

<健康寿命延伸のための健康レシピ>

チーム名	milks	使用した五島市の特産品 五島うどん（ふしめん）、五島ルビー、ブロッコリー、かぼちゃ、パプリカ、あおさ、五島牛
料理名（献立名）	野菜たっぷり！五島うどんセット	



栄養価（1食分）	
エネルギー	739kcal
たんぱく質	29.9 g
脂質	25.8 g
炭水化物	90.1 g
食塩相当量	2.9 g

使用した森永乳業商品名	
森永のおいしい牛乳、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、パルメザンチーズ	
品名	1人当たりの 使用量（g）
野菜	137
きのこ類	50
いも類	10
海藻類	2
計	199

料理の特徴（セールスポイント）及び工夫した点

《～あおさ香る～さばときのこのみそ風味ミルクうどん》

- ・五島のふしめんを利用して、ふしめんの食べ方を提案しました。
- ・和風の Pasta にしたかったので、味噌を入れました。また、味噌は五島のあごだし味噌を使用します。
- ・鯖は、焼いてトッピングをすることで、鯖を目立たせたいと考えました。
- ・生クリームは使用せずに、牛乳のみを使用することで、脂質を抑え、また、あっさり食べれるようにしました。
- ・あおさを食べることで、五島の海を想像できると思います。

《パリパリ！五島の魅力サラダ》

- ・食べて楽しいサラダを作りたいと思い、春巻きの皮をお皿にすることで、自分でお皿を崩しながら食べれるようにした。また、ソースの器をトマトにしました。ヨーグルトとパルメザンチーズにうどんスープのあごだしの粉末を使用することで和風にしました。
- ・五島の特産品のトマト、ブロッコリー、パプリカを使用しました。
- ・五島牛は塩を使わず、粗びきこしょうで味付けし、サイコロステーキにすることで五島牛そのもの美味しさも味わえるようにしました。

《クリームチーズ串団子》

- ・クリームチーズを団子に練り込んで、クリームチーズ風味にしました。
- ・白玉粉を使用することで、もちもちの団子にしました。
- ・紫芋と五島のかぼちゃのペーストを、団子の上にトッピングすることで、オシャレにし、見て楽しめるようにしました。

その他、アピールしたい点

《～あおさ香る～鯖ときのこのみそ風味ミルクパスタ》

・きのことさばに含まれるカルシウムの吸収を促進するビタミンDを牛乳と一緒にとることで、不足しやすいカルシウムを摂取できるようにしました。

・五島の新鮮な魚を使用したいと考え、たんぱく質、EPA、DHA、鉄、ビタミンD、亜鉛など栄養が豊富に含まれているさばにしました。

《全体》

・五島の特産品と森永乳業の製品をそれぞれの料理で必ず一つは使用するようにしました。

・野菜を215g使用していて、野菜の摂取量の目標は成人1日350g以上なので、この献立は一日に必要な野菜の約2/3を摂取することができます。

・たんぱく質は29.9g摂取できます。その他に、カルシウムは257mg、鉄は3.4mg、ビタミンB1は0.44mg、ビタミンB2は0.71mg含まれています。

※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
①主食②主菜 ～あおさ香る～鯖とき この味噌風味ミルク うどん	干しうどん(ふしめん)	70	①しめじとまいたけは食べやすい大きさにばらし、エリンギは縦5mm幅に切る。 ②さばは、軽く塩をしてから、小麦粉をまぶしておく。フライパンにバターを熱して、さばを皮目から焼き色がつくように焼き、裏面も焼く。 ③ふしめんを茹で、袋に記載の時間より1分ほど短めで湯切りし、水でしっかり洗う。 ④フライパンにオリーブオイルを熱して、しめじとエリンギとまいたけを炒め、牛乳、味噌、白だし、あおさを加え、沸騰しないように注意しながら、加熱する。 ⑤④に③のうどんを入れソースを絡め、1～2分後に火を止める。 ⑥よくまぜたら、お皿に移し、②のさば、かいわれだいこん、しそ(千切り)、たらこを盛りつけて完成。
	しめじ	20	
	エリンギ	20	
	まいたけ 生	20	
	さば(塩なし)	40	
	食塩	0.2	
	小麦粉	3	
	バター(有塩)	2	
	オリーブ油	2	
	牛乳	100	
	麦みそ	6	
	白だし	3	
	あおさ	2	
	かいわれだいこん	5	
	しそ(千切り)	2	
たらこ	3		

③副菜（名称があれば記入可） パリパリ！五島の魅力 サラダ	春巻きの皮	12	①春巻きの皮を小さい耐熱皿に入れてオーブントースターで3分焼く。
	卵	10	②卵を沸騰させたお湯で10分ゆでる。
	リーフレタス	15	③リーフレタスは、洗って食べやすい大きさにちぎる。
	ブロッコリー	30	④ブロッコリーは、小房に切り分け、ゆでる。
	アスパラガス	20	⑤アスパラガスは、根元を切り落とし、ピーラーで根元の1/3の部分の筋を取り除き、3等分に切る。
	赤パプリカ	5	⑥赤パプリカと黄パプリカは5mmの細切りにする。
	黄パプリカ	5	⑦トマトは一つは中身をくりぬいてソースが入れるようにしておく。その他のトマトは半月切りにする。
	五島ルビー	40(2個)	⑧えだまめは解凍しておく。
	冷凍えだまめ	3	⑨*をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、⑦の中身をくりぬいたトマトの中にドレッシングを入れる。
	五島牛 ヒレ	30	⑩牛肉は、水分をよくふき取って、粗びきこしょうをまぶす。フライパンを強火で熱して油を入れ、牛肉を焼く。片面がこんがり色づいたら肉をひっくり返す。
	黒コショウ(粗びき)	0.01	⑪①の皮の中に、野菜を盛り付けたら完成。
	サラダ油	1	
	*食塩	0.2	
	*黒コショウ(粗びき)	少々	
	*あごだしスープの素(粉)	0.3	
	*粉チーズ	2	
*レモン(果汁)	1		
*ビヒダスプレーンヨーグルト	25		
デザート クリームチーズ串団子	フィラデルフィアクリームチーズ	8	①クリームチーズを柔らかなクリーム状になるまでヘラでよく混ぜる。
	白玉粉	16	②白玉粉と砂糖を混ぜ、そこに水7gを加えこねる。
	砂糖	5	③①と②を混ぜ合わせしっかりこね、耳たぶより硬いくらいの固さになるまで、少しずつ水を加え調整しこねる。
	水	適宜	④6等分にして生地を丸める。
	かぼちゃ	10	⑤鍋に水を沸騰させ、丸めた生地を茹で、浮き上がったならさらに3分茹でる。
	パンプキンシード	1(3粒)	⑥冷水にとってよく冷まし、串に3つつさす。
	むらさきいも	10	⑦かぼちゃを電子レンジ(500w)で〇分蒸し、皿の中の水分をしっかりと切り、金具を入れた絞り袋に入れ、揉んでつぶす。
	砂糖	2	⑧さつまいもを電子レンジ(500w)で〇分蒸し、皿の中の水分をしっかりと切り、金具を入れた絞り袋に入れ、しっかりと揉んでつぶす。
	牛乳	2	⑨⑧の絞り袋には、砂糖と牛乳を加え、再び揉む。
			⑩⑧⑨を一つの白玉の上におよそ3gずつ盛り付ける。
			※絞り袋の代わりにビニールを使用し、下の角をハサミできって、絞り袋の代わりにしてもよい。