

- vol.51 [野菜をおいしく食べましょう](#)
「ちょっとピリ辛豆腐とささみのサラダ」／「タコス風サラダ」
- vol.52 [バランスよく食べて、免疫を高めよう](#)
「夏野菜と豆腐のご飯」／「トマト、ナスとピーマンの卵とじ」
- vol.53 [簡単に作れるおやつ](#)
「アーモンドたっぷりクッキー」／「ミルクレープ」
- vol.54 [フレイル予防は食事から](#)
「エリンギの肉巻き梅ソース」／「ささみのピカタ」



食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

野菜をおいしく
食べましょう

サラダにかけるドレッシングを手作りすると風味も良く、いろいろな味のパターンが出来上がります。サラダの内容によって、しっかり野菜に味をなじませるドレッシングや、食べる前にさっとかけて野菜のおいしさを引き出すものもあります。

今回はそんな野菜と相性の良い鶏ささみやひき肉を使い、一皿でたっぷりの栄養とボリュームがあるサラダをご紹介します。

サラダには欠かせないトマト

高知のトマトと言えばフルツトマト。「徳谷トマト」を筆頭に小ぶりで高糖度のトマトは、冬から春に向けてが旬になります。

おいしいトマトの見分け方は、先端から放射状に筋が入っているものがより糖度が高く旨味が強いと言われています。

現在は、綿トマト、池トマト、シュガートマト、ぴゅあトマト、春野のフルツトマト、てべんトマト等々、個性的な名前が付けられ、県内のさまざまな地域で作られています。

目にも鮮やかなコチジャンドレッシングで野菜を食べましょう

ちょっとピリ辛 豆腐とささみのサラダ

砕いたピーナッツが食感と風味のアクセントになっている一皿。ピリ辛の中に甘みもあるコチジャンドレッシングをかければ、野菜がもりもり食べられます。ドレッシングはお好みで市販の中華ドレッシングにしてもおいしくいただけます。

◎材料(1人分)

鶏ささみ …… 1本
酒 …… 少々
木綿豆腐 …… 1/4丁
キュウリ …… 30g
トマト …… 30g
サラダ菜 …… 30g
砕いたピーナッツ …… 2個(3g)
マヨネーズ …… 大さじ1
コチジャン …… 小さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
砂糖 …… 少々

◎作り方

- ①鶏ささみは酒をふって電子レンジで2分ほど蒸し、冷ましたら裂いておく。
- ②木綿豆腐は、さっと湯通しした後、ペーパータオルで水気を切り、大きめにちぎっておく。
- ③キュウリはせん切り、トマトはくし切りにする。
- ④サラダ菜は食べやすい大きさにしておく。
- ⑤①～④、砕いたピーナッツを混ぜ合わせておく。
- ⑥Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑦⑤を皿に盛り付け、⑥のドレッシングをかける。

1人分	
エネルギー	246kcal
タンパク質	18.8g
カルシウム	96mg
食塩	1.2g

手軽なメキシコ料理

タコス風サラダ

スパイシーなカレー風味とまろやかなアボカド、温泉卵が相性抜群の一皿。カレー粉の代わりにチリパウダーを使い、タバスコをかけるとより本格的なタコスサラダになります。「タコス風サラダ」をご飯にかけて、タコライスとしてもよいでしょう。

◎作り方

- ①玉ネギをみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひかず、ひき肉、玉ネギ、ニンニクを炒める。
- ③ひき肉と玉ネギに火が通ったら、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④トマトとアボカドは角切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤皿にレタスを敷いた上に、トマトとアボカド、③を入れ、ピザチーズをかけて温泉卵を乗せる。

◎材料(1人分)

合いびき肉 …… 40g
玉ネギ …… 1/2 個
おろしニンニク …… 小さじ1/2
カレー粉 …… 小さじ1
ケチャップ …… 大さじ1
ソース …… 小さじ1と1/2
しょうゆ …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々
トマト …… 30g

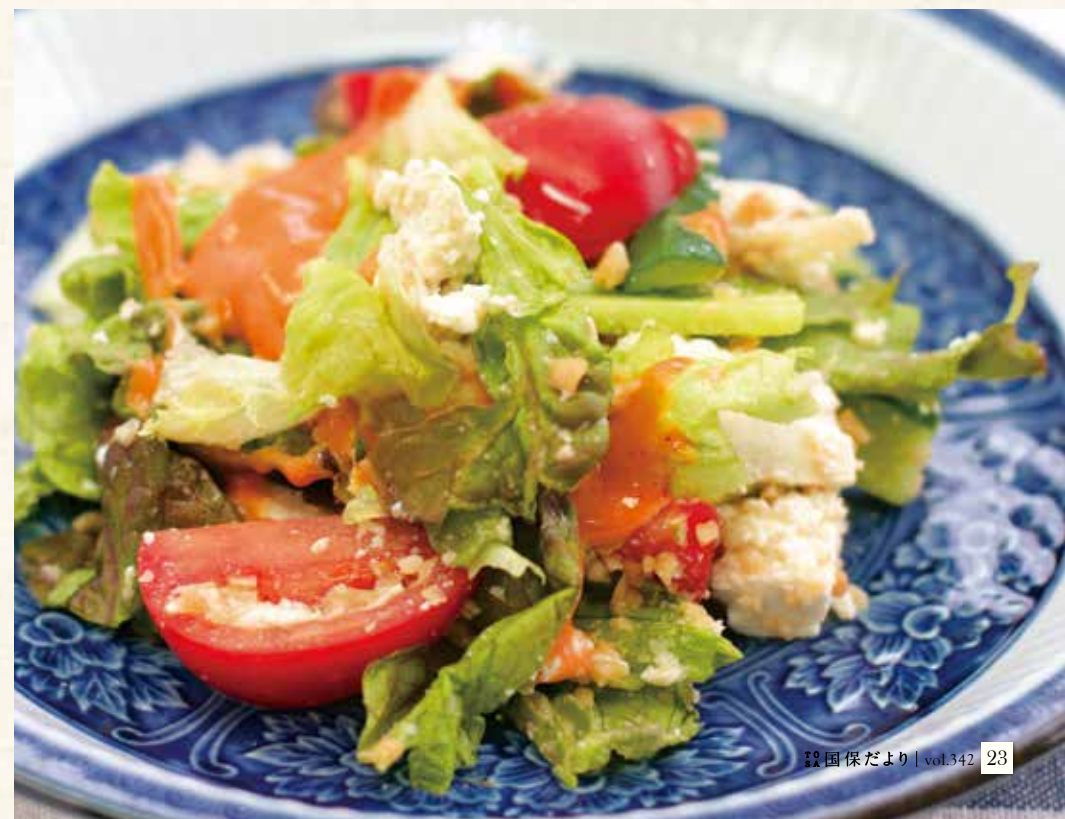
アボカド …… 1/6 個
レタス …… 30g
ピザチーズ …… 10g
温泉卵 …… 1 個

1人分	
エネルギー	346kcal
タンパク質	18.2g
カルシウム	134mg
食塩	1.9g



管理栄養士
にしもり み え
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。





食べてみい^みや! 味てみい^みや!!

バランスよく食べて、
免疫を高めよう

新型コロナウイルス感染症の影響で自己免疫を高めることが改めて注目されています。
自己免疫を高めるための食事のポイントとして、次の2点が挙げられます。

- ①適切なエネルギー量
- ②たんぱく質、n-3系脂肪酸、ビタミン、ミネラル、食物繊維、乳酸菌をとる

つまり、バランスよく、いろいろな食品を食べることが免疫力を高めることとなります。生活習慣を見直し、食事や運動を意識することで新型コロナウイルスに打ち勝つ体づくりをしたいものです。

今回は夏野菜を使ったレシピです。トマト、ナス、ピーマンやシシトウを使った料理で簡単にさっと作ることができます。

また、野菜や果物の色素成分には、植物が紫外線から身を守るために作る抗酸化作用があり、しっかり夏野菜を食べることで、ウイルスだけでなく、活性酸素からも体を守ることができます。

高知県特産の夏野菜シシトウを使った一品

夏野菜と豆腐のご飯

ごま油の香ばしい香りが食欲をそそり、夏バテの季節でも、しっかりと食が進む一品です。お好みでシラスを入れても、また一味違ったおいしさが楽しめます。

◎材料(1人分)

ご飯	150g
木綿豆腐	1/3丁
カラーピーマン	20g
干しシイタケ	2g
シシトウ	4本(20g)
ナス	40g
ニンニク	2g
ショウガ	2g
ごま油	5ml
酒	3ml
しょうゆ	小さじ1(6ml)
みそ	5g
みりん	小さじ1(6ml)

◎作り方

- ①カラーピーマンはへたを取り、縦に6等分にする。干しシイタケは水に戻し、縦に切る。
- ②シシトウは縦2つに切る。ナスは縦半分にした後、4等分に切る。
- ③ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れ、ニンニク、ショウガを炒める。香りが出たら、ナスとカラーピーマンを入れ、ナスがしんなりしてきたら、干しシイタケとシシトウも入れて炒める。最後に豆腐を大きめにちぎって炒め合わせる。
- ⑤④にAの調味料を入れ、全体になじむように混ぜ合わせる。
- ⑥器にご飯を入れた上に、⑤を盛り付ける。

1人分

エネルギー 452kcal
たんぱく質 15.2g
カルシウム 183mg 食塩 1.5g

夏野菜をふんだんに使った卵料理

トマト、ナスとピーマンの卵とじ

作り方のポイントとして、ナスは切った後、水に浸しておくときアクが取れ、黒く変色せず、見た目にもおいしくいただけます。また、トマトは加熱することで、うま味成分のグルタミン酸が増加し、食欲を増進します。カラーピーマンは赤色を使っていますが、黄色やオレンジでも構いません。また、お好みでパプリカを使ってもよいでしょう。

◎材料(1人分)

カラーピーマン	30g
ナス	40g
トマト	50g
卵	1個
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
塩	0.5g
こしょう	少々

◎作り方

- ①カラーピーマン、ナスは1cmの角切りにする。トマトはざく切りにする。
- ②卵をボールで溶き、しょうゆ、塩コショウで味を付ける。
- ③フライパンに油を熱し、カラーピーマン、ナスとトマトを入れて炒める。
- ④③に火が通ったら、②を回し入れ、とじる。

1人分

エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g カルシウム 13.8mg 食塩 0.9g



管理栄養士
にしもり み え
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。



ホットケーキミックスを使った簡単おやつ

ミルクレープ

作り方のコツは、ひっくり返すときに薄い生地が破れないように気を付けること。少し焼き目を付けるとこんがりとして、見た目にもよりおいしく出来上がります。生クリームがあっさりしているので、お好みでハーブや季節のフルーツを添えても良いですね。

◎材料(1枚(4人分))

ホットケーキミックス …… 40g
牛乳 …… 100ml
油 …… 適宜
生クリーム …… 50ml
砂糖 …… 大さじ1

◎作り方

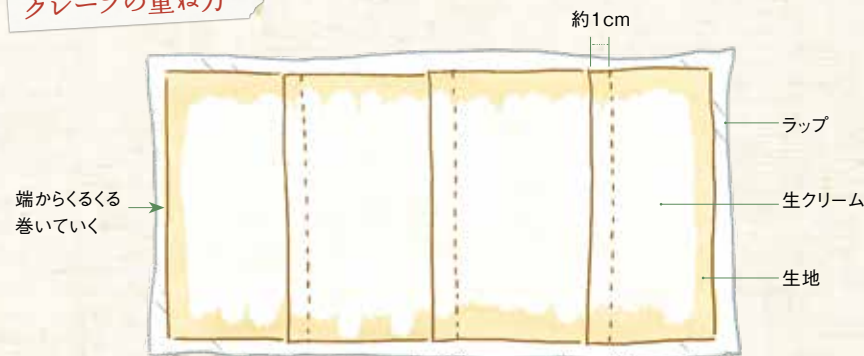
- ①ボウルにホットケーキミックスを入れる。牛乳を少しずつダマがでないように入れて混ぜる。
- ②卵焼き器に油を薄くひき弱火にし、
①の1/4量を入れて両面を薄く焼く(4枚作る)。
- ③ボウルに生クリームと砂糖を入れ、しっかりツノが立つまで泡立てる。
- ④ラップを広げ、その上に②で作った生地の長い辺を横にして4枚を重ねる(図参照)。
- ⑤④の上に③の生クリームを広げ、端から巻いて、ラップに包み、冷蔵庫で冷やしてなじませる。
- ⑥ラップを外して4等分にし、皿に盛りつける。

一切れ

エネルギー 116kcal
タンパク質 1.9g
カルシウム 45mg



クレープの重ね方



牛乳、乳製品

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれ、他の食品と比べても吸収率が高く、タンパク質、ビタミン、鉄等も多く含むバランス食品です。

高齢者は骨粗しょう症予防に、子どもは成長期の骨の発達のためと、どの世代でもしっかり取りたい食品です。

アーモンド

ナッツ類にはビタミンEが多く、血管や肌を若返らせ、脳を活性化してくれます。

また、脂質であるオレイン酸は悪玉コレステロールを減らして動脈硬化を防ぐ効果もあります。老化防止や疲労回復に効果のある食品です。



管理栄養士
にしもり まみ
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。

ヘルシーごはん

vol. 53

食べてみいや! 味てみいや!!

簡単に作れるおやつ

手作りのおいしいお菓子とお茶でひと休みしませんか。普段、お菓子作りをしない方でも、簡単に作れるおやつを紹介します。

三食の食事だけでは足りない栄養素をおやつから取ると考えれば、豊かな食生活に彩りを添えてくれます。

高齢者に不足しがちなカルシウムや抗酸化作用の高いビタミンEをおやつから取ると、おいしいだけでなく、身体にもやさしい「食」になります。

子どもにとっても、おやつは三食の食事の足りない栄養を取るために必要なものです。普段、家で使っている調理器具と材料でおやつを作ってみませんか。

◎材料(15枚分)

薄力粉 …… 25g
卵 …… 1/2個
砂糖 …… 15g
アーモンドスライス …… 40g

◎作り方

- ①ボウルに薄力粉と卵、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ②①にアーモンドスライスを入れ、さっくりと混ぜる。
 - ③アルミホイルに油をひき、その上に②の生地を薄く広げる。
 - ④トースターで約10分焼き、こんがりとし色付いてきたら、焦げないようにアルミホイルで蓋をして12～15分焼く。
- ※オーブンを使う場合は160℃で約15～20分焼いてください。

1人3枚分として

エネルギー 86kcal／タンパク質 2.7g
カルシウム 24mg／ビタミン E2.4mg

アーモンドが香ばしいトースターで簡単調理

アーモンドたっぷりクッキー

小腹が空いたときにぴったりの一品です。

オーブンを使っても良いですが、トースターで焼くとよりパリッと食感良く仕上がります。

焼き時間はトースターの種類によって、焦げないように加減してください。生地を薄く成型することがバリバリに仕上がるコツです。





食べてみいや! 味てみいや!!

フレイル予防は食事から

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下した状態です。タンパク質は「筋肉」をはじめ、体のさまざまな部分を作る栄養素ですが、高齢者になると肉等のタンパク質を食べる量が減り、気付かない間に低栄養になっていることがあります。

心筋梗塞や肺炎等を引き起こしやすくなるだけでなく、ホルモンもタンパク質でできているため、感情や気持ち(メンタル)の不調の一因にもなります。

タンパク質を多く含む肉や魚、卵、乳製品、豆腐等の大豆製品を中心にいろいろな食材を食べることがフレイルの予防につながります。

毎日の食事を意識して取ること、趣味を持つなど社会参加すること、運動をすることで、いつまでも元気な体と心を手に入れましょう。

◎材料(1人分)

豚肉(薄切り) …… 4枚(80g)
エリンギ …… 1本(40g)
塩、こしょう …… 少々
薄力粉 …… 大さじ1
油 …… 適宜
酒 …… 小さじ1/2
梅干し …… 1/2個
水 …… 小さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
みりん …… 小さじ1/2
チンゲン菜 …… 30g
トマト …… 10g

A

◎作り方

- ①エリンギは巻きやすいように1/4に切る。
- ②豚肉を広げて塩、こしょうを振りエリンギを乗せ、しっかりと巻く。
- ③②に薄力粉を薄く付ける。
- ④フライパンに油を入れて熱し、「エリンギの肉巻き」の巻き終わりを下にして焼く。焼き色が付いたら酒を振り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤④に焼き色が付いたらAの調味料を合わせたものを加え、よく絡める。
- ⑥チンゲン菜は縦半分に切り、さつと茹でておく。トマトは輪切りにする。
- ⑦⑤を取り出し、食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。チンゲン菜とトマトを添える。

1人分

エネルギー	260kcal
タンパク質	17.2g
カルシウム	29mg
食塩	1.3g



梅ソースの風味で食欲アップ!

エリンギの肉巻き梅ソース

作り方のコツは、チンゲン菜を湯がく際に、少量の油を付け、フライパンに少量の水を入れて、蒸すようにゆでるとシャキッと歯ごたえよく仕上がります。エリンギの弾力ある食感を楽しめ、ほのかに香る梅ソースが食欲をそそる一品です。

高タンパクのささみと卵でフレイル予防!

ささみのピカタ

高タンパクの食材として、ささみを使用します。ささみは、やわらかくて食べやすく、高齢者や小さいお子さんにもおすすめです。厚めの卵の衣で、おろしニンニクとピザチーズのうまみが十分に感じられますが、お好みでドレッシングをかけてもよいでしょう。

◎材料(1人分)

ささみ …… 2本
塩、こしょう …… 少々
おろしニンニク …… 小さじ1/2
薄力粉 …… 大さじ1
バター …… 大さじ1
卵 …… 1個
ピザチーズ …… 大さじ1
サラダ菜 …… 20g
ブロッコリー …… 20g
ミニトマト …… 1個

A

◎作り方

- ①ささみは筋を取って開き、横半分に切る。
- ②①に塩、こしょうを振り、おろしニンニクを塗って少し置き、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、②に卵とピザチーズを混ぜ合わせたAにくぐらせて両面を焼く。
- ④ブロッコリーはさつとゆでておく。皿にサラダ菜、ブロッコリー、ミニトマトと、
- ⑤ピカタを盛り付ける。

1人分

エネルギー	367kcal
タンパク質	34.8g
カルシウム	139mg
食塩	1.6g



管理栄養士
にしもり みえ
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。