

旬のグリーンピースとしらすを使っ
て！
しらす入りグリーンピースごはん



材料(4人分) 1人分 328kcal/ 塩分 1.2g

- 米 2合
- 昆布 5cm四方1枚
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2(3g)
- 水 375ml
- グリーンピース 100g
- しらす干し 40g
- 卵 1個
- みりん 小さじ1

作り方

1. 米は、洗ったら、ざるにあげて20～30分おく。
2. グリーンピースは、さやから取り出しておく。
3. 炊飯器に米・水・酒・塩を入れたら、全体を良く混ぜ、昆布・グリーンピース・しらす干しを加えて、炊飯する。
◎炊飯器の内釜の水の分量まで入れたら、大さじ1を減らし、お酒・塩を入れる。
4. 炊き上がったら、10分ほど蒸らして、底からさっくりと混ぜ合わせる。
5. 卵は、みりんを入れて、よく溶きほぐし、テフロンフライパンなどで、炒り卵を作っておき、ご飯の上のせる。
★塩は、使うしらす干しを味見して、塩分を調整して下さい。

グリーンピース入り鶏ひき肉団子

材料(4人分・約16個分) 141kcal/ 塩分 0.7g

- グリーンピース 100g
- 鶏ひき肉 200g
- しょうが汁 5g
- 豆腐 75g
- 片栗粉 小さじ2
- みそ 大さじ1
- こしょう 少々
- 揚げ油 適量



作り方

1. ボウルにひき肉・豆腐・片栗粉・しょうが汁・みそを入れて、ねばりが出るまでよく混ぜる。
2. 1にグリーンピースを入れて混ぜたら、2つのスプーンで、団子にしながら、油(170～180℃)で、からっと揚げる。

しらす入りふっくら厚焼き卵

材料(2人分) 125kcal/ 塩分 0.7g

- 卵 2個
- 山芋 30g
- しらす干し 25g
- 青のり(乾燥) 0.5g
- みりん 小さじ1
- 油 小さじ1



大根おろしと一緒に！

作り方

1. 卵を箸でよく溶きほぐし、山芋(すりおろしておく)・しらす干し・青のり・みりんを入れて、泡が立たないように混ぜておく。
2. 卵焼き器又はフライパンで、卵液を3回ぐらいに分けて、焼く。

【食育豆知識】

生涯食物摂取量

人生80年とし、摂取した食物量の試算をしてみると、米6トン(ご飯11万杯)、小麦2.6トン(食パン7000斤)、砂糖300キロ、油脂540キロ、魚介3トン、肉2.2トン、野菜7.5トン、その他豆類や卵、果実、牛乳、海藻などがざっと50トン。エネルギーに換算すると6000万キロカロリー、大型原発5分間の供給電力に相当します。また、栄養素別では、たんぱく質2.4トン、脂肪1.7トン、炭水化物8.7トン、カルシウム15キロ、鉄300グラム、ビタミンA20グラム、ビタミンC3キロなどとなり、他に水60トン、酸素18トンを使っています。排出した糞便15トン、尿315トンに上ります。

「チリも積もれば山となる」のとおり、80年間の摂取量は膨大です。毎日の食事を通じて、生涯にわたって、いかに栄養バランスよく食べるかが大事です。



米6トンは100俵(60キロ/俵)

【食材豆知識】

■グリーンピース (green peas)

マメ科の野菜エンドウの未熟の種子。青実用エンドウ。アオエンドウ(青豌豆)、ミエンドウともいう。旬は晩春から初夏。ほとんどは缶詰と冷凍品に加工される。リョクトウ(緑豆)とは別の植物である。緑色の色彩が鮮やかなため、サラダ、シュウマイ、和え物、炒め物、炊き込みご飯、カツ丼のアクセントなどに用いられる。熟したものを収穫し、甘く煮詰めたものは「うぐいす豆」と呼ばれ、和菓子の材料としたり、パンに入れたりすることがある。

グリーンピースには、βカロテン、ビタミンC、B1、B2、カリウムや食物繊維なども多く、美容効果、高血圧予防、便秘改善などが期待できます。

■しらす干し

イワシ類の稚魚を食塩水で煮た後、干したものの。小魚を広げて干した様子が、絹織物のちりめん(縮緬)を広げたように見えることから「ちりめんじゃこ」の名前がついた。収量が多く、油分の少ないカタクチイワシの仔魚が用いられることが多い。体長20mm前後のものが商品として一般的である。また、カルシウム(小骨)を多く含む。



天日干し <http://hamanakos.jp/>

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

