたパンで、ポルトガル語で「チーズパン」という意味です。名前の示すとおり、食べるとチーズの風味が口の中に広がります。ホットケーキミックスを使用するので生地を発酵させる必要がなく、お手軽にできる料理です。

◎材料(2人分)

- ホットケーキミックス …… 150g
- 白玉粉 …… 75g
- 牛乳 …… 100ml
- チーズ(ピザ用) …… 150g
- 小麦粉 …… 適宜

◎作り方

- ボールに白玉粉と牛乳を入れてよく混ぜる。
 - ①にホットケーキミックスとチーズを入れ粉っぽさが無くなるまで混ぜ、生地をまとめる。
 - ②を15等分に分け、小麦粉をまぶして丸める。
 - オーブントースターを予熱し、アルミホイルを敷いた上に③を並べ2~3分焼く。さらに上にもアルミホイルをかぶせ10~12分焼く。
- ※オープンの場合は180度で12分

◎メモ

- 生地に刻んだベーコンやハム、黒ゴマを入れるのもいいですね。
- もちもち感の決め手は白玉粉です。

1個分

エネルギー 102kcal

果物の効果

- 果物を朝食べると？
寝ている間に失われたブドウ糖が効率よく取れるため、気持ちのいいスタートを送ることができます。
- 運動した後食べると？
エネルギーを素早く補給。酸味成分であるクエン酸は疲労回復効果があります。
- たくさん食べると太る？
100gあたりのカロリーは高くありません。しかし食べ過ぎるとカロリーの摂取が多くなり、素早くエネルギーが取れることからコレステロールや中性脂肪が増える原因にもなります。1日200gが目標準量です。適量を食べることで果物の栄養素を取り入れましょう。

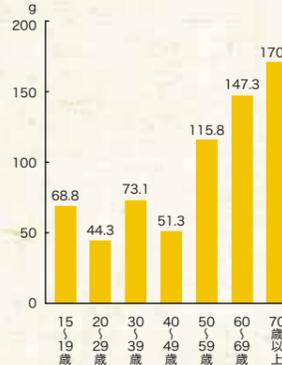


管理栄養士
にしちりみえ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

温州ミカン	2個
ナシ	1個
ブドウ	1房(デラウェアなどの小粒は2房)
モモ	2個
バナナ	2本
キウイ	2個

果物 200gの目安(大きさによりますが、標準を示しています)



○平成23年高知県県民健康・栄養調査報告書
年齢階級別食品摂取状況(果物摂取目標は1日200g)野菜の摂取目標は1日350g

- ビタミンC: 抗酸化作用、肌ハリをもたせ、風邪やがんを予防する。
- ビタミンA: 目と粘膜のビタミン、がん予防効果も。
- カリウム: 高血圧症を予防、ナトリウムによる血圧上昇を抑制する。
- 食物繊維: 便秘解消から、がん予防まで様々な効果がある。
- 果糖、ブドウ糖: 疲労回復、脳の活性化

果物の栄養素

高知県の果物といえば新高ナシ、小夏、ブタンシ、ユズ、イチゴ、ビワ、メロンなどいろいろあります。スーパーなど量販店の果物コーナーでは、さまざまな季節の果物が並んでおり高知県は果物が豊富な県でもあります。

みなさん、毎日果物食べていますか？

1日に食べてほしい量は200gが目標準です。高知県県民健康・栄養調査報告書によると、20~30代を筆頭に他の各年代も目標量に達していません。高知県のおいしい果物で、毎日の食卓を豊かにしましょう！

果物 食べていますか？

バナナを包むやさしい味わい

バナナロール

生地のもつ柔らかさが、バナナの甘みをやさしく包み込みます。飾りのクリームと一緒に食べるとさらに味わいが広がります。少し時間をおいて生地をしっとりさせると、違った口当たりが楽しめます。

◎材料(2人分)

- バナナ …… 2本
- 油 …… 適宜
- 生クリーム …… 適宜
- ミント
- A
- ホットケーキミックス …… 50g
- 卵 …… 1/2個
- 牛乳 …… 大さじ4

1人分

エネルギー 230kcal

◎作り方

- バナナは卵焼き器に合わせた長さに切る。
- ボールにAの材料を入れ、泡だて器で混ぜておく。
- 卵焼き器に油をひき、②を半分入れ弱火で焼く。
- 生地にツツツと穴が開いてきたら、バナナを端に入れフライ返しでぐるぐる巻く。巻き終わりを下にし、生地が離れないように焼く。
- バナナロールの横にミントと生クリームを飾る。

◎メモ

- バナナの他に、カットしたいちごやその他のフルーツを加えるとアレンジが楽しめます。
- 生地にチョコやココアパウダーを混ぜてもいいですね。



食べてみいや! 味てみいや!!

1皿で盛りだくさん

目玉焼きトーストプレート

1枚の食パンで2つの味が楽しめるトーストプレート。丸くくりぬいたパンの中に卵を入れて焼くのがポイントで、味だけでなく見た目も楽しめる一品です。

◎材料(1人分)

- 食パン(6枚切)..... 1枚
- 卵..... 1個
- サラダ油..... 少々
- ツナ缶..... 5g
- マヨネーズ..... 少々
- ミニトマト..... 2個
- ベビーリーフ..... 10g
- かぼちゃ(蒸)..... 10g

◎作り方

- ①食パンは丸くくりぬき、オーブントースターで軽く焼いておく。
- ②サラダ油を少々塗ったフライパンにトーストの外側だけを乗せ、穴の空いた部分に卵を割り入れて焦げないように焼く。
- ③きゅうりは縦に薄切りに、ツナ缶はマヨネーズとあえておく。
- ④くりぬいた丸いトーストの上にきゅうりを並べ、上にツナを置く。(切れ端のきゅうりはベビーリーフと一緒にサラダで食べる)
- ⑤かぼちゃは薄切りにし、レンジで蒸す。
- ⑥ワンプレートの皿に目玉焼きトースト、ツナトースト、サラダにする野菜を盛り付ける。

◎メモ

- ・食パンを丸くくりぬくには、マグカップなどを食パンに押し付けるとうまくいきます。
- ・ベビーリーフとは発芽後10~30日の若い芽です。そのまま食べられるので、ビタミンやミネラルを損失なく手軽に取ることができます。

1人分	
エネルギー	308kcal
たんぱく質	13g
カルシウム	80mg



テーマは朝食!! 1日のスタートは朝ご飯から始まっていますか?

朝ご飯は「ごはんとお味噌汁」、「トーストとサラダ」など、パターンが決まっていますか? 具だくさんのお味噌汁や、野菜の小鉢などうらやましい朝ご飯を作っている方もたくさんいます。

朝ご飯の効能は体を目覚めさせ、脳の働きを良くします。さらに、活動量の多い朝にしつかりとエネルギーをとることで昼食、夕食の食べ過ぎを防ぎ肥満防止への効果も期待されます。

朝食は生活リズムと深く関係し、体内時計を整える働きにも注目されています。夜型の生活パターンの人にも朝食を摂ることで朝型にリセット。朝の光を浴びることで睡眠にも良い影響を与え体調を整えることが分かってきました。

高知県県民健康・栄養調査報告書によると、高知県では総数で約85%が毎日食べると回答していますが、20歳代を見るとその割合が低くなっています。夕食を午後9時以降に食べる頻度の質問でも、20歳代の女性ももっとも多くなっており、この状況を見ると健康に与える影響が心配されます。

疲れた体をリセット

ねばねば丼

納豆、オクラ、長芋、3種類のねばねば食材が1つの丼に! 時間がない朝でも簡単に作れる、ねばねば好きにはたまらないヘルシー丼です。

◎材料(1人分)

- ごはん..... 150g
- オクラ..... 2本
- 長芋..... 20g
- めんつゆ..... 大さじ1/2
- 納豆..... 1/2パック
- 温泉卵..... 1個
- きざみのり..... 少々

◎作り方

- ①オクラは熱湯でさっと茹で小口切りに、長芋は皮を剥ぎ、大きめのみじん切りにする。
- ②長芋にめんつゆをかけ、混ぜておく。
- ③納豆は付属のたれをかけ、混ぜる。
- ④器にご飯を盛って、オクラ、長芋、納豆を上盛り、真ん中に温泉卵を割り入れ刻みのりを飾る。

※温泉卵の作り方
鍋に水を入れ火にかけて、ぐらぐらするまで沸かしたら火を止め、卵を入れて12分くらい放置する。この時ふたはしない。

1人分	
エネルギー	394kcal
たんぱく質	15g
カルシウム	67mg

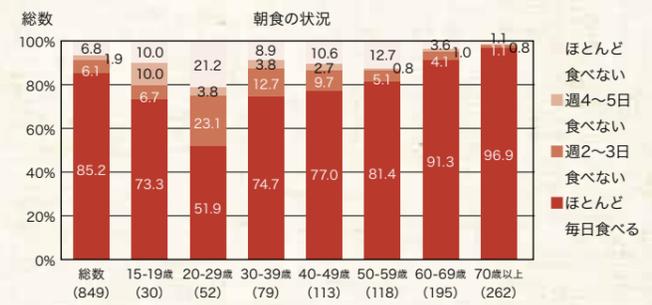
◎メモ

- ・オクラ、長芋、納豆に含まれるムチンは免疫力を効果的にアップさせる働きがあります。
- ・温泉卵を溶かして食べるのがおすすめです!
- ・納豆が苦手な方は、代わりにメカブを入れても良いですね。



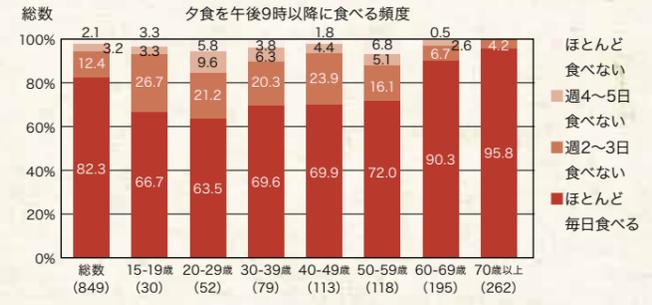
●朝食の状況

朝食をほとんど毎日食べる者の割合は、総数の85.2%であり、男性では81.1%、女性では88.4%となる。なお、20歳代では朝食をほとんど毎日食べる者の割合が低い。



●夕食を午後9時以降に食べる頻度

夕食を午後9時以降に食べる事がほとんどない者の割合は、総数の82.3%であり、男性では78.1%、女性では85.7%となる。なお、ほとんど毎日午後9時以降に食べる者の割合は、20歳代の女性が9.5%と最も高い。



○平成23年高知県県民健康・栄養調査報告書より抜粋

管理栄養士
にしもりみえ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

食べてみいや! 味てみいや!!

お酒と上手につき合いましょう

あなたは、毎日お酒をどのくらい飲みますか?

特定健診ではお酒を飲む頻度と飲酒量を聞いています。

高知県は男女ともによくお酒を飲む県といわれますが、適量を守ることができれば、健康にもよい影響を与えます。

しかし、つい飲みすぎてしまうのがお酒。特定保健指導でも、お酒の量を少なくするなど、計画を立てた方もいるのではないのでしょうか。アルコールは、食欲も増進させメタボの原因になってしまいがちです。かといって、食事もとらずにアルコールが体に入ると肝臓を痛める原因になります。

今回は、お酒のつまみとして簡単に作れるメニューを紹介します。お酒を飲むときは良質のたんぱく質のおかずといっしょにとるとアルコールの代謝が上がり二日酔いを防ぐ効果があります。肝臓を傷めたり脂肪肝にならないために、飲み過ぎず、ビタミンB群が多い食品も積極的にとることもお勧めします。

ふわふわ食感の居酒屋メニュー

えびとレンコンのつくね焼き

口いっぱい広がる香ばしいえびの風味。えびとレンコンからは想像のつかない柔らかさが特徴のつくね焼きです。お酒のおともにぴったり!!



- ◎材料(2人分)
- えび 100g
 - レンコン 130g
 - 塩こうじ 小さじ1と1/2
 - しょうゆ 小さじ1/3
 - 酒、みりん 各小さじ1
 - 油 適宜
 - 青じそ 2枚
 - ネギ 少々
 - キュウリ 30g
 - ニンジン 5g
 - 片栗粉 少々

- ◎作り方
- ①えびは殻と背ワタを取り、細かく刻み包丁でさらにたたいておく。
 - ②レンコンは皮をむき、すりおろす。
 - ③ボールに①、②を入れ塩こうじとしょうゆ、酒、みりんを加えて、よく混ぜ合わせておく。
 - ④③をまるめ、片栗粉を表面につけて形を整える。
 - ⑤フライパンに油を熱し、④をならべ蓋をして弱火で4～5分焼き、焼き色がついたら、ひっくり返し同様に4～5分焼く。
 - ⑥キュウリとニンジンはピーラーで薄く切る。
 - ⑦皿に⑥の野菜を飾り、青じその上に⑤のつくね焼きをおく。
 - ⑧つくね焼きの上にネギをちらす。

◎メモ

- ・とても柔らかいので、つくねを焼く際には崩さないよう注意が必要です。
- ・トッピングとしては、ネギのほかにもみじおろし(大根30g、たかのつめ少々)を使うとピリッとした味わいが楽しめます。

1人分	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	10.7g
塩分	0.65g

- ◎メモ
- ・豚肉は塩こしょうで味付けしていますが、味が薄いと感ずる場合はポン酢・生姜醤油などお好みで。
 - ・蒸時間はサツマイモ・サトイモが柔らかくなるくらいが目安です。固さが気になる場合は先に蒸しておいてもいいですね。

1人分	
エネルギー	373kcal
たんぱく質	18.2g
塩分	1.1mg

- ◎作り方
- ①豚もも肉にネギのみじん切り、ごま油、塩、こしょうをふったものにラップをし、1時間以上冷蔵庫へ入れておく。
 - ②シイタケは飾り切りに、シメジはほぐしておく。
 - ③ナスは大きめに切り、色が変わらないように薄くごま油を塗っておく。
 - ④サトイモ、クリは皮を剥ぎ、サツマイモは皮をつけたままきれいに洗い、適当な大きさに切る。
 - ⑤サヤマメはすじを取り半分に切り、パプリカは細長く切っておく。
 - ⑥蒸し器に野菜を並べて置き①の豚肉を真ん中に入れ、酒をふり、火がとおるまで蒸す。

- ◎材料(2人分)
- 豚もも肉 70g
 - ネギ 5g
 - ごま油 大さじ1/2
 - 塩・こしょう 少々
 - シイタケ 1枚
 - シメジ 5g
 - ナス 60g
 - サトイモ 30g
 - サツマイモ 40g
 - クリ 10g
 - サヤマメ 20g
 - 赤パプリカ 10g
 - 酒 少々

秋らしい食材で豊かな彩を

秋野菜と豚肉のネギ塩蒸

赤、黄色、緑、紫、鮮やかな色合いで見ても楽しめる蒸料理。下準備もそれほど手間がかからず、たくさんの野菜をおいしく食べることができるメニューです。



管理栄養士 にしもり みよ 西森美恵
 管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。



1日の望ましい飲酒量は日本酒1合程度

●ビタミンB1が多い食品：豚肉、うなぎ、玄米や大豆など
 ●ビタミンB2が多い食品：レバー、うなぎ、乳製品、納豆など
 ●えび：高タンパクで低脂肪の食材です。
 穀は、カルシウムや鉄分が含まれ、キチンや色素成分のアスタキサンチンは免疫力を高める効果があります。
 ○たんぱく質はもちろんです。ビタミンB1が豊富に含まれます。
 ○豚肉：たんぱく質はもちろんです。ビタミンB1が豊富に含まれて体を疲れにくくします。

二日酔いを防ぐ食材たち!

食べてみいや! 味てみいや!!

寒い日はスープ料理!

寒くなると、体を温めてくれる料理が食べたくなりますね。スープ料理は、手早くいろいろな食材を使って作ることができます。肉や魚・野菜などの具材の栄養が溶け込み皿で栄養満点の料理になります。

食欲のないとき、風邪などで体力を消耗し栄養をつけたいとき、おいしく水分を補給したいときには特におすすめです。

今日のメニューは食べやすくておいしいスープ料理にしてみませんか?

世界の代表的な

スープ料理

みそ汁：日本の代表的なスープ料理といえはみそ汁。具材によりバリエーションが豊富です。

ミネストローネ：イタリアの代表的な家庭料理(様々な野菜やベーコン、パスタなどが入ったトマト味のスープ)

ブイヤッセ：フランスを代表するスープ料理(たっぷりの魚介にサフランなどのハーブが入った漁師料理)

ボルシチ：ロシアの代表的なスープ料理(テーブルビート「赤カブ」の入った肉や野菜を煮込んだスープ)

サムゲタン：韓国の薬膳スープ料理(鶏を丸ごと羽使い高麗人参やモチ米、ナツメ、ニンニクなどと長時間煮込んだスープ)

トムヤムクン：タイのスープ料理(唐辛子、エビが入る辛味と酸味が特徴)

フカヒレスープ：中国を代表するスープ(乾物にしたサメのヒレを煮込んで作る)



アサリのうま味が引き立つ冬の味覚

アサリのクラムチャウダー

クラムチャウダーはアメリカ発祥の二枚貝を使ったスープです。今回は二枚貝の中でも、家庭料理で出番の多いアサリを使った、うま味たっぷりのクラムチャウダーを紹介します。

◎材料(2人分)

- アサリ(殻つき) 150g
- ジャガイモ 1個
- 玉ネギ 1/2個
- ニンジン 1/2本
- ベーコン 1枚(15g)
- 油 少々
- バター 大さじ1
- 薄力粉 大さじ2
- 白ワイン 大さじ1
- 水 100ml
- ローリエ 1枚
- 牛乳 1カップ
- 塩 1g
- こしょう 少々
- パセリ 適宜

◎作り方

- ①アサリは殻をこすり合わせてよく洗い、水けをきっておく。
- ②ジャガイモ・タマネギ・ニンジンは1cm角に切る。
- ③ベーコンも1cm角に切る。
- ④鍋に油を入れベーコンを炒め②の野菜を入れさらに炒める。
- ⑤バター・薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなったら水・アサリ・白ワインを加え煮込む。
- ⑥あくをすくいとりながらローリエを加え、弱火で15分ほど煮、仕上げに牛乳を加える。塩、コショウで味を調え、パセリを粗く刻んでちらす。

◎メモ

- ・炒める段階でニンニクを加え、白ゴマ油で炒めると違った風味が楽しめます。
- ・牛乳の代わりに豆乳を使ってもいいですね。

1人分	
エネルギー	351kcal
たんぱく質	10.9g
塩分	1.9mg

スープのうま味

スープ料理の作り方は具材を入れた中に水を入れ火にかけるものですが、煮込んでいくうちに鶏肉、魚介、野菜などのうま味成分(イノシン酸やグルタミン酸)がだしに溶け込み、相乗効果からよりおいしさが生まれます。イノシン酸は肉や魚に、グルタミン酸は野菜に多く含まれます。

みそ汁のだしは昆布でだしをとりがつお節を合わせます。これは昆布に含まれるイノシン酸にかつお節のグルタミン酸を合わせることで、よりうま味をより引き出すことができます。

にしもりみえ 管理栄養士 西森美恵



管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動家としての会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

◎メモ

- ・お好みで七味唐辛子を入れてもいいですね。
- ・アルコール分が強いと感じる場合は、酒粕の量を減らす、もしくは強めに火を入れてアルコール分をとばすようにしてください。

寒い季節にぴったりのあったかメニュー

鮭の粕汁

口にする機会が少ない酒粕ですが、最近美容と健康に効果があると話題を集めています。寒い冬でも、体の芯から温めてくれる一品です。

◎材料(2人分)

- 甘塩鮭 100g
- 大根 100g
- ニンジン 30g
- 里芋 30g
- コンニャク 1/4枚
- ゴボウ 20g
- 油揚げ 1/2枚
- ネギ 1本
- 酒粕 50g
- みそ 20g
- だし汁 300ml

1人分	
エネルギー	243kcal
たんぱく質	20.0g
塩分	2.1g



食べてみいや! 味てみいや!!



色鮮やかなさっぱりマリネ

鶏のトマトマリネ

マリネは、肉や魚、野菜を酢・塩・サラダオイルなどを使った漬け汁に浸す調理法です。鶏肉のカリッとした食感とトマトマリネの甘みと酸味が楽しめるヘルシーメニューです。

◎材料(1人分)

鶏むね肉……………90g
塩、こしょう……………少々
小麦粉……………適宜
オリーブオイル……………適宜
レタス……………20g
スナップエンドウ……………5g
トマトと野菜のマリネだれ……………大さじ2

◎作り方

①鶏むね肉は、切り込みを入れ薄く開き、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くつけて余分な粉をはたいておく。
②フライパンにオリーブオイルをひき、①の鶏肉を入れ、火が通りカリッとするまで焼き、レタスを入れた皿に盛りつけ、トマトと野菜のマリネだれを上からかけていただく。

◎メモ

・鶏肉はもも肉やささみでもいいでしょう。白身魚やエビでもおいしくいただけます。

1人分 | エネルギー 299kcal / たんぱく質 21.4g / 塩分 0.7g

◎トマトと野菜のマリネだれ

トマト……………1個(150g)
キュウリ……………10g
玉ネギ……………20g
セロリ……………10g
パセリ(みじん)……………5g
オリーブオイル……………大さじ3弱(35ml)
レモン汁……………小さじ1
塩……………1g
こしょう……………少々

◎作り方

①トマトはへたを取り1cm角に切る。
②キュウリ、玉ネギ、セロリは粗みじん切る。
③パセリは茎を除きみじん切りにする。
④オリーブオイルにレモン汁、塩、こしょうを混ぜ合わせ、①～④の野菜を入れマリネだれを作る。

上記分量(1瓶分)

エネルギー 366kcal
たんぱく質 1.7g
塩分 1g

◎メモ

・オリーブオイルの効果でリコピンの吸収力があがります。マリネだれはたっぷり作って、ドレッシングなどに活用してもいいでしょう。



管理栄養士 西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでしこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

トマトの甘みを丸ごと堪能できる

焼きトマトのホットサラダ

くりぬいたトマトを器に使った、見た目のかわいらしい一品です。加熱したことによる強い甘みが特徴で、ほおばると口いっぱい甘い果汁が広がります。

◎材料(1人分)

トマト……………1個(150g)
ナス……………15g
カレービーマン……………15g
ベーコン……………5g
塩、こしょう……………少々
オリーブオイル……………適宜
トマトと野菜のマリネだれ……………大さじ1
粉チーズ……………2g

1人分

エネルギー 154kcal
たんぱく質 4.7g
塩分0.6g

◎メモ

・トマトは焼くことで甘みが増し、おいしくなります。
・粉チーズの代わりにピザ用チーズ5gを使ってもいいでしょう。

◎作り方

①トマトはへたごと上部を切り落とし、中の果肉をくりぬき容器を作っておく。(果肉はみじん切りにし、マリネ液を作るのにとっておく)
②ナスは縦四つに切り、サイコロ切りにする。
③カレービーマンもサイコロ切りにしておく。
④ベーコンは短冊切りにする。
⑤フライパンにオリーブオイルを薄くひき、ベーコンを入れ、カリッとなったらナスとカレービーマンを入れ、塩こしょうで味を調える。
⑥⑤をボールに入れ、熱いうちにマリネだれとあえておく。
⑦①のトマトに⑥を詰め、粉チーズを振り掛けて、200度のオーブンで5分焼く。
※オーブントースターなら3分くらいでもいいですが、トマトの大きさによるので、オーブン、トースターともにほどよく焼ける頃合いを見てください。

トマトの季節

トマトの季節といえば夏というイメージですが、高知の甘いトマト(高糖度トマト)といわれるフルーツのような小ぶりのトマト(マト)の旬は2月～5月の冬春トマトになります。高知県のトマトは出荷量より品質。県内各地域の農家さんが工夫したおいしいブランドトマトがあります。

始まりは1970年、台風の被害により農地に海水が流れ込み、土壌に強い塩分が残った徳谷地区で栽培を続けるところ、小玉で濃厚な甘いトマトがで

き、それが評判となって全国にも知られるようになったそうです。

トマトは先端に放射状にすじが入ったとがっているものがおいしい印で、へたのまわりの部分がいちばん甘味が強いと農家さんにお聞きしました。へたの部分まで、しっかりおいしく頂かないといけませんね。また、皮ごと食べることで不溶性食物繊維も摂取できます。

今回はそんなトマトの栄養を丸ごと取る料理をご紹介します。

トマトの栄養素

トマトの赤い色素、抗酸化作用の強いリコピンはよく知られていますが、脂溶性なので油を使った食べ方がおすすめです。例えば、サラダならドレッシングをかける、脂溶性でビタミンEが豊富なごまやアーモンドと食べ合わせるなどです。

ラタトゥイユなどのイタリア料理はオリーブオイルを使い肉や魚などと煮込んでいます。トマトに含まれるうま味成分(グルタミン酸)効果で塩分が少なくてもおいしく、抗酸化作用のあるリコピンがたっぷりとれるおすすめ料理です。



食べてみいや! 味てみいや!!

塩麴アレンジレシピ!

塩麴豆腐・長芋と梅の塩麴和え



うま味たっぷりの減塩パスタ

アサリとバジルとトマトの塩麴パスタ

スパゲティをゆでる時に塩を入れていないパスタです。
アサリと塩麴で塩味をつけ、アサリのコハク酸、トマトのグルタミン酸・アスパラギン酸のうま味で食べます。

◎材料(1人分)

アサリ(殻つき) …… 50g
バジル …… 4~5枚
ミニトマト …… 3個
グリーンアスパラ …… 20g
ニンニク …… 1/2片
鷹の爪 …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1
白ワイン …… 20ml
塩麴 …… 大さじ1
スパゲティ …… 100g
こしょう …… 少々

◎作り方

- ①アサリは砂抜きし、殻をこすり合わせて洗っておく。
- ②バジルは洗い、ちぎっておく。ミニトマトは1/4に切っておく。
- ③グリーンアスパラはゆでておく。
- ④スパゲティは固めにゆでておく。
- ⑤フライパンにオリーブオイルとニンニク、鷹の爪を入れ、焦がさないように炒める。
- ⑥香りが出てきたらアサリを入れ、白ワインを入れて蓋をし、アサリが開くまで蒸し焼きにする。
- ⑦⑥に④のスパゲティと塩麴、④のゆで汁(100ml)を入れ、汁気がなくなったらバジル、トマト、グリーンアスパラを入れ、さらに炒める。
- ⑧好みでこしょうをふり、皿に盛る。

◎メモ

- ・生バジルがないときは乾燥バジル(スパイス)を代用してください。
- ・パスタをゆでる時、湯に対して1%の塩を加えるとすれば塩分は約2~3g増えます。

1人分
エネルギー 557kcal
たんぱく質 17g
塩分 1.9g



塩麴豆腐

◎材料(1人分)

木綿豆腐 …… 90g
塩麴 …… 少々

付け合わせ野菜

キュウリ …… 15g
ニンジン …… 10g
オクラ …… 1個
ミニトマト …… 1/2個
ペペーリーフ …… 2枚

1人分
エネルギー 85kcal
たんぱく質 6.8g
塩分 0.8g

1人分
エネルギー 10kcal
たんぱく質 0.5g
塩分 0.0g

◎作り方

- ①豆腐はクッキングペーパーで包み、上から重石をして水切りしておく。
- ②ラップを広げ、塩麴をラップの上に広げ豆腐を包み、冷蔵庫で2~3日おく。
- ③豆腐を切り、生野菜と一緒に食べる。

◎メモ

- ・キュウリはピーラーで薄く切る
- ・ニンジンは拍子切りのスティックにする
- ・オクラはゆで、半分切る
- ・ミニトマトは縦に薄切り
- ・ペペーリーフを添える

長芋と梅の塩麴和え

◎材料(1人分)

長芋 …… 50g
梅干し …… 小1個
塩麴 …… 大さじ1
青じそ …… 1枚

◎作り方

- ①梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。
 - ②長芋は粗みじん切る。
 - ③①、②を塩麴と混ぜ合わせ、青じそと一緒に器に盛る。
- ※オクラをゆでて合わせたり、生野菜やごはんと一緒に食べる、肉や魚のソテーにかけたり、使い方を工夫できます。

1人分
エネルギー 59kcal
たんぱく質 1.5g
塩分 1.7g

塩麴の作り方

(材料)

米麴…1袋(200g)
塩…大さじ4(60g)
水…250~280ml

(作り方)

1. 乾燥米麴をバラバラになるまでボウルでほぐす。
 2. 分量の塩を加えてよく混ぜ合わせる。
 3. 分量の水を加えかき混ぜておく。
※米麴に塩と水を加え、混ぜるだけで出来上がります。
- ◎出来上がった塩麴は容器に移して冷蔵庫で保管し、1日1回は混ぜましょう。
- ◎熟成の頃合いを見て利用してください。
- ※熟成の目安…麴が分解され、形状が小さくなった頃(夏は5日、冬は1週間から10日くらい)



管理栄養士
にしもりみ 西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域

活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

塩麴を料理に
利用しましょう



食べてみいや! 味てみいや!!

お菓子と上手につき合いましょう

子どもにとっておやつは食事の一環、3食では取り切れない栄養をおやつという考えです。そのため、糖質ばかりでなくタンパク質やミネラル、ビタミンを含む食品を選ぶことがおすすめです。

一方、大人にとってのおやつ(お菓子)の位置づけはと考えると、肥満や血糖値の上昇を考えると敬遠したいと思うものの、楽しみであったり、気持ちの切り替えやイライラした時など心の潤いを与えてくれるものでもあります。

お菓子を間食とした場合のエネルギーは、摂取エネルギーの10%くらい(100〜200キロカロリー)がおすすめです。食べ過ぎないようにして、上手につき合っていきたいものです。



豆腐の持ち味を生かしたしっとり食感!

チョコスコーン

スコーンはスコットランド発祥の菓子パンの一つ。一般的には小麦粉やベーキングパウダーを使いますが、今回ご紹介するのはホットケーキミックスと豆腐を使って作るヘルシーなチョコスコーンです。



- ◎材料(6個分)
- ホットケーキミックス 200g
 - アーモンドプードル 10g
 - 絹ごし豆腐 100g
 - サラダ油 大さじ3
 - ミルクチョコレート(板チョコ) ..1枚(50g)

- ◎作り方
- ①ホットケーキミックスとアーモンドプードルを混ぜ、そこにサラダ油を入れる。
 - ②絹ごし豆腐はつぶし、①とさっくり混ぜる。
 - ③さらに②に板チョコを砕いて入れ、まとめて冷蔵庫で30分程度寝かせる。
 - ④2〜3cmほどの厚さにし、包丁で好みの大きさに切っておく。
 - ⑤予熱しておいたオーブンで170度で15分ほど焼く。

◎メモ

- 板チョコの代わりに、カシューナッツやクルミなどを入れるとアレンジが楽しめます。
- アーモンドプードルとはアーモンドを細かくしたもので、クッキーやケーキの生地に混ぜると風味がよくなります。

1人分
エネルギー 240kcal
タンパク質 4.3g
カルシウム 66mg

Sweets



ほんのりとしたさわやかな甘さ

果物のゼリー ヨーグルト ムース

さっぱりフワフワなヨーグルトムースです。メレンゲを使っているためとても柔らかく、すぐに溶けるような口当たりが楽しめます。

- ◎材料(5人分)
- A
- プレーンヨーグルト 500g
 - 粉ゼラチン 5g
 - 水 大さじ3
 - 砂糖 60g
 - 卵白 2個分
 - レモン汁 大さじ1
- B
- 粉ゼラチン 5g
 - 水 大さじ3
 - ミカン缶シロップ+水 200ml
 - レモン汁 大さじ1/2
 - ブルーベリー 1個×5
 - リンゴ 10g×5
 - キウイ 5g×5
 - ミカン缶のミカン 小1缶(190g)

◎メモ

- 低カロリーにするため卵白を使っていますが、代わりに生クリーム(200ml)を使うと濃厚でおいしいムースになります。

1人分
エネルギー 151kcal
タンパク質 7.1g
カルシウム 126mg

- ◎作り方
- A、ヨーグルトムースを作る
- ①プレーンヨーグルトはざるにキッチンペーパーを敷き、水切りしておく。
 - ②卵白はボールに入れてよく泡立て、砂糖60gを入れさっくりと混ぜておく。
 - ③水大さじ3にゼラチンを振り入れふやかし、電子レンジ500Wで30秒加熱ししっかり溶かしておく。
- B、ゼリーを作る
- ④水切りしたプレーンヨーグルト、レモン汁、③を混ぜ、さらに②を入れ混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
 - ⑤水大さじ3にゼラチンを振り入れふやかし、電子レンジ500Wで30秒加熱ししっかり溶かしておく。
 - ⑥ボールにミカン缶シロップと水を入れ200mlにし、レモン汁と⑤を入れよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ⑦⑥のゼリーが固まったら、フォークでかき混ぜジュレにしておく。
 - ⑧冷やしたヨーグルトムースの上に⑦のジュレを置き、その上に果物を飾り、上にもジュレを飾る。

チョコレート
チョコレートは苦いカカオマスにヨアバター(カカオの脂肪分)、砂糖、香料、ミルクなどを加えて甘くまろやかに仕上げられています。カカオマス自体は苦味がとてもきついことから、乳脂肪を多く含ませることによって食べやすくしているため、カロリーが高いものもあります。意外とミルクチョコレートの方がエネルギーで見ると低いものもあります。食品表示を見ると、情報を書いていきますので確認してみてください。

ナッツ(種実類)
肌や血管の老化を防ぎ、脳を活性化するとされる種実類。コレステロールを抑制する不飽和脂肪酸、老化防止の効果があるビタミンE、食物繊維が豊富です。しかしエネルギーも高いので取り過ぎには注意です。

糖質や脂質が多いためエネルギーが高いチョコレートですが、少量食べることで疲れを和らげ、イライラを解消させる気分転換になると言われます。カカオマスに含まれるポリフェノールの抗酸化作用やテオブロミンの自律神経を安定させる効果などもありますので、楽しんで食べたいものです。

管理栄養士
にしもみ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。



食べてみいや! 味てみいや!!

冬野菜を
おいしく
食べましょう

寒い冬、温かい食べ物を食べると幸せな気持ちになりますね。冬は鍋物が一番という方も多いのではないのでしょうか。鍋物は栄養的にも野菜がたっぷりとれるだけでなく、肉や魚、豆腐などのタンパク質も一緒にとれるとても優れたメニューです。
鍋物に入る冬野菜はビタミンCやEが豊富で、血行をよくし体を温める働きがあります。旬の野菜の恵みをいただき、たっぷりおいしく食べたいものです。

◎材料(1人分)

- 豚もも肉(薄切り)..... 40g
- 春菊..... 30g
- レタス..... 20g
- カラーピーマン(黄)(赤)..... 10g
- マヨネーズ..... 大さじ1
- コチュジャン..... 小さじ1
- うすくちしょうゆ..... 小さじ1/2
- みりん..... 小さじ1/2
- すりごま..... 1g

◎作り方

- ①豚肉は熱湯でゆで、水にとって冷やし水を切っておく。
- ②春菊は3cmの長さに切る。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。カラーピーマンは縦に切っておく。
- ③ボウルにAの調味料を合わせ①、②を和え、すりごまをふり器に盛る。

1人分
エネルギー 181kcal
タンパク質 10.0g
カルシウム 50mg 食塩 1.2g

◎メモ

春菊は柔らかい葉を選ぶのがポイントです。

白菜のシャキシャキ食感と海鮮のうま味を堪能

白菜とエビ、ホタテの炒め物

具材を切って炒めるだけでできる簡単レシピです。とろみに包まれたエビとホタテのうま味、シャキシャキの白菜とショウガのアクセントが食欲をそそります。

◎材料(1人分)

- 白菜..... 100g
- むきエビ..... 30g
- ミニホタテ..... 15g
- 酒..... 2ml
- シイタケ..... 20g
- ニンジン..... 10g
- こしょう..... 少々
- 水..... 50ml
- A ガラスープ..... 1g
- 塩..... 1g
- ショウガ(みじん)..... 1g
- ニンニク(みじん)..... 1g
- ごま油..... 小さじ1
- かたくり粉..... 3g

◎作り方

- ①白菜の芯はそぎ切り、葉はざく切りにする。
- ②むきエビ、ホタテは酒をふっておく。
- ③シイタケ、ニンジンは大きめの線に切る。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤フライパンにごま油を入れ熱し、みじん切りのショウガ、ニンニクを入れ香りが出たら白菜を入れ炒める。さらにむきエビ、シイタケも入れ炒め、こしょう少々とAの調味料を入れる。味が整ったら水溶きかたくり粉を入れ、とろみがついたらさっと炒め、器に盛る。

1人分
エネルギー 105kcal
タンパク質 10.1g
カルシウム 69mg 食塩 1.6g

白菜

白菜はビタミンC、カリウム、カルシウムがたっぷり含まれています。特に芯の部分にはビタミンCが豊富に含まれていますが、水溶性なので煮込み料理に使って汁といっしょに食べるのがおすすめです。味も淡泊でいろいろな食材と合います。中華風にしたり、生でサラダにしてもおいしくいただけます。白菜がたくさんあるときは、鍋物だけでなくいろいろな料理にチャレンジしてみてください。

春菊

春菊は春に花が咲くことから「春菊」と呼ばれますが、鍋の材料というイメージが強いですが、あくが強く苦手な方も多い野菜ですが、実はサラダにして食べるとあくも少なく、生で食べてもおいしい野菜です。緑黄色野菜である春菊は、βカロテンが多く含まれ、ビタミン、カルシウムも豊富です。皮膚や粘膜を保護し、風邪予防にもとりたいた野菜です。



管理栄養士 西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。



食べてみいや! 味てみいや!!

乾物で
ヘルシーデザート
を作ろう

植物性の乾物の麩や高野豆腐は保存性がよく、家庭にいつもある食品の代表です。

どちらもタンパク質が多い食品なので、保存食や災害用の食品としていざという時にも役立つ食品です。麩はおみそ汁の具として、高野豆腐は煮物などが定番の料理ですが、他には……と考えると、あまり思い当たらないのではないのでしょうか。

今回は意外なレシピとしてデザートを作ってみました。ヘルシーでタンパク質が多いデザートなので、ぜひ一度試してみてください。



プルプルくず餅に大変身!

高野豆腐の抹茶くず餅

熱湯で戻すことによって高野豆腐の違った味わいが楽しめるレシピ。簡単・手軽にできて、しかもタンパク質もしっかり取れるデザートです。

◎材料(1人分)

- 高野豆腐 …… 1/2枚
- 水 …… 70ml
- 砂糖 …… 5g
- 抹茶 …… 1g
- きな粉 …… 5g
- 黒砂糖 …… 9g
- 水 …… 9g

◎メモ

・抹茶はだまにならないよう水で溶いて入れる

◎作り方

- ①鍋に水、砂糖、抹茶を入れよく混ぜ火にかけて、沸騰したら高野豆腐を入れ4分加熱し、火を止めしばらく置いておく。
- ②黒砂糖と水を鍋に入れ、とろりとするまで煮、黒蜜をつくる。
- ③①の高野豆腐を器に入れ、黒蜜ときな粉をかける。

1人分

エネルギー 120kcal
タンパク質 6.3g
カルシウム 86mg 食塩 0.1g

「麩」

小麦粉のタンパク質グルテンからつくられる食品で、そのまま使う生麩と小麦粉などを足して焼いた焼き麩があります。普段おつゆの具などで使うものは焼き麩で、おつゆ麩、車麩、ちくわ麩、手まり麩などいろいろな種類があります。

「高野豆腐」

豆腐を凍らせ解凍して乾燥させたもので凍り豆腐とも呼ばれます。植物性タンパク質は豆腐よりも多く、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。大豆からつくられることから、イソフラボンやサポニンも含まれるほか、低糖質でもあり、生活習慣病の予防にも積極的にとりたい食品です。

高野豆腐の戻し方

【基本の戻し方】

ぬるま湯(50度程度)で戻すと、中までしっかり柔らかくなります。戻ったら水気を絞り、適当な大きさに切って使います。

【熱湯で戻す】

高野豆腐を熱湯で4〜5分ほど煮ると、プルプルの食感になります。煮過ぎると崩れてしまうので、注意しましょう。



管理栄養士
にしもりみえ
西森美恵

管理栄養士であり、「高知県在宅保健活動者なでこの会」副会長をはじめ、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。

お麩独特のもっちりとした食感を

麩のフレンチトースト風

お麩を使ったデザートとして、今回はフレンチトースト風にアレンジしたメニューを紹介します。パンに比べてもっちりとした一品です。

◎材料(1人分)

- 車麩 …… 3個(10g)
- 牛乳 …… 50ml
- 卵 …… 1/2個
- はちみつ …… 5g
- バニラエッセンス …… 1〜2滴
- バター …… 小さじ1
- イチゴ …… 1個
- ブルーベリー …… 少々
- ミント …… 少々
- シナモン、粉砂糖 …… 適宜

1人分

エネルギー 156kcal タンパク質 6.7g
カルシウム 70mg 食塩 0.2g

◎作り方

- ①ボールに牛乳と卵を混ぜた中に車麩を入れ、しばらく冷蔵庫で柔らかく戻しておく。
- ②①にはちみつとバニラエッセンスを入れ、染み込ませる。
- ③フライパンにバターを入れ、②をこんがり焼く。
- ④イチゴは輪切りにする。
- ⑤皿に③を置き、イチゴ、ブルーベリー、ミントを飾る。
- ⑥好みで、シナモン、粉砂糖をふる。

◎メモ

・麩はなんでもOK、おつゆ麩ですれば早くできます。



食べてみいや! 味てみいや!!

ハーブで 楽しむ料理

ハーブは料理やお茶など、香りや味で食卓をぐっと豊かにしてくれるものです。おしゃれなイメージのハーブは、バジルやミント、ローズマリーなどが浮かぶと思いますが、レストランではハーブを使った料理を食べるけれど、家庭ではどんな使い方があるのか……と少し悩む方もいらっしゃるかもしれません。その場合は、シソやワサビ、サンショウなどの香味野菜と同じ感覚で使ってみてはいかがでしょうか。たとえば、肉や魚のスパイスで使ったり、煮込み料理に使ったりするのもいいでしょう。また、パン粉と混ぜると香りのよいフライができます。

お菓子やパンの生地に練りこんだり、デザートにミントを添え、一緒にハーブティというのもいいかもしれません。

いつもの料理をグレードアップさせてくれるだけでなく、独特の風味で塩分カットにも役立ちます。ハーブがぐっと身近なものになると思います。

3種の香草が肉のうま味を引き立てる

ハーブチキン

タイム、セージ、バジルの3種類のハーブを使ったメニュー。ワインビネガーの風味とハーブの香りがよく合います。パンとの相性も抜群の一品です。

1人分

エネルギー 277kcal タンパク質 17.9g
カルシウム 47mg 食塩 1.2g

◎材料(1人分)

鶏もも肉 …… 1/2枚 100g
ニンニク …… 1/4片
オリーブオイル …… 小さじ1
ワインビネガー …… 大さじ1
白ワイン …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
塩 …… 少々
タイム(乾燥) …… 小さじ1/2
セージ(乾燥) …… 小さじ1/2
バジルの葉 …… 2~3枚
ナス …… 10g
ズッキーニ …… 10g
レタス …… 15g

◎作り方

- 鶏もも肉はすじを切り、ニンニクはスライスする。
- フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけて、ニンニクを入れ香りを出す。
- ①の鶏肉にタイム、セージをふり皮の方からパリッと焼き、さらにバジルの葉ものをせ焼く。
- ③に白ワインビネガーを半量加え、ふたをし蒸し焼きにする。
- 鶏肉を裏返し、白ワインを加えアルコールをとばし、残りのワインビネガー、しょうゆ、塩を加えて焼き、鶏肉を取り出す。
- ナス、ズッキーニは輪切りにし、⑤のフライパンで焼く。
- 皿にレタスを敷きハーブチキンを置き、ナスとズッキーニを添える。

◎材料(1人分)

ローズマリー …… 5cm長さ1本
とんかつ用豚肉 …… 1/3枚(40g)
ジャガイモ …… 100g
ミニトマト …… 3個
ニンニク …… 1/4片
バター …… 小さじ2(8g)
塩、こしょう …… 少々

◎作り方

- 豚肉は2cm角に切り塩、こしょうをする。
- ジャガイモは皮をむき、適当な大きさに切る。
- 鍋にバターを入れ豚肉、ジャガイモ、ミニトマトを入れ、ニンニク、ローズマリーもちぎって入れ、ふたをし弱火で蒸し焼きにする。

1人分

エネルギー 255kcal タンパク質 9.8g
カルシウム 25mg 食塩 0.7g

「バジル」

よく料理に使うバジルはスイートバジルです。春先のバジルの葉は柔らかく、夏になると濃い緑色になります。バジルは炒め物やパスタなど使い勝手が多いハーブですが、たくさんできたときはバジルソースにして保存しておく、バスタビレフ、肉や魚料理に使えます。

バジルソースの作り方

バジルの葉 …… 100g
ニンニク …… 2片
松の実 …… 40g
塩 …… 少々
オリーブオイル …… 100ml

- バジルは葉を摘み取っておく。
 - ニンニクはみじん切りにする。
 - ニンニク、松の実、塩を入れフードカッターにかける。
 - ③にバジル、オリーブオイルを加えペースト状にする。
- (ペースト状になりにくいときは、オリーブオイルを少し足してかき混ぜてください)

ローズマリーを使った減塩レシピ

豚肉とジャガイモ とトマトの ローズマリー蒸し

ローズマリーのさわやかな香りはすっきりとした気持ちにさせてくれますね。記憶力や集中力を高める効果もあるといわれるローズマリーを使うことで風味が増し、塩分を控えながらもしっかりとした味付けができるレシピとなっています。



管理栄養士
にしもり 美恵
西森美恵

管理栄養士であり、食育を考える地域活動栄養士の会「トマトの会」代表などを務める。食育を通じて、

おいしく楽しく健康的な食生活の実践をめざし、地域に密着した栄養相談・料理講習会・講話などの活動を行っている。