

キラリ!

健康クッキング教室④

献立名：「まぐろのパン粉焼き」

1人分

<材料>

きはだまぐろ	100g	パン粉	大さじ 2
ハーブ&スパイスミックス調味料	小さじ 1/4	しょうがの甘酢漬け(がり)	10g
粉チーズ	小さじ 1	タルタルソース	大さじ 1
マヨネーズ	小さじ 2		
<付け合わせ>			
ベビーリーフ(袋入り)	30g	ミニトマト	20g(2個)

【栄養成分】 エネルギー 286kcal、たんぱく質 27.3g、脂質 15.1g、炭水化物 9.3g、塩分 1.3g



- ① ベビーリーフはサッと水洗いし、水気を切る。ミニトマトは、ヘタを取って洗う。
- ② がりは食べやすい大きさに切り、タルタルソースと合わせておく。
- ③ まぐろは余分な水気を除き、ハーブ&スパイスミックス調味料、粉チーズを振り、下味をつける。
- ④ まぐろ全体にマヨネーズをスプーンでのばし、パン粉をつける。
- ⑤ フライパンを熱し、まぐろを全面焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ベビーリーフをお皿全体に盛り付け、その上に食べやすく 4 等分にカットしたまぐろのパン粉焼きを盛る。しょうがタルタルソースを添えたら完成。

【ポイント&ミニ栄養講座】

- ・まぐろは使う20分くらい前に常温に出しておくとうりやしくなります
- ・まぐろにマヨネーズをつけるので焼く時の油は使いません
- ・ハーブ&スパイスミックスは調味料は、塩・こしょう・乾燥パセリで代用できます
- ・まぐろのパン粉焼きは 27.3g のたんぱく質が含まれ、高齢者が 1 日に必要なたんぱく質摂取量の2分の1にあたります
- ・まぐろには筋肉中のたんぱく質合成を促進させるビタミンDが豊富に含まれます。また、筋肉の材料やエネルギー源となったり、筋肉の分解を抑える働きのある必須アミノ酸の一部が豊富に含まれています。



キラリ!

健康クッキング教室④

献立名：「 筑 前 煮 」

1人分

<材料>

鶏もも肉皮つき	80g	高野豆腐	12g(小4個)	砂糖	大さじ1
人参	30g	うずらの卵(水煮)	30g(3個)	酒	大さじ1/2
ごぼう	30g	サラダ油	小さじ1/2	みりん	大さじ1
こんにゃく	40g	椎茸戻し汁+水	120ml	濃口しょうゆ	大さじ1/2
干し椎茸	5g	和風だしの素	小さじ1/2	<お好みで> 濃口しょうゆ	小さじ1/2

【栄養成分】エネルギー 427kcal、たんぱく質 25.5g、脂質 20.9g、炭水化物 30.3g、塩分 2.5g

- 
- ① 人参は皮をむいて乱切りする。
 - ② ごぼうは包丁の背をあて上下に動かし皮をこそげ水洗いする。まわしながら乱切りする。
 - ③ こんにゃくは包丁の腹でつぶし、スプーンまたは手でちぎる。
(すりこぎやめんぼうがあればたたいてからちぎるとよい)
 - ④ 干し椎茸は、分量の水で戻す。石づきは除き、軸はそのまま切る。笠は大きければ2～3等分のそぎ切り。戻し汁も使用するため捨てないように。
 - ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を加えて色が変わるまで炒める。さらに、人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸を加えてしっかりと炒める。(中火で2分程度)
 - ⑥ 調味料、高野豆腐を加えてひと煮立ちさせる。アクが出たら除き、落としブタをして途中で具材を混ぜながら煮る。(弱火 15分程度)
 - ⑦ 火を止めフタをして置く。(鍋止め)

【ミニ栄養講座】

- 筑前煮は1日に必要なたんぱく質の約半分(25.5g)をとることができます。
- 鶏肉には免疫効果を高めるビタミンAが豊富に含まれます
- 高野豆腐はアンチエイジング効果が高い栄養素(大豆イソフラボン)が豊富に含まれます。また、血液中の脂質バランスの是正に働く脂肪酸も多く含まれ、生活習慣病予防にもぜひ取り入れていただきたい食材です。

