

令和2年12月9日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



# 生活習慣病予防料理

～お正月料理～



## 【12月のメニュー】

- ① 鯛めし
- ② 簡単伊達巻

エネルギー	：	487 kcal
たんぱく質	：	23.8 g
脂質	：	9.6 g
炭水化物	：	71.1 g
カルシウム	：	44 mg
ビタミンC	：	2.5 mg
食塩相当量	：	2.0 g

# 食改リーダー研修

## 12月:生活習慣病予防～お正月料理～

令和2年12月9日(水)

### 1. 鯛めし

材料名	4人分	6人分
精白米	300g	450g
水	2C	3C
真鯛切り身	2切	3切れ
塩	1g	1.5g
植物油	小さじ1	小さじ1
昆布	1枚(5g)	1枚(5g)
しょうが	15g	20g
A 料理酒	大さじ2	大さじ3
A 濃口しょうゆ	大さじ2/3	大さじ1
A 塩	1g	小さじ1/3
糸三つ葉	1/2把	1把

### <作り方>

- ① 精白米は洗って水をよく切り、鍋に入れ既定の水に浸漬させておく。
- ② 昆布は洗って、①に入れる。
- ③ しょうがは千切りにする。
- ④ 鯛に塩を振り、10分程度置き、水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ⑤ フライパンを熱して、植物油を入れ、鯛の皮目から中火で焼く。皮目に焼色がついたらひっくり返し反対側も焼色がつくくらい焼く。
- ⑥ ②に③、Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥に⑤を乗せ、強火で加熱する。沸騰したら弱火にして7分加熱する。
- ⑧ 20秒ほど強火にし、水分を飛ばす。
- ⑨ 10分、蒸らす。
- ⑩ 蒸らしている間に、三つ葉を洗い、食べやすい長さに切る。
- ⑪ 蒸らし終わったら、鯛と昆布を取り出す。鯛は皮をとり、身をほぐし、鍋に戻し、混ぜ合わせる。
- ⑫ 器に盛り付け、⑩を乗せる。

### 調理の際の身支度チェック

ぼうしにかみの毛をきちんと入れた

清潔な白衣を着ている



マスクは鼻までおおっている

つめを短く切っている

手を石けんできれいに洗った

## 2. 簡単伊達巻き

材料名	4人分	6人分
鶏卵	4個	6個
はんぺん	大判1枚	2枚(65g程度のもの)
水	大さじ2	大さじ3
はちみつ	大さじ1・1/3	大さじ2
みりん	大さじ2/3	大さじ1
昆布つゆ	大さじ2/3	大さじ1

### <作り方>

- ① クッキングシートを25×30cmくらいで型を作り、鉄板に準備する。
- ② オーブンを200℃に予熱しておく。
- ③ ミキサーに、はんぺんをちぎりながら入れ、残りの材料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ④ ①に流し入れ、オーブンで15分焼き、焼き色を見て向きを変え、更に10分焼く。焼き色が薄ければ、追加で焼く。竹串をさして、中まで焼けているか確認する。
- ⑤ クッキングシートを敷いて焼き色がついた面を下に置く。
- ⑥ 焼いたときに使ったクッキングシートをはがし、長い面の端からクッキングシートでしっかりと巻いていく。
- ⑦ 端2か所を輪ゴムでしっかり止めて、冷ます。
- ⑧ 好みの厚さに切る。

※ オーブンの機種、使用年数などにより火力が違います。焼き時間は目安として、調整してください。焼き色が付きすぎてしまう場合は、アルミホイルをかけてください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄(mg)	レチノール 活性当 量(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食塩相 当量(g)
鯛めし	362	15.6	4.2	61.2	0.6	507	15	0.8	23.9	0.22	0.07	2.5	1.2
伊達巻	125	8.2	5.4	9.9	0	98	29	1.1	75	0.03	0.22	0	0.8
計	487	23.8	9.6	71.1	0.6	605	44	1.9	98.9	0.25	0.29	2.5	2