



栄養と健康 【11月24日は「和食」の日】

日本は海、山、里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材や発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、11月24日は”いい日本食”「和食」の日と制定されました。



★鮭とれんこんの照り焼き

【材料：4人分】

生鮭(1切れ80g)	3切れ
片栗粉	各大さじ1
れんこん	1節(180g)
まいたけ	1パック(100g)
貝割れ菜	1/3パック
ごま油	各大さじ1/2
A みりん	大さじ1と1/2
A しょうゆ	大さじ1と1/2
A 酒	大さじ1と1/2
カロリー	218kcal
塩分	1.3g

【作り方】

- ①鮭は3等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ②れんこんは皮をむいてタテ半分に切り、5mm幅のいちよう切りにし、片栗粉を絡める。まいたけは手でほぐし、貝割れ菜は根を切り半分に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、鮭を並べ、中火で両面焼き色が付く程度まで焼いたら、いったん取り出す。
- ④③のフライパンにごま油をひき、れんこんを加え、透き通ってきたらまいたけを加え、さらに炒める。鮭を戻し入れ、Aの調味料を全体に絡め、火を止める。器に盛り付け、貝割れ菜をのせる。



★長いもと昆布のなめたけ和え

【材料：4人分】

長いも(1本500g)	200g
だしがら昆布	5cm角1枚分
なめたけ(瓶詰)	大さじ3
酢	大さじ1
おろしわさび	お好み
カロリー	78kcal
塩分	0.5g

【作り方】

- ①だしがら昆布は細かく刻み、ボウルに入れ酢(大さじ1)に絡めて10分程置く。
- ②長いもは皮をむいて4つ割りにし、ポリ袋に入れて食めん棒などでたたき、食べやすい大きさにする。
- ③①に長いも、なめたけを加え、全体を混ぜ合わせる。



★海苔の味噌汁 ～昆布とかつお節の合わせだし～

【材料：4人分】

焼きのり	1枚
絹豆腐	1/2丁(150g)
小ねぎ	2本
水	800cc
昆布	5cm角1枚
かつお節	15g
みそ	大さじ1と1/2
カロリー	45kcal
塩分	1.1g

【作り方】

- ①鍋に水(800cc)と、昆布を入れ30分程水に浸けた後、弱火で30分程加熱し、昆布を取り出す。(※昆布を入れたまま、沸騰させないように注意)
- ②①を沸騰させたらかつお節を加え、なべ底に沈むまで1～2分程待ち、ザルにクッキングペーパーをかけて濾す。(※えぐみが出るので絞らないこと)
- ③②に一口大に切った豆腐を加え、再度沸騰させたら火を止め、みそを溶き入れ、食べやすい大きさにちぎったのりと、小口切りにした小ねぎを加える。



※焼きのり1枚 横19cm×縦21cm

※ご飯110g (185kcal) を含む。

合計カロリー 526kcal 塩分 2.9g たんぱく質 23.0g 1食当たりの食材費 298円