

<健康寿命延伸のための健康レシピ>

チーム名	くいしんぼ	使用した五島市の特産品 五島ルビー、かぼちゃ、ブロッコリー、スナップエンドウ、パプリカ、インゲン、ひじき、アオリイカ（水イカ）、ゆでぼし大根、かんころもち
料理名（献立名）	まる五島定食～五島の魅力丸ごと詰め込みました～	



栄養価（1食分）	
エネルギー	733kcal
たんぱく質	36.4 g
脂質	10.6 g
炭水化物	112.0 g
食塩相当量	2.8 g

使用した森永乳業商品名 ビヒダスプレーンヨーグルト、フィラデルフィアクリームチーズ、絹ごし豆腐	
品名	1人当たりの使用量（g）
野菜	220
きのこ類	35
いも類	30
海藻類	2
計	287

料理の特徴（セールスポイント）及び工夫した点

まごわやさしいを積極的に取り入れられる料理を考えました。「ま」豆（大豆）、「ご」ごま（すりごま）、「わ」わかめ等の海藻類（ひじき）、「や」野菜、「さ」魚（イカ）、「し」しいたけ等のきのこ類（しいたけ、しめじ）、「い」いも類（かんころもち）です。だしを取ったり、醤油は濃口を、クリチーソースの味噌には白味噌を使用したりすることで塩分を抑えました。この定食では食物繊維が約13g含まれています。1日の食物繊維の摂取基準量は成人で約18～20gとされているため、約2/3を摂取することができます。腸内環境の改善も期待できます。クリチーソースにヨーグルトを加えることで、生きたままのビフィズス菌を摂取することができます。その効果により野菜の栄養素も効率よく吸収する事が出来ます。また、全世代が食べやすいものになるように、アレンジを加えながらも食べ慣れた味にしました。彩りがよく見た目も楽しめるようにしています。

その他、アピールしたい点

- ・炊き込みご飯に大葉を加えることで風味を良くし満足感アップに
- ・イカに浅く切れ目を入れることで食べやすく。
- ・わくわく煮のタレにとろみを付けることで絡みやすく。
- ・焼き野菜はあえて焦げ目を付けることで、塩分控えめでも香りで満足感アップに。
- ・クリチーソースにはちみつを入れることでクリームチーズやヨーグルトの酸味を抑え口当たり良く。また、よりなめらかなソースに。
- ・かんころもちはバターで焼くことで香りや焼き目がより良くなり、食感もモチモチに。

※裏面に、主食、主菜、副菜別に、材料及び分量、作り方

①主食、②主菜、③副菜 別の材料及び1人当たりの分量、作り方

①②③の別	材料及び1人当たり分量 (g)	作り方
<p>①だし香る炊き込みご飯</p> <p>精白米</p> <p>水</p> <p>だし汁 (あごだし)</p> <p>濃口醤油</p> <p>酒</p> <p>五島三菜</p> <p>乾燥しいたけ</p> <p>しめじ</p> <p>ゆがき大豆</p> <p>大葉</p> <p>みょうが</p>	<p>65</p> <p>(だし汁と調整) 50</p> <p>(もどし汁と調整) 80</p> <p>1.5</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>1枚</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>1(1枚)</p> <p>1</p>	<p>※下準備</p> <p>・米を洗い、30分浸水。</p> <p>・五島三菜と乾燥しいたけを別々の容器で、水戻しておく(乾燥しいたけの戻し汁は後で使用する)。</p> <p>1.戻したしいたけは薄切り、しめじは石づきを取って割しておく。</p> <p>2.浸水させた米の量を測り、吸水量と出汁(あごだしと乾燥しいたけの戻し汁)、調味料を合わせた量が米の1.5倍の量になるように出汁の量を調節する。</p> <p>3.炊飯器に米を入れ、出汁と調味料を入れたら軽く混ぜ、上から具(しいたけ、しめじ、大豆、水気を切った五島三菜)を乗せ炊飯する。</p> <p>4.炊き上がったら細く切った大葉とみょうがを天盛りする。</p>
<p>②アオリイカのわくわく煮</p> <p>水イカ</p> <p>インゲン</p> <p>人参</p> <p>ごぼう</p> <p>白菜</p> <p>絹ごし豆腐</p> <p>a)かつおだし</p> <p>a)唐辛子(輪切り)</p> <p>a)濃口醤油</p> <p>a)砂糖</p> <p>a)みりん</p> <p>a)酒</p> <p>a)生姜</p>	<p>1杯(250g)</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>20</p> <p>50</p> <p>70</p> <p>100</p> <p>1(1本)</p> <p>9</p> <p>9</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>1.a)をすべて鍋に入れ火にかけ、煮立ったら火を止めて冷ましておく。</p> <p>2.イカは胴からワタと足をきれいに抜き、軟骨も引き抜く。ワタと足を切り分け、胴の中と足を流水で洗う。胴の皮も剥がしておく。イカの足は2cmくらいのざく切りにする</p> <p>3.インゲン、人参、ゴボウはイカの胴の長さより2cmほど短めに細長くスティック状に切る。白菜はイカの胴の中を1周以上巻ける大きさの葉1枚を残し、その葉の芯は切り落としておく。残りの白菜と切り落とした芯をざく切りにし、葉と芯は分けておく。インゲン、人参、ごぼう、ざく切りにした白菜の芯はそれぞれ少し硬さが残るまでさっと茹で、水を切っておく。</p> <p>4.豆腐はキッチンペーパーで周りを覆い、電子レンジで温めて水気を切ってから粗く潰す。葉1枚を耐熱皿に乗せ水を適量に入れたらラップをし、レンジで野菜を巻けるくらいの柔らかさにする。</p> <p>5.白菜の葉を広げ、豆腐、白菜(芯)、げそをそれぞれ半量広げて、その上にインゲン、人参、ごぼうを乗せる。さらにその上から、残りの豆腐、白菜、げそを一番上から乗せて、白菜で葉が破れない程度にきつく巻く。</p>

<p>ヨーグルト</p> <p>片栗粉</p> <p>かつおだし（イカが浸るくらい）</p>	<p>4.0</p> <p>3</p> <p>約300</p>	<p>6.イカの胴に浅く格子状の切り目を入れる。胴の中に4.を入れ、竹串で口を閉じる。イカの表面にフォークで穴を開ける。</p> <p>7.鍋に6.のイカとイカが浸るくらいのかつお出汁を加え、火にかけ、胴の中の具材に火が通る程度に煮る。</p> <p>8.ヨーグルトをスプーン等で混ぜ、なめらかにしておく。1.の冷ましておいた煮汁を少量加え、混ぜ合わせたら鍋に戻し、中火にかける。</p> <p>9.7.のイカを取り出し、8.の鍋に入れ、味を染みこませるように煮汁で時々裏返しながらかき混ぜる。味が染みたら適当な大きさの輪切りにし皿に盛る。</p> <p>10.9.の残りの煮汁を煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけてからイカの上にかける。</p>
<p>③焼き野菜のクリチソース</p> <p>赤パプリカ</p> <p>黄パプリカ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>スナップエンドウ</p> <p>五島ルビー</p> <p>クリームチーズ</p> <p>白味噌</p> <p>はちみつ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>すりごま（白）</p>	<p>10(1切れ)</p> <p>20(2切れ)</p> <p>30(3切れ)</p> <p>18(2つ)</p> <p>10(2本)</p> <p>30(2つ)</p> <p>13</p> <p>2</p> <p>1.5</p> <p>2.5</p> <p>0.7</p>	<p>1.クリームチーズは常温に戻しておく。なめらかにしたクリームチーズに白味噌、はちみつ、ヨーグルトを加えその都度しっかりと混ぜる。最後にすりごまを加えきれいに混ぜ合わせる。</p> <p>2.パプリカ、かぼちゃはくし切りにし、カボチャは電子レンジ（500W）で加熱して火を通す。ブロッコリーとエンドウはサッと茹で、冷水で冷やす。トマトはヘタをとり十字に切り込みを浅く入れておく。</p> <p>3.2.の野菜を魚焼きグリルで少し焦げ目がつくまで焼く。</p> <p>4.野菜を皿に盛り付け、上から1.をかける。</p>
<p>④かんころもちのきな粉添え</p> <p>かんころもち</p> <p>バター(有塩)</p> <p>きな粉</p>	<p>40</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>1.熱したフライパンにバターを溶かし、かんころもち（8mm厚にスライス）をしっかりと焼く。</p> <p>2.お皿にきな粉を敷き、その上にかんころもちを盛り付ける。</p>