

# エコライフクッキング

## ～エコクッキングで健康に！～

### 葉菜と魚で血液サラサラに

平成28年3月17日

(株)日本食生活指導センター  
管理栄養士 橋本 通子

### 主食

### チャーハン風 味ごはん

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
塩	1g	小2/5	小1	小1強
小松菜の軸	適宜	適宜	適宜	適宜
ロースハム	1/2枚	1枚	2枚	3枚
冷) コーン	10g	20	40	60
ごま油	小1	小2	大1	大1.5
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
エネルギー	308kcal			
たんぱく質	65g			
脂 質	52g			
カルシウム	27mg			
塩 分	12g			

#### <調理方法>

- ① 米は塩を加えて普通に炊飯する。
- ② 小松菜の軸は小口切りにする。
- ③ ロースハムは5mm角に切る。
- ④ コーンはもどしておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、②～④を炒める。
- ⑥ 炊き上がったごはんに⑤を入れて、混ぜる。



★油を使いすぎないようにし、冷蔵庫にあるものを使い切りましょう。

### 主菜

### 鯖のこまパン粉焼き

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
鯖切り身	1切れ	2切れ	4切れ	6切れ
しょうゆ	小1	小2	大1	大2
みりん	小1	小2	大1	大2
日本酒	小1	小2	大1	大2
小麦粉	小2	小4	大3	大4
卵	1/6個	1/3個	2/3個	1個
パン粉	大1	大2	大4	大6
白ごま	小1/2	小1	小2	大1
黒ごま	小1/2	小1	小2	大2
油	小1	小2	大1	大2
サニーレタス	10g	1枚	2枚	3枚
トマト	20g	1/3個	2/3個	中1個
レモン	1切れ	1/3個	2/3個	1個
エネルギー	271kcal			
たんぱく質	18.1g			
脂 質	14.5g			
カルシウム	66mg			
塩 分	12g			

#### <調理方法>

- ① 鯖の切り身に調味液をまぶし、しばらく置く。
- ② パン粉とごまを混ぜておく。
- ③ ①に小麦粉、溶き卵、ごま入りパン粉の順にパン粉つけをする。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③を色よく焼く。
- ⑤ 皿に盛り、レタス、トマト、レモンを飾る。

※レモンの皮はジャムに利用。



## 汁物

### シューマイの皮のスープ

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
シューマイの皮	2枚	4枚	8枚	12枚
にんじん	10g	20	40	60
ニラ	5g	10	20	30
小松菜の軸	適宜	適宜	適宜	適宜
もやし	10g	20	40	60
水	150ml	300	600	900
中華調味料(練)	3g	小1	小2	大1
塩こしょう	少々	少々	少々	少々
ごま油	少々	小1/3	小2/3	小1
エネルギー	31kcal			
たんぱく質	1.6g			
脂 質	0.5g			
カルシウム	30mg			
塩 分	1.2g			

#### <調理方法>

- ① シューマイの皮は、幅1cmくらいに切る。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ニラ、小松菜の軸は1cm長さに切る。
- ④ 鍋に水を入れ、にんじんもやしを入れて火にかける。沸騰したら小松菜の軸と中華調味料を加える。
- ⑤ だいたい火が通ったら、シューマイの皮とニラを入れ一煮立ちしたらごま油を入れ火を止める。



★シューマイやギョウザの皮など残ったら、麺にして汁物にいれましょう。

## 汁物

### 小松菜のムース

材料名	分量 (1人分)	目安量		
		2人分	4人分	6人分
小松菜の葉	5g	10	20	30
牛乳	35ml	70	140	200
マシュマロ	15g	30	60	90
生クリーム	少々	少々	少々	少々
エネルギー	81kcal			
たんぱく質	1.7g			
脂 質	2.1g			
カルシウム	48mg			
塩 分	0g			

#### <調理方法>

- ① 小松菜の葉は、さっとゆでる。
- ② 牛乳と小松菜をミキサーにかける。
- ③ 小鍋に②を入れ、マシュマロを入れ火にかける。
- ④ マシュマロが溶けはじめたら、火を止め、よく混ぜプリン型に流し入れる。氷水に当て、冷蔵庫で固める。
- ⑤ ホイップした生クリームを上にはじき出す。



※小松菜1袋(160g)の葉の部分は約40gです。

☆緑の葉物はクロロフィルやカロテンが多く、動脈硬化の予防をしてくれます。  
☆背の青い魚に含まれるDHAやEPAは血液の流れをよくします