

# エコライフクッキング

## ～エコクッキングで健康に！～

### 根菜を丸ごと使って認知症予防を

平成28年2月18日

(株)日本食生活指導センター  
管理栄養士 橋本 通子

★認知症の予防は脳への血流をよくすることです。

根菜の皮の部分にはポリフェノール類が多く含まれ、身体の酸化を予防し血流をよくします。

★冬の寒さから自分自身を守っている皮は、私たちの体を丈夫にしてくれます。

### 主食

### ご飯

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
精白米	70g	1合	2合	3合
水	100ml	200	400	600
エネルギー	249kcal	たんぱく質		4.3g
脂 質	0.6g	カルシウム		4mg
塩 分	0g			

#### <調理方法>

- ① 米は普通に炊飯する。

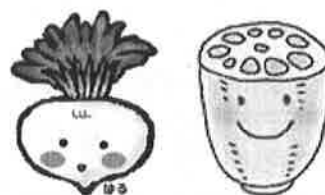
### 主菜

### 鶏肉と根菜のトマト煮

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
鶏もも肉	80g	160	320	480
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
御しにんにく	少々	少々	少々	少々
オリーブ油	小1	小2	大1	大1.5
かぶ	30g	60	120	180
にんじん	30g	60	120	180
れんこん	20g	40	80	120
トマトの水煮	100g	1/2缶	1缶	1.5缶
鶏がらスープの素	大1/4	大1/2	大1	大1.5
ワイン	25	50	100	150
カレー粉	小2	大1.5	大3	大4.5
さとう	少々	小1/3	小2/3	小1
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
エネルギー	325kcal	たんぱく質		16.5g
脂 質	19.2g	カルシウム		64g
塩 分	1.4g			

#### <調理方法>

- ① 鶏肉は大きめに切り、塩こしょうと御しにんにくをまぶしておく。
- ② かぶ、にんじん、れんこんは5mm～1cm幅に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、①～②の材料を炒める。
- ④ トマトの水煮、ワインと調味料を入れ蓋をし煮て、野菜が柔らか蓋を取り半分ほど水分を飛ばす。



## 副菜 れんこんと芋の饅頭

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
れんこん	50g	100	200	300
じゃがいも	30g	60	120	180
塩	0.5g	小1/5	小2/5	小3/5
ムキエビ	10g	20	40	60
揚げ油	適宜	適宜	適宜	適宜
水	75ml	150	300	450
鶏がらの素	少々	小1/2	小1	大1/2
日本酒	小1/2	小1	大1	小4
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
かたくり粉	2g	小1弱	大1/2	大1弱
水	4ml	小2	大1	大1.5
三度豆	1/2本	1本	2本	3本
エネルギー	153kcal	たんぱく質		4.2g
脂質	8.3g	カルシウム		22g
塩分	0.7g			

### <調理方法>

- れんこんとじゃがいもは皮つきのまますりおろし、塩を加える。  
※れんこんを少し残し細かく刻む。
- ムキエビは細かく刻む。
- ①と②を混ぜ、人数分に丸める。
- 中温で揚げる。
- 三度豆はせん切にする。
- 別鍋にだし汁とかに缶、調味料を入れ、沸騰したら三度豆をいれ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

## 汁物 ごぼうポタージュ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
ごぼう	40g	80	160	240
玉ねぎ	40g	80	160	240
米	5g	大1	大2	大3
バター	5g	10	20	30
水	100ml	200	400	600
コンソメ	1/2個	1個	2個	3個
牛乳	50ml	100	200	300
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
刻みパセリ	少々	少々	少々	少々
エネルギー	134kcal	たんぱく質		3.3g
脂質	6.2g	カルシウム		84g
塩分	1.1g			

### <調理方法>

- ごぼうはタワシでよく洗う。
- ごぼうを斜め切りにし、水につける。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- 米は洗って水を切っておく。  
※ごはん1人15gでもOK
- 鍋にバターを溶かし、②～④を入れて炒め、水とコンソメを入れ柔らかく煮る(約20分)。
- ⑤のあら熱を取り、ミキサーにかける。
- 鍋に⑥をもどし、牛乳を入れて温め、味を調える。
- 器に盛り、刻みパセリを散らす。

## 菓子 さつまいもチョコ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
さつまいも	40g	80	160	240
塩水	適宜	適宜	適宜	適宜
チョコレート	12.5g	1/2枚	1枚	1.5枚
エネルギー	145kcal	たんぱく質		1.2g
脂質	7.5g	カルシウム		40g
塩分	0g			

### <調理方法>

- さつまいもは皮をつけたまま、太目のスティック状もしくは長めの回し切りにして塩水につける。
- 中温の油で揚げる。
- チョコレートを湯せんにかけて溶かし、さつまいもに半分つけ、網の上へのせ冷やす。