

### 【作り方】

- ①なすはヘタを落として輪切りにしてオリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。
- ②絹豆腐、顆粒コンソメをボウルに入れて泡だて器で十分に混ぜてクリーム状にする。
- ③耐熱皿にミートソース、①のなす、②の豆腐クリームを順に重ねる作業を2回繰り返して一番上にピザ用チーズをのせてオーブンで10分程度焼く。

### ・蒸し野菜

#### 【材料】 (2人分)

- にんじん 1本
- かぼちゃ 180g
- ブロッコリー 小1株
- ドレッシング お好みで



### 【作り方】

#### せいろの場合

杉や竹、ひのきなどで作られたせいろ。せいろを使うとたっぷりの蒸気でゆっくり温度を上昇させながら加熱するため、野菜のうまみを逃さず、ほっくりと仕上がります。

- ①せいろにオーブンシートを敷き、切った野菜を並べる。鍋でたっぷりお湯を沸かしせいろを鍋に乗せ、強めの中火にかけて10～15分蒸したら完成。

#### 電子レンジの場合

- ①耐熱皿に切った野菜を並べ、水大さじ1を振り入れる。ふんわりとラップをし600Wに設定した電子レンジで5分加熱したら完成。電子レンジを使えば、温野菜が時短ででき洗い物も少なく済みますが野菜の量や種類によっては加熱ムラができることもあります。加熱にムラがあった場合は、一旦取り出してから野菜の向きを変えて再加熱するとよいでしょう。



### ・赤かぶの柚子酢漬け (作り置きにも便利)

#### 【材料】 (2人分)

- 赤かぶ 200g
- 塩 小さじ1/5
- 柚子 1個
- かんたん酢 50ml



### 【作り方】

- ①赤かぶはよく洗い、細かい根や傷は取り除き1mm幅の薄切りにする
- ②①に塩をふり、揉んで5分ほどおき水気をしっかりしぼる
- ③ゆずを絞って果汁を取る。ゆずの皮を薄く削ぎ千切りにする
- ④②に柚子の果汁、皮、かんたん酢を加えたら混ぜ合わせて完成



#### 栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー782kcal たんぱく質26.5g 脂質20.3g 食物繊維13.1g 塩分3.1g  
1日合計：エネルギー2289kcal たんぱく質88.1g 脂質67.7g 食物繊維29.2g 塩分7.0g



ひらざわ内科ハートクリニック  
Hirazawa Heart Clinic



# キノシタレシピ



第31号

## 栄養の基礎知識 ビタミン・ミネラル

身体の調子を整えるビタミン・ミネラル

私たちは食べ物を「食べる」ことによって必要な成分を体内に取り込み、生命を維持しています。からだをつくるもととなるたんぱく質、主からだを動かすエネルギーとなる糖質と脂質、体の調子を整えるビタミンとミネラルの5つを五大栄養素といいますが、それぞれが連携してからだにとって大きな役割を果たしています。たりなくても、多すぎても低栄養や生活習慣病の原因となります。今回はビタミン・ミネラルについてです。ビタミン・ミネラルはエネルギーにはなりませんが、たんぱく質、脂質、糖質の分解や合成を助ける働きを持ち健康維持、体調管理には欠かせない栄養素です。ビタミンは、脂溶性と水溶性の2つに分けられます。脂溶性ビタミン(A,D,E,K)は油脂に溶けやすいので油と一緒に調理すると吸収されやすく一方、水溶性ビタミン(B群,C)は水に溶けやすいため調理損失されやすいという各々特長があります。ミネラルは筋肉や神経、ホルモンの働きを調節し骨や細胞などの材料となるものもあります。代表的なミネラルには、ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄・亜鉛・銅・マンガン・ヨウ素・セレン・クロム・モリブデンなどがあります。ミネラルの中でもカルシウム・鉄・亜鉛は比較的不足しがちといわれています。からだのさまざまな機能を正常にするために必要な栄養素なのでバランスの良い食事を摂ることが基本となります。

### ビタミンを含む食品



### ミネラルを含む食品



<朝食> ・ごはん ・冬にほっこり具たくさん味噌汁 ・納豆

### ・ごはん

・冬にほっこり具たくさん味噌汁

#### 【材料】 (2~3人分)

- 豚肉 120g
- ごぼう 1/2本
- しいたけ 3枚
- 厚揚げ 1/2枚
- にんじん 1/4本



大根 5cm  
 こんにゃく 1/2枚  
 さつまいも 小1本  
 みそ 小さじ3  
 煮干し 30g  
 水 700ml

【準備】

①水を入れた鍋に煮干しを入れて  
 浸し煮干しが水を吸ったら強火  
 で沸騰させる。沸騰したら弱火  
 にしてアクを取り除きながら  
 5分程煮出す。



【作り方】

- ①こんにゃくの両面に熱湯をまわしかけ、ペーパータオルで水気をとる。
- ②ごぼうは皮をこそげ、5mm幅の斜め切りにする。
- ③しいたけは石づきをとって5mm幅に切り厚揚げとこんにゃくは一口大に切る。
- ④にんじん、大根は皮をむいて5mm幅のいちょう切りさつまいもは皮付きのまま1cm幅の輪切り又は半月切りにする。
- ⑤沸騰しただし汁に豚肉以外の材料を入れ6~7分程煮てから豚肉を入れて灰汁を取りながら煮込む。豚肉に火が通りさつまいもや大根など根菜類が柔らかくなったなら、みそを溶き入れて火を止める。



・大葉のり納豆 材料 (2人分)

納豆 2パック  
 大葉 4~5枚  
 刻み海苔 ひとつまみ  
 すりごま 少々  
 付属のタレ 2袋



【作り方】

- ①納豆に付属のタレ小さく切った大葉と刻み海苔をのせて完成

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー596kcal たんぱく質26.3g 脂質12.9g 食物繊維9.1g 塩分1.5g

<昼食> ・作ってそのまま食卓へスキレットピビンバ ・きのこスープ

・スキレットピビンバ

【材料】 (2人分)

ごはん 360g  
 牛肉 150g  
 Aにんにく(すりおろし) 小さじ1/2  
 A焼肉のたれ 小さじ2  
 もやし 120g  
 にんじん 1/2本  
 ほうれん草 1/2束  
 ごま油 小さじ2  
 卵 小2個  
 白ごま・コチュジャン 適量

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、ほうれん草は長さ4センチに切る。  
もやしは洗ってそれぞれゆでて水けをきってザルにあげておく
- ②牛肉は細切りにしてボウルに入れ、Aを加えてもみ込む



③1人用スキレット(フライパンでもOK)に油を入れ牛肉を炒めて取り出す。肉を炒めた後のスキレットはキッチンペーパーで拭き取りごま油を塗ってごはんを広げる。野菜、炒めた牛肉を放射状に並べ、中央に卵を割り入れる。白ごまをふり、蓋またはアルミホイルをかぶせて3~5分中火にかける。卵の白身が白くかたまってきたらでき上がり。コチュジャンをお好みでのせる 熱いうちに混ぜて食べましょう。

きのこスープ【材料】 (2~3人分)

しめじ 1パック  
 えのき 1/2パック  
 しょうが 1片  
 刻みねぎ 適量  
 しょうゆ 小さじ1  
 鶏ガラスープの素 小さじ1  
 こしょう 適量



きのこに含まれる栄養成分は種類によって違いますがカリウムやリン等のミネラル類が含まれています。しめじはビタミンDや鉄、カリウムなどを含んでいます

【作り方】

- ①きのこは石づきを落とし食べやすい長さに切りほぐす。しょうがは千切りにする。
- ②鍋に水、しょうが、きのこを入れ煮立ったら鶏ガラスープの素を入れきのこに火が通ったらしょうゆを加える。
- ③器に盛り、ねぎを入れお好みでこしょうをかける。

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー704kcal たんぱく質29.2g 脂質28.6g 食物繊維5.8g 塩分2.4g

<間食> ・福井では冬に食べる水ようかん ・ミルクティー

・水ようかん (2人分)

【分量】

水ようかん 4切れ  
 ・ミルクティー (2人分)

【材料】

紅茶ティーパック 2個  
 牛乳 300ml

間食：

栄養成分値(1人分)エネルギー207kcal たんぱく質6.1g 脂質5.9g 食物繊維1.2g 塩分0g



<夕食> ・ごはん・豆腐となすで！ヘルシーラザニア・蒸し野菜・赤かぶの柚子酢漬け

・ごはん

・豆腐となすで！

ヘルシーラザニア

【材料】 (2人分)

なす 3本  
 オリーブオイル 小さじ2  
 絹豆腐 300g  
 顆粒コンソメ 小さじ1  
 ピザ用チーズ 40g  
 ミートソース 市販品1袋

