

クリスマス料理の
1つにチャレンジ

きのこことスモークサーモンのケーキサレ



材料(16×9×6cmのパウンド型) 1本分 1520kcal/ 塩分 10.2g

A	薄力粉	100g
	強力粉	50g
	ベーキングパウダー	小さじ2
B	卵	2個
	砂糖	大さじ1
	オリーブ油	大さじ2
	牛乳	大さじ2
	生クリーム	大さじ2
	スモークサーモン	150g
	しめじ	1/2パック
	しいたけ	4枚(80g)
	ブロッコリー	100g
	パプリカ	1/2個
	塩・こしょう	少々
	パルメザンチーズ	15g

作り方

1. Aの粉は合わせて、ふるっておく。
2. スモークサーモンは、1cm幅に、しめじ・しいたけは、ざく切りに、パプリカは1cm角にしておく。ブロッコリーは小房に分けたら、レンジ強で1分ほどかけておく。
3. ボールに卵を割り入れ、泡だて器でふんわりなるまで良くあわ立て、途中で砂糖を入れよく混ぜ合わせておく。混ざったら、オリーブ油・牛乳・生クリームを順に加えて混ぜる。

4. 3にスモークサーモン・きのこ・パプリカを入れ、粉を加えたらゴムベラで切るように混ぜる。
5. 型に生地を流し入れて、平らになったら、型を持ち上げて台に数回落とし、空気抜きをする。
6. 180℃のオーブンで、20分焼いて取り出し、2本切り込みをいれ、ブロッコリーの荒く刻んだものとパルメザンチーズをのせ、温度を170℃に下げ、さらに15分ほど焼く。竹串などさして、なにもついてこなければ焼き上がり。

Point 塩はスモークサーモンとパルメザンチーズでも十分ですが、お好みで加減してください。

かぼちゃのスープ 

材料(4人分) 1人分 115kcal/ 塩分 0.8g

かぼちゃ	200g
たまねぎ	1/4個(70g)
バター	10g
水	200ml
牛乳	250ml
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々



作り方

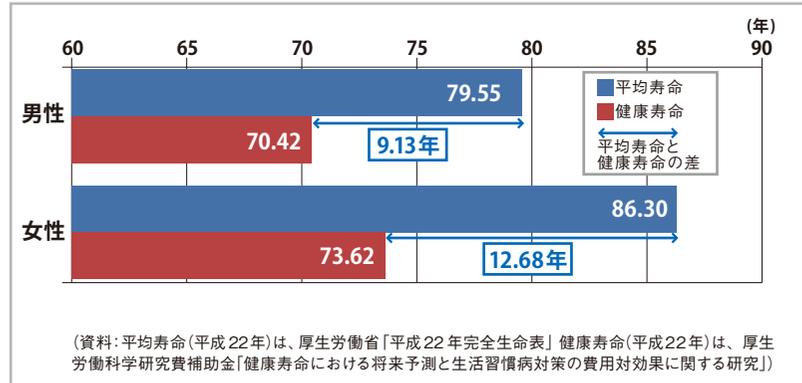
1. かぼちゃは、種を取り、2cm角ぐらいに切り、皮をむき電子レンジ600Wで、2分かけておく。たまねぎは、みじん切りにしておく。
 2. 鍋にバターを入れ、たまねぎを炒め、透き通ってきたら、かぼちゃ・水・コンソメを加え中火で煮る。
 3. かぼちゃが、やわらかくなってきたら、弱火にして木べらなどでかぼちゃをつぶして、ペースト状にする。
 4. 牛乳を少しずつ加えて、滑らかにのぼす。
 5. 味を見て、塩・こしょうで調整する。
- *好みで、生クリームなど加えると味に濃くが出ます。



健康寿命とは、日常生活に支障のない期間です

日本人の平均寿命は世界一(WHO世界保健統計2012)ですが、残念ながら、病気の高齢者が多いのが実情です。平均寿命と健康寿命の差は、男性では平均9.13年、女性では平均12.68年です。健康に生涯を生きるためには、日頃的生活習慣、食習慣に気をつけることが大切です。

平均寿命と健康寿命の差



引用: 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料

きのこことスモークサーモンのケーキサレ

Cake salé (ケーキサレ) は、フランス料理の一種で塩味のケーキ。チーズやトマトを混ぜ込んだものが多い。お菓子としてではなく、ランチなどとして温めて食べることが多い。具材を代えることでさまざまなケーキサレを作ることができる。

スモークサーモン

塩漬けサケの燻製品。キングサーモンが向いているが、ベニザケも多い。あらかじめ十分塩漬けし、塩抜き、乾燥ののち、20℃前後で、ゆっくり燻煙する。

ブロッコリー

アブラナ科野菜。旬は晩秋から初冬。可食部は、開花にそなえ栄養をたくわえた無数のつぼみである。強力な抗ガン作用をもつスルフォラファンが、注目されている。心身のバランス調節に欠かせないB1、B2、C、葉酸などが豊富。とくにビ

タミンCの含有量はレモンの約3.5倍と多く、細胞の再生や血管強化、免疫力向上に有効に働く。活性酸素を消去するβ-カロテン、ルテイン、ケルセチンも豊富。

かぼちゃ

ウリ科の野菜。旬は冬春。現在、売られているのは、ほとんどが西洋カボチャで、日本カボチャより栄養価が高い。抗酸化ビタミンのβ-カロテン、ビタミンC・Eが相乗的に働く。他のビタミン類も豊富。食物繊維が多く、整腸作用がある。

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣ 第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

◆ 第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。