

春の旬の食材で！  
桜えびとキャベツたっぷりお好み焼き



材料(4人分) 1人分 392kcal/ 塩分 1.0g (ソースなどは、別)

小麦粉(薄力粉)	120g
重曹	3g
卵	2個
長芋	40g
桜えび	100g
いか	100g
キャベツ	320g
豚バラ	160g
かつおだし	100g
(または、かつお節粉+水)	100g

お好みで  
あおのり  
紅ショウガ  
かつおぶし  
お好み焼きソース  
マヨネーズ

作り方

1. 小麦粉と重曹を混ぜておく。
2. 卵を溶いて、かつおだしと長芋をよく混ぜ合わせる。
3. 2の中に1を入れて混ぜ、桜えび・いか・キャベツ(1cm位の千切り)も入れて、よく混ぜ合わせておく。
4. 4等分にした生地をフライパン又は、ホットプレートなどで、焼く。上面には、豚肉を広げてのせる。
5. 蓋をして、底面を5分ほど焼いたら、ひっくり返して豚肉が、カリッとするように焼く。(中に火が通っているか確認！)
6. お好みで、のり・しょうが・かつおぶし・ソース・マヨネーズをかける。

春キャベツで、ミルフィーユ風重ね煮

材料(4人分) 1人分 167kcal/ 塩分 1.3g

キャベツ	1/4個(300g)
豚ひき肉	160g
玉ねぎ	60g
卵	1個(50g)
塩・こしょう	少々
トマトジュース	200ml
エノキタケ	60g
ミニトマト	8個(80g)
水	200ml
コンソメ	1個
ケチャップ	大さじ2
塩	1.5g(小さじ1/3)
片栗粉	大さじ1



作り方

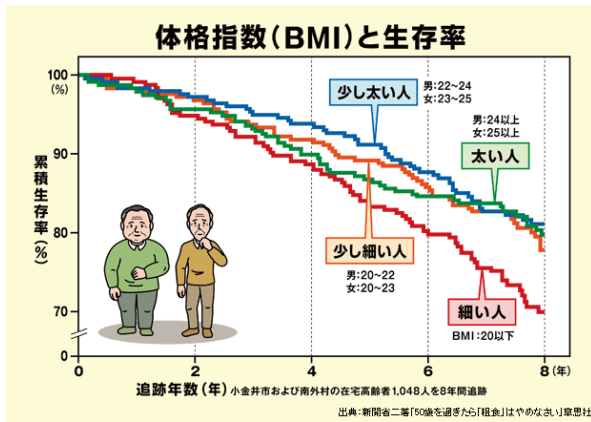
1. キャベツは、芯をつけたまま1/4に切っておく。
2. ボウルにひき肉・みじん切りにした玉ねぎ・卵・塩・こしょうを入れて、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
3. 1のキャベツの葉(2枚おきぐらい)の間に、2の種をはさんでいく。
4. 段々に挟んだら、タコ糸で、回りがばらつかないように縛る。→
5. キャベツが入る鍋に、トマトジュース・水・コンソメを入れて煮る。
6. 沸騰してきたら、火を弱め、ミニトマト(半分にする)、エノキタケ(石づきを取り3等分)・ケチャップを入れて煮込む。
7. 味を見て、塩で調整し、片栗粉の水溶きでとろみをつける。



【食育豆知識】

「低栄養」に要注意

シニア世代は、食が細くなったり、食事づくりがおっくうになったりして、品数や量が減りがちです。食事が十分にとれないと、やせてきます。東京都健康長寿医療センターでは、BMIが20以下の「細い人」の生存率は、「太い人」「少し太い人」「少し細い人」のいずれより、顕著に低いという結果が報告されています。低栄養によるやせ過ぎに注意しましょう。低栄養状態になると、血管の壁がもろくなったり、ウイルスに対する抵抗力が衰えたり、体力が低下します。さらに、認知症の発症にも影響を及ぼすことがわかってきました。低栄養は老化のスピードを早めます。シニア世代は、いろいろなものを“しっかり”食べることが大切です。



【食材豆知識】

■桜えび

日本国内の水揚げ量の100%は駿河湾産で、主要な漁期は4月から6月までと10月から12月。産地近くでは、軽く塩ゆでした釜揚げ桜えびとして鮮魚店に出ることもある。一般には生サクラエビ(冷凍)や干しエビ(干物)として流通する。生でワサビ醤油で食べたり、釜揚げ、素揚げ、かき揚げ(かき揚げ丼・天丼)などで食べる。干しエビには独特の食感と味わいがあり、お好み焼きやかき揚げなどに使われる。



(薄くて水分が多いので)ベチャつき易く崩れてしまうので加熱調理には向かない。3月~7月初めに主に出回り(旬は4月から5月半ば)、春玉とも呼ばれ、出始めは新キャベツとも言う。生で丸ごと(カットすると断面が劣化する)ポリ袋等に入れて野菜室で(芯を下にして)保存。



■重曹

料理(ふくらし粉)のほかに美容、油污れの掃除、虫歯予防、脱臭など、重曹は広く利用される。重曹は、炭酸水素ナトリウムの白い粉で「ふくらし粉」として使われる成分。これは、加熱すると二酸化炭素を出して、全体をふっくらさせる。

■春キャベツ

形が丸くて小さく葉の巻き方が緩く、葉は柔らかくて薄く、水分が多く甘味があってサラダ等の生食や浅漬け等にも向く。火を通すと

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかわかることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

