

☆ **麦ご飯**

材 料 (4人分)	
精白米	210g
押し麦	30g
水 ※	360g

〈作り方〉

- ① 精白米を洗い水を切った後、押し麦と水を加え30分浸漬し炊飯する。
- ※ 押し麦によって水分量は異なるため、袋の表記を確認して下さい。

【一口メモ】

麦は不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。不溶性の食物繊維は便のカサを増し、腸のぜん動運動を活発にしてくれます。さらに、大麦に含まれる「β-グルカン」などの水溶性食物繊維は、腸内細菌のエサとなることで腸内環境を整え、腸の調子を整えてくれる効果が期待できます。



☆ **鯛のソテー 焼きナスソース添え**

＜ 鯛のソテー ＞

〈作り方〉

材 料 (4人分)	
鯛	4切(1切80g)
塩	少量
こしょう	少々
スナップエンドウ	80g(8本)
オリーブ油(焼き用)	6g(大さじ1/2)

＜ 焼きナスソース ＞

材料1本分(4人分)	
長なす	160g
塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々
オリーブ油	8g(大さじ2/3)

- ① 鯛は両面に塩をふってしばらくおく。
- ② なすはヘタの付け根に包丁で1周浅く切り込みを入れ、ガクを取る。皮に数か所切り込みを入れたら魚焼きグリルに並べ、中火で皮が黒くなるまで焼く。
- ③ ②の皮をむき、みじん切りにしてボウルにいれ、ソース用の塩、こしょう、オリーブ油で調味する。
- ④ ①の鯛の水気をふいてこしょうをふる。フライパンにオリーブ油を熱し、皮目を下にして落とし蓋(フライパンより小さい蓋)で押さえながら中火で焼く。皮に焼き色がついてカリッとしたら返し、スナップエンドウもフライパンの端に入れる。蓋をしないで鯛は中まで火を通す。スナップエンドウは返しながらかめる。
- ⑤ 器に③のソースを敷き、④を盛り付ける。

【一口メモ】

なすのソースは魚だけでなく、豚肉や鶏肉など、肉のソテーや野菜スティックのソースとしても利用できます。



## ☆ 松山ひじきとみょうがのレモン和え

材 料 (4人分)	
干しひじき	5g
みょうが	30g
きゅうり	90g
〔塩〕	少量
豆苗	130g
〔薄口しょうゆ〕	12g(小さじ2)
レモン汁	30g(大さじ2)
〔砂糖〕	3g(小さじ1)
鰹節	3g

### 〈作り方〉

- ① 水で戻したひじきを湯通しし、ざるにあげ水気をしっかり切る。
- ② みょうがは根本を切り落とし、縦半分に切ったらせん切りにする。1分ほど水にさらしアクを取ったら、ざるに上げ水気を切っておく。
- ③ きゅうりはヘタを切り落とし、せん切りにする。ボウルに入れ塩を和えたらしばらくおいて、しんなりしたら水気を絞る。
- ④ 豆苗は根本を切り落とし半分の長さに切り、熱湯で30秒ほどゆでたら、ざるに上げ水気を絞る。
- ⑤ ボウルに調味料を合わせ、①②③と鰹節を加え全体が混ざったら、器に盛りつける。

### 【一口メモ】

成人1人1日当たりの塩分目標量(食塩相当量として)は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満とされています。みょうがなどの香味野菜やレモン汁の酸味で塩分を控えて調味することができます。



## ☆ 麦みそ汁(味噌玉)

材 料 (4人分)	
麦みそ(すりタイプ)	40g
にぼし節	6g
しいたけ	80g
干しエビ	4g
青ネギ	12g

### 〈作り方〉

- ① しいたけは薄切りにして熱したフライパンで焼き、火を通す。
- ② にぼし節はフードプロセッサーにかけ粉碎し、ボウルに入れて麦みそと混ぜ合わせる。
- ③ 味噌玉を4つ作る。①のしいたけ、干しえび、小口切りにした青ネギ、②のみその1人分を一緒にラップの上に乗せ、巾着のように丸く形を整える。
- ④ 食べるときは、③の味噌玉を器に入れ、熱湯を150cc注ぐ。



### 【一口メモ】

味噌玉は冷凍庫で2週間ほど保存ができます。地元食材の麦みそを簡単に味わっていただくためのアイデアです。具材はきのこ類の他に冷凍可能な葉物野菜や根菜類、油揚げ、乾物の青のりやわかめ、とろろ昆布などお好みでアレンジできます。

## ☆ 季節の果物

材 料 (4人分)	
キウイフルーツ	180g



### 【一口メモ】

愛媛県は柑橘大国と言われていますが、キウイフルーツの生産量も全国1位です。キウイフルーツには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。1個当たり約60mgのビタミンCが含まれていて、成人の推定必要量は100mgのため、1個食べる事で半分以上摂取できることになります。ビタミンCは抗酸化作用が強く、慢性疾患の予防、色素の沈着抑制、鉄分の吸収促進、ストレスの緩和などに必要な栄養素です。

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜・きのこ類 (g)
麦ごはん	214	3.7	0.6	0.0	0
鯛のソテー	137	17.1	6.1	0.2	20
なすのソース	24	0.5	1.6	0.5	40
ひじきのレモン和え	24	2.4	0.2	0.4	63
麦みそ汁	32	3.1	0.6	1.1	23
キウイフルーツ	24	0.5	0	0.0	0
合 計	455	27.3	9.1	2.2	146