

秋の味覚で食物繊維たっぷりメニュー
～缶詰活用で手軽にお魚料理～



<献立>

- ・カレー風味のサババーグ
- ・キノコのソテー
- ・ナスとシメジのだし浸し
- ・玄米入りごはん

熱量
515cal

炭水化物
68.4g

食塩
2.0g

【カレー風味のサババーグ】 (材料:2人分)

サバ水煮缶 140 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ネギ・人参はみじん切り、油でしんなりするまで炒める。 ② ボールにサバの水煮缶を軽く汁気を切って入れ、手でほぐす。 ①、オカラパウダー、カレー粉を加え、最後に小麦粉を加え混ぜる。 ③ サババーグを小判型にまとめ表面に薄く小麦粉をまぶし、オリーブ油を入れたフライパンで、両面を香ばしく焼く。 ④ 軽く水気を切った大根おろしとせん切りにした大葉を合わせ、サババーグの上に盛り、昆布ポン酢を添える。
玉ネギ 60 g	
人参 20 g	
サラダ油 小さじ 1	
オカラパウダー 大さじ 2	
カレー粉 小さじ 1	
小麦粉(つなぎ) 小さじ 2	
小麦粉 小さじ 2	
オリーブ油 小さじ 2	
大根 140 g	
大葉 2 g	
昆布ポン酢 小さじ 2	

【ナスとシメジのだし浸し】 (材料:2人分)

ナス 100 g	<ol style="list-style-type: none"> ① ナスは洗ってヘタを落とし、竹串で皮目に穴を開け1個づつラップで包む。レンジでナスが柔らかくなるまで加熱し、冷ましてから拍子木に切る。 (ナス1本:レンジ強で約2分目安) シメジは石づきを除き小房に分ける。オクラは色よくゆでて食べやすく切る。茗荷はせん切りにして水にさらす。生姜もせん切りにする。 ② 小鍋に分量の水とだし、シメジを入れ火にかけて、調味料を加える。 ③ ②の粗熱をとったら①の野菜を加え、冷やして味をなじませる。
ブナシメジ 60 g	
オクラ 20 g	
茗荷 20 g	
生姜 2 g	
無塩カツオだし 1 g	
薄口醤油 小さじ 2	
みりん 小さじ 2/3	
水 80 ml	

【キノコソテー】

(材料:2人分)

エリンギ	60 g	① エリンギは拍子木切りにする。 ミニトマトはヘタを除く。 ② フライパンに油を温め、エリンギとミニトマトを加え炒める。 塩と黒コショウで調味する。
ミニトマト	40 g	
オリーブ油	小さじ1	
塩	少々	
黒コショウ	少々	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★カレー風味のサババーグ							
サバ水煮缶	70	133	14.6	7.5	0.1	0.0	0.6
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	2.6	0.5	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
サラダ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
オカラパウダー	4	8	0.6	0.3	1.7	1.5	0.0
カレー粉	1	4	0.1	0.1	0.6	0.4	0.0
小麦粉	6	22	0.4	0.2	4.6	0.2	0.0
オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
大根	70	13	0.3	0.1	2.9	0.9	0.0
大葉	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
昆布ポン酢	5	3	0.1	0.0	0.7	0.0	0.4
小計		253	16.5	14.2	14.2	3.8	1.0
★キノコソテー							
エリンギ	30	7	1.1	0.2	2.2	1.3	0.0
ミニトマト	20	6	0.2	0.0	1.4	0.3	0.0
オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
黒コショウ	0.3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		32	1.3	2.2	3.7	1.6	0.2
★ナスとシメジのだし浸し							
ナス	50	11	0.6	0.1	2.6	1.1	0.0
ブナシメジ	30	5	0.8	0.2	1.5	1.1	0.0
オクラ	10	3	0.2	0.0	0.7	0.5	0.0
茗荷	10	1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.0
生姜	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
無塩かつおだし	0.5	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0
薄口醤油	5	3	0.3	0.0	0.4	0.0	0.8
みりん	2	5	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0
小計		30	2.1	0.3	6.8	2.9	0.8
★ごはん							
白米	60	101	1.5	0.2	22.3	0.2	0.0
玄米	60	99	1.7	0.6	21.4	0.8	0.0
小計		200	3.2	0.8	43.7	1.0	0.0
合計		515	23.1	17.5	68.4	9.3	2.0

サババーグの材料



オカラパウダーをつなぎとして加える事でまとまりやすく、繊維もアップします。量はお好みで調整してください。



だし浸しの材料

ナスは蒸しナスにすると色がきれいです。皮ごと食べることで繊維もポリフェノールもアップします。

★栄養士からのコメント★

サバや鰯など青魚はDHAやEPAも豊富で動脈硬化予防に食卓に取り入れたい食品です。今回使用した水煮缶は、味にも癖がなく、お料理へのアレンジが便利です。シンプルに大根おろしや玉ネギスライスといただいてもよいですし、ハンバーグのように一手間かければお子さんにも喜んでいただけます。カレー粉が魚臭さを消すポイントです。缶詰も利用し魚料理の頻度を増やしてみましょう。

また、今回は食物繊維が合計9.3gととても多い献立になりました。皆さん、見た目以上に満腹感があり、ごはんを食べきれないという方もありました。繊維の多い野菜から食べる習慣を、実践しましょう。