

<健康寿命延伸のための健康レシピ>

氏名又は代表者名	せるらいたーず	使用した五島市の特産品 五島うどん、いか、たこ、たい、かぼちゃ、五島ルビー、きゅうり、あじ、スナップエンドウ
料理名（献立名）	栄養満点！五島の海鮮ランチ	



栄養価（1食分）	
エネルギー	767kcal
たんぱく質	29.7 g
脂質	29.0 g
炭水化物	90.2 g
食塩相当量	2.5 g

使用した森永乳業商品名  
森永のおいしい牛乳、クラフトフレッシュモッツアレラ

品名	1人当たりの 使用量（g）
野菜	152
きのこ類	0
いも類	0
海藻類	0
計	152

料理の特徴（セールスポイント）及び工夫した点

○濃厚贅沢クリームうどん

- ・五島を代表する特産品である五島うどんを、森永乳業の牛乳を使用した濃厚クリームソースと合わせました。
- ・うどんだけではなく、たこ、たい、いか、かぼちゃを具材に使用しました。
- ・五島うどんの特徴である細身の麺がクリームソースによく絡まり、濃厚ながらも食べやすいのが特徴です。
- ・海の宝庫である五島でとれる海鮮を使用することで、うまみが存分に出ており、コク深い味わいになっています。
- ・調理工程において、火が通ったら途中で魚介類を取り出すことで煮崩れを防ぎ、ボリュームのある盛り付けにしたことがポイントです。

○五島の彩りカルパッチョサラダ

- ・五島の特産品であるトマト、きゅうり、アジを使用しました。
- ・柿をプラスすることでさっぱりとした甘さが出たり、いつものサラダに特別感を与えています。
- ・色鮮やかでついつい写真を撮りたくなるような高級感のある見た目ですが、実は切って混ぜるだけという調理の簡単さもポイントです。
- ・シャキシャキした野菜とプリプリしたアジに加え、モチモチとした森永乳業の「クラフトフレッシュモッツアレラ」まで、たくさんの食感を楽しむことができます。

その他、アピールしたい点

- ・五島は65歳以上の人口が約4割であり、日本人は50歳を超えると骨粗鬆症を発症するリスクが高まるので、クリームうどんでカルシウムを多くとれるレシピにしました。
- ・日本人の食事摂取基準（2020年版）では、1日のカルシウムの摂取推奨量が成人男性では700～800mg、成人女性では600～650mgと設定されています。この献立に含まれているカルシウム量は220mgで、1日で摂取することが推奨されているカルシウムの約1/3を1食で摂取することができます。
- ・魚介や野菜、果物、大豆製品や乳製品など健康的な食品を主に使用することを心がけました。
- ・クリームうどんやカルパッチョに用いた海鮮・野菜・くだものは、旬の食材や好みの食材で代用することができます。
- ・カルパッチョのきゅうり、ベビーリーフ、スナッフえんどうで緑、カルパッチョのトマトとランチョンマットで赤を表現することにより、クリスマス感を演出しました。
- ・クリームうどんはコクのある味つけにしたのに対し、カルパッチョは酸味のきいたさっぱりとした味つけにしました。

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・主菜 濃厚贅沢 クリームうどん 	五島うどん 100g  にんにく 1.5g  たまねぎ 30g  ブラックタイガー 20g  まだい 20g  たこ 20g  いか 20g  かぼちゃ 30g  バター（有塩） 2g  オリーブオイル 4g  白ワイン 5g  牛乳 80g  生クリーム 30g  コンソメ 1.3g  小麦粉 7g  ローズマリー 適量	①玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。 ②エビは背ワタを抜き、皮をむく。 ③タイとタコはそぎ切りに、イカは食べやすい大きさに切る。 ④かぼちゃを5mm厚に薄切りする。 ⑤④をフライパンに並べ中火で素焼きにする ⑥フライパンにバター、にんにくを加え炒める。 ⑦香りが出てきたら、エビとタイを加え、炒める。 ⑧エビとタイに火が通ったら一度取り出す。 ⑨⑧のフライパンを洗わずに、オリーブオイルを加え、玉ねぎとイカとタコを炒め、白ワインを入れる。 ⑩火が通ったら、イカとタコを一度取り出す。 ⑪⑩のフライパンに牛乳と生クリームとコンソメと小麦粉を加えて、とろみがつくまでいためる。 ⑫うどんを茹で、オリーブオイル(分量外, 1食小さじ1程度)を絡ませたあと、水でしめる。 ⑬うどんと⑪のソースを絡める。 ⑭うどんに⑤、⑧、⑩、ローズマリーを盛り付けて完成。

<p>②副菜 五島の彩り カルパッチョ</p> 	<p>アジ 25g 食塩 0.2g こしょう 適量 オリーブオイル 2g スナックエンドウ 10g 五島ルビー 50g きゅうり 30g 柿 20g ベビーリーフ 10g モッツァレラチーズ 10g りんご酢 8g レモン（生） 10g</p>	<p>①アジに塩、こしょうをふり、オリーブオイルにつけて冷蔵庫に入れておく。 ②スナックエンドウを茹でる。 ③①とトマト、きゅうり、柿を食べやすい大きさに切る。 ④ボウルに②、③とベビーリーフ、モッツァレラチーズ、りんご酢を入れ、混ぜ合わせる。 ⑤お皿に盛り付け、レモンを飾り付ける。</p>
--	--	--