

夕食 日赤健康薬膳 秋の献立 (平成29年度)

～ 日赤健康薬膳 ～

「薬膳」とは、体質や体調、季節に合わせて食材を選んで食べることで、旬の食材の持つ特性を最大限に生かすことで、健康の維持増進をはかり、病気を予防します。

ドックの食事の目指すものは、「医食（薬食）同源」の考えです。薬は適量を使えば効果があり、少なすぎると効かない。更に多すぎると毒になることもあります。食べ物も同様に、カロリーや栄養、塩分も適量であるからこそ、からだに良いのです。食事の過不足で健康をつくる反面、病気を招く原因にもなります。

「健康薬膳」は、季節やからだに合った食品や調理法を選び、「健康づくり」を目的とした健康料理の考え方を取り入れ、御家庭の食事にも参考にしていただけるようご紹介しています。



【1人あたり】

熱量 755kcal
食塩相当量 3.1g
野菜・いも・豆類 約225g



献立表は
ご自由に
お持ち帰り下さい

※ カロリー (kcal) と塩分量は【1人分】です。

七分つきごはん

240kcal 塩分0g

七分つきごはん(1人分) 150g

塩麴牛肉の野菜巻き

80kcal 塩分0.5g

■材料(2人分)

牛肉 (もも薄切り)	60g	塩	1つまみ
塩麴	小さじ1・1/3	油	小さじ1/2
さやいんげん	40g		
レタス	20g		

■作り方

- ①牛肉を広げ、塩麴に漬けておく。
- ②さやいんげんは2～3分色よくゆで、水気を切り塩を振る。レタスはひと口大にちぎる。
- ③②を①で巻く。
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、時々転がしながら肉全体に焼き色をつける。
- ⑤④をフライパンから取り出し、粗熱をとり、食べやすい大きさに切り器に盛りつける。

牛肉に塩麴をまぶして漬け込みました。麴は肉を柔らかくし、旨みでおいしさが増します。

餃子スープ

105kcal 塩分1.3g

■材料 (2人分)

餃子の皮	6枚	長ねぎ	30g
豚ひき肉	30g	水	300ml
白菜	50g	鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうが	適宜	うす口醤油	小さじ1
白ねぎ	適宜	塩	4つまみ
塩	1つまみ	ごま油	小さじ1/4
こしょう	適宜		

■作り方

- ①白菜は、ゆでて細かく刻み水気を絞る。
- ②しょうがと白ねぎはみじん切りにし、①とひき肉、塩、こしょうを加えよく混ぜ合わせる。
- ③餃子の皮のふちに水少々(分量外)をつけ、②を6等分してのせてとじる。(1人3個)
- ⑤長ねぎは斜め薄切りにする。
- ④鍋に水を入れて火にかけ、③、Aを加えて弱火で5-6分ゆでる。⑤を入れて火を止める。

※塩 1つまみ
親指と人差し指でつまんだ量

餃子の具や、スープの中にも野菜をたっぷり使った、満腹スープです。

ぶりの幽庵焼き

125kcal 塩分0.7g

■材料(2人分)

鰯	40g×2切れ	A	酒	小さじ2
柚子(輪切り)	2枚		みりん	小さじ1
柚子果汁	小さじ1・1/2		濃口醤油	小さじ1・2/3

■作り方

- ① 柚子の輪切りを1人1枚ずつ切っておく。残りは搾る。
- ② 柚子果汁とAを混ぜ合わせ、鰯を漬け込む。
- ③ 水気を切り、グリルで焼く。
- ④ ③を器にのせ、柚子の輪切りを飾る。

ぶりの風味をきかせて上品に仕上げました。

グリルきのこの山いも和え

45kcal 塩分0.3g

■材料(2人分)

生しいたけ	2枚	A	山いも	50g
エリンギ	50g		わさび	適宜
小松菜	20g		濃口醤油	小さじ2/3

■作り方

- ① エリンギは長さを半分に切って縦半分に切る。
- ② 小松菜はさつとゆでて3-4cm長さに切る。
- ③ しいたけと①をグリルで香ばしく焼き、食べやすくさく。
- ④ 山いもは、皮をむいてポリ袋などに入れ、外側からすりこ木などでたたいて粗くつぶす。
- ⑤ Aと④を混ぜ合わせ、①～③を和えて器に盛る。

やまのいも類は、アミラーゼや、オキシダーゼなどの酵素力が強い食品です。そのアミラーゼの作用で、でんぷんが消化されるので、芋類で唯一生食が出来ます。

カリフラワーのピクルス

10kcal 塩分0.2g

■材料(2人分)

カリフラワー	40g
塩	2つまみ
砂糖	適宜
酢	大さじ1/2
スパイス類	適宜

A ()

■作り方

- ① カリフラワーは、小房にわけ、ゆでる。
- ② Aを混ぜて①をあえる。

ピクルスとは、欧米風の漬物。スパイスを効かせさっぱりとした味にしました。

大根スライスのアボカドソース

30kcal 塩分0.1g

大根	30g	A	玉ねぎ(みじん切り)	小さじ2
アボカド	20g		パセリ(みじん切り)	適宜
			オリーブ油	小さじ1/2
			塩	1つまみ
			こしょう(白)	適宜

■作り方

- ① 大根は1人2枚あてに薄切りにして塩(分量外)を振り、しんなりしたら水でよく洗って水気を絞る。
- ② アボカドは、5mm角に切り、Aと混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をのせ、半分に折り、器に盛る。

アボカドは、「森のバター」と言われる脂肪の多い食品です。その脂肪は、動脈硬化予防によいといわれる不飽和脂肪酸が80%を占めています。

にんじんのオレンジ煮

25kcal 塩分0g

■材料(2人分)

人参	60g	オレンジジュース	20ml
オリーブ油	小さじ1/4	砂糖	小さじ2/3
水	大さじ2	うんしゅうみかん	適宜

■作り方

- ① 人参は、輪切りにし、面取りする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、人参を軽く炒め、水、オレンジジュース、砂糖を加えて煮含める。
- ③ 器に②を盛り付け、いちよう切りのみかんを飾る。

オレンジジュースでさっぱりと煮た塩分0の一品です。



ご家庭でも作りやすいように生クリームの代わりにラクトアイスを使用しました。生クリームを利用した時より、脂肪の量は半分です。

かぼちゃのババロア 梨のコンポート添え

95kcal 塩分0g

■材料(2人分)

かぼちゃ(冷凍)	30g	ラクトアイス	30g
砂糖	小さじ2	ココア	適宜
粉ゼラチン	小さじ1	梨	30g
水	小さじ1	赤ワイン	小さじ4
牛乳	40ml	砂糖	小さじ2/3

■作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて蒸し(電子レンジで加熱しても良い)、砂糖を加えてつぶす。(皮の一部は飾り用にとっておき、一緒に蒸しておく)
- ② ゼラチンは、水を加えてふやかしておく。
- ③ 小鍋に牛乳を入れて中火で50-60度ぐらいまで温める。火を消して②を加えてゴムべらで混ぜながら溶かす。
- ④ ①に③を少しずつ加え、泡だて器でよく混ぜる。さらに、ラクトアイスを2-3回に分けて加えよく混ぜる。
- ⑤ ④をとりみがつくまでかき混ぜて冷やしたあと器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ココアを上から振り、かぼちゃの皮を飾る。
- ⑦ 赤ワインと砂糖をあわせ沸騰させ、薄切りにした梨を入れて軽く煮て火を止める。
- ⑧ 大き目の器に⑥と⑦を盛る。