

桜えびと春野菜のビーフン



材料(4人分) 1人分 272kcal/ 塩分 2.0g

- | | | |
|----------|-----------|------------------|
| 乾燥ビーフン | 120g | |
| 豚肉 | 100g | |
| にんじん | 50g | |
| しめじ | 1/2袋(80g) | |
| 生しいたけ | 2枚(40g) | |
| ピーマン | 2個 | |
| たけのこ(水煮) | 50g | |
| 小松菜 | 100g | |
| キャベツ | 100g | |
| 桜えび | 30g | |
| きくらげ | 4g | |
| ごま油 | 大さじ2 | |
| | 塩 | 3g |
| | こしょう | 少々 |
| | オイスターソース | 小さじ2 |
| | 鶏がらスープ | 小さじ2(水100mlに溶かす) |
| | しょうゆ | 小さじ2 |

作り方

1. ビーフンは熱湯に約3~4分つけてもどし、水気をきっておく。
2. 豚肉は3cm長さのせん切りにし、にんじんは皮をむき、ピーマン・たけのことともに4~5cm長さのせん切りにする。
3. キャベツはかたい葉脈をそぎとり、ざく切り、もどしたきくらげとしいたけは、薄切りにし、しめじは子房に分けておく。小松菜も3~4cmの長さに切っておく。
4. 合わせ調味料の材料を混ぜておく。
5. 中華鍋にごま油大さじ2を熱して、豚肉を炒め肉の色が変わったらにんじん、きのこ、ピーマン、たけのこ、きくらげ、小松菜、キャベツを順に加えて強火で炒める。
6. 野菜がしんなりしたら1.のビーフンを加え、ちぎれないように鍋をゆすりながら炒め、油がまわったら合わせ調味料と桜えびを加え、汁気がなくなるまで炒める。

洋風アレンジ!
サラダ風ビーフンのジェノベーゼ

材料(4人分) 1人分 217kcal/ 塩分 1.2g

- | | |
|-----------|------|
| 乾燥ビーフン | 100g |
| アスパラガス | 6本 |
| ベーコン | 2枚 |
| じゃがいも | 小1個 |
| ミニトマト | 6個 |
| パルメザンチーズ | 大さじ1 |
| 生バジル | 8枚 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| ジェノベーゼソース | 30g |



作り方

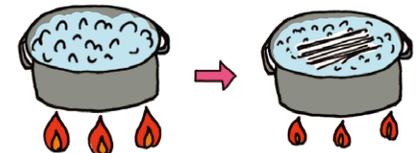
1. ジャガイモは、2cm角に切り、レンジ500wで、約2分かけておく。
2. ベーコンは、1cm幅に切り、ミニトマトは、半分に切っておく。
3. アスパラガスは、茹でて、3cmに切っておく。
4. ビーフンは、7分間茹でたら、水につけあら熱をとる。
5. 鍋にベーコンを入れ、カリカリに焼き、じゃがいもと一緒に炒める。火を止め、ジェノベーゼソースと戻したビーフン、アスパラガスを入れて混ぜ合わせる。皿に盛り、チーズをふり、トマト・バジルを飾る。

ビーフンの基本のもどし方

沸騰したたっぷりのお湯にビーフンを入れ、ゆでる。

Point

お湯は強火で沸騰させず、中火でふつふつとする位の火加減でゆでる。



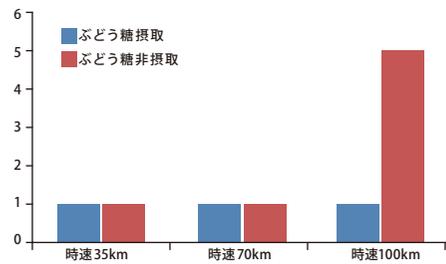
【食育豆知識】

脳の栄養はぶどう糖

朝食抜きの人を対象に、時速100kmで、自動車の模擬運転試験をした場合、ぶどう糖摂取群では、運転エラーは激減する。逆に、ぶどう糖非摂取群では、エラーは5倍以上に跳ね上がる。

ぶどう糖は、脳を活性化して、集中力を高めるため、運転事故を防ぐことがわかる。

ぶどう糖はご飯から補給される。朝食抜きは、交通事故を起こしやすい。



Keul, J. et al. Akt. Ernaehr. 7:7-14 (1982)

【食材豆知識】

ビーフン

インド型(長粒種)うるち米を精米して、水に浸漬した後、水を加えながら挽き、ろ過してとったデンプンを加水加熱しながら練って生地をつくる。この生地を、小さな穴が多数開いた筒状の金型から押し出して、ヒモ状に成形。そのまま熱風乾燥するか、一度煮沸し、水冷、乾燥して作る。乾燥品は長期保存ができる。調理方法は、炒める場合とスープに入れる場合が多い。台湾、中国南部、ベトナム、タイ、インドネシア、マレーシア、シンガポール、フィリピン、ミャンマーなどで盛んに食用とされる。

桜海老(サクラエビ)

体長40mm前後。殻に赤い色素が多く、透き通ったピンク色に見えることから、「桜海老」と命名。国内産はすべて駿河湾産。主要な漁期は4月から6月までと10月から12月。明治時代、アジ漁で、偶然、深くもぐった網が大量のサクラエビを引き上げたことから、サクラエビ漁が始まった。生でワサビ醤油で食べたり、釜揚げ、素揚げ、かき揚げ(天井)などで食べる。干しエビは、お好み焼きやかき揚げなどに使われる。

しめじ

「香り(匂い) マツタケ、味シメジ」と言われる。普通は、バナシメジの栽培品が流通している。

かつては「ホンシメジ」の名で流通していたこともある。ホンシメジの栽培は非常に困難であり、ほぼ天然物に限られ、高級品とされる。シメジにはグアニル酸、グルタミン酸、アスパラギン酸などのうま味成分が豊富。

しいたけ

グアニル酸やグルタミン酸などのうま味成分が豊富で、食材としてだけでなく、「出し汁」にも使われる。中国医学では生薬として貧血や高血圧に効くとされてきた。生椎茸は鮮度が落ちやすく、汗をかいているもの、切り口や傘の裏が茶色く変色したものは避ける。干し椎茸は、旨み・香り成分が増えている。日干しで、ビタミンD2が増える。肉厚で傘が開ききっていない冬菇(どんこ)と、薄手で傘が開いている香信(こうしん)がある。近年は、β-グルカンの免疫強化、抗癌作用の研究も行われている。

小松菜

関東ではハクサイとともに冬野菜の代表。アクが少なく、食べやすい野菜である。味噌汁、鍋料理、おひたし、炒め物に最適。現在は、周年栽培が可能。ビタミンAに富み、鉄分などのミネラルが豊富で、野菜の中でも、カルシウムの多いのが特徴である。

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

