

## 佐伯区

### トマトの炊き込みご飯 ニラまんじゅう 冬瓜と豚肉のスープ煮 トマトゼリー



献立作成：佐伯区すこやか食生活推進リーダー、佐伯区食生活改善推進員



#### 【一人分の栄養価】

エネルギー：610kcal  
たんぱく質：31.6g  
脂 質：10.8g  
炭水化物：92.0g  
塩 分：2.8g  
野菜の使用量：150g

#### 主 食 トマトの炊き込みご飯

##### 材料（2人分）

米 3/4 合(110g)  
固形コンソメ 1/2 個(2g)  
トマト(完熟) 大 1/2 個(100g)  
とうもろこし 1/5 本(60g)  
ハム 1 枚  
水 3/4 カップ(150ml)  
塩・こしょう 適宜  
みじんパセリ 適宜

##### 作り方

- ① 米を洗い、30 分水(分量外)に浸した後、水気を切る。
- ② 固形コンソメを包丁で細かく砕く。
- ③ トマトのヘタを取って横半分に切り、種をとる。  
とうもろこしの粒を包丁でけずりとる。  
ハムを1cm角に切る。
- ④ ①、②、③、分量の水、塩・こしょう、とうもろこしの芯を入れてご飯を炊く。
- ⑤ ご飯が炊けたら、④の中のトマトの皮と、とうもろこしの芯を取り除き、トマトを崩して混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付けて、パセリをふる。

#### 主 菜 ニラまんじゅう

##### 材料（2人分）

えび(ブラックタイガー)8 尾(120g)  
ニラ 1/2 束(50g)  
餃子の皮 10 枚  
ごま油 小さじ 1  
A 塩・こしょう 少々  
油 小さじ 1  
つけたれ  
酢 適宜  
しょうゆ 適宜  
ラー油 適宜

##### 作り方

- ① えびの殻と背綿をとって、粗くみじん切りにする。
- ② ニラを 5mm幅に切る。
- ③ ボールに、えび、ニラ、Aを入れて混ぜる。  
約15分間そのままにしておく。
- ④ 餃子の皮の中心に③を置き、餃子の皮のまわりに水をつけて、ひだを作りながら丸める。
- ⑤ フライパンに油をひいて、ひだを下にして中火で焼く。  
焦げ目がついたら裏返し、水(分量外)を入れ、水分がとぶまで焼く。

## 副 菜

### 冬瓜と豚肉のスープ煮



#### 材料（2人分）

|      |            |         |
|------|------------|---------|
| 冬瓜   | 100g       |         |
| 豚肉   | 40g        |         |
| オクラ  | 1 本        |         |
| しょうが | 1/2 片(10g) |         |
| だし汁  | 1・1/2 カップ  |         |
| A    | 酒          | 大さじ 1/2 |
|      | 薄口しょうゆ     | 大さじ 1/2 |
|      | 塩          | 少々      |
|      | 片栗粉        | 大さじ 1/2 |
|      | 水          | 大さじ 1   |
| 卵    | 1/2 個      |         |

#### 作り方

- ① 冬瓜の皮をむき、種を取って2cm 角に切り、下ゆでする。
- ② 豚肉を2cm 幅に切る。
- ③ オクラを塩でこすって熱湯でさっと茹で、小口切りする。しょうがをせん切りにする。
- ④ 鍋に、出し汁、①、②、しょうがの半分を入れて煮る。冬瓜が柔らかくなったら、Aを入れて味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を④に入れて、とろみを付ける。溶きほぐした卵を、④の中に円を描くようにまわし入れる。
- ⑥ 器に盛り付けて、残りのしょうがとオクラを散らす。

## デザート

### トマトゼリー

#### 材料（2人分）

|                 |                  |       |
|-----------------|------------------|-------|
| 湯               | 50ml             |       |
| 粉ゼラチン           | 1/2 袋(2.5g)      |       |
| A               | トマトジュース(無塩)      | 100ml |
|                 | 乳酸菌飲料 5 倍希釈用(原液) | 50ml  |
| 氷水              | 適宜               |       |
| ミント(イタリアンパセリ)の葉 | 2 枚              |       |

#### 作り方

- ① ボールに湯をいれ、粉ゼラチンを振り入れて溶かす。
- ② ①にAを入れて混ぜる。
- ③ ②を氷水で冷やす。少しとろみがついたら容器に入れ、再び冷やし固める。(約 30 分)
- ④ ③の上に、ミントの葉を飾る。

## ★ひとことメッセージ

### ◎ トマトの栄養について

トマトは、「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われるくらい、カロテン、ビタミンCなどのビタミン類が多く、疲労回復を助けます。

また、トマトは旨味成分のグルタミン酸が多く含まれ、美味しい味を出すので、「トマトの料理に、ヘタな料理はない」と言われています。

### ◎ 豚肉の栄養について

豚肉には、ビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれており、疲労の回復、夏バテの回復などに、効果があると言われています。

特に、生姜・ニンニク・たまねぎなどと一緒に豚肉を食べると、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収が促進されます。

### ◎ 冬瓜の栄養について

冬瓜は、ほとんどが水分ですが、カリウムやビタミンCを含みます。

夏から秋にかけて、出荷されますが、冬まで貯蔵できるので、この名前がついたと言われています。

味にくせが無く、どんな材料にもよく合います。

