更年期の不調改善メニュー！

おすすめのレシピ

◆ トロネバ野菜のぶっかけおろしそば ◆

【材料】２人分

そば（茹で）	２袋
オクラ	４本
大根	２００ｇ
ひきわり納豆	２パック
かつお節	適量
めんつゆ（ストレート）	大さじ５

【作り方】

① そばを茹で、冷水にさらし水気をきっておく。
② 大根は皮をむき、すりおろしてしっかり水気をきっておく。
③ オクラは熱湯で茹で、小口切りにする。
④ ひきわり納豆、オクラ、めんつゆ大さじ１をあわせてよく混ぜる。
⑤ お皿に①のそば→④→②の順に盛り付け、残りのめんつゆをかける。最後にかつお節を盛る。

※ そばはGI値が低く、血糖値の上昇が緩やかな主食です
※ 麺のメニューで不足しがちな　野菜やたんぱく質もとれるメニューです

●エネルギー：338kcal　●タンパク質：18.6ｇ
●脂質：6.3ｇ　●糖質：55.7ｇ　●食物繊維：9.7ｇ
●食塩相当量：1.5g　●鉄分：3.0mｇ　●カルシウム：88mｇ

◆ ごま旨チキン ◆

【材料】２人分

鶏ささみ	３本（１６０ｇ）
酒	大さじ１
しょうが汁	少々
片栗粉	大さじ１
揚げ油	適量
A 砂糖	小さじ２
A しょうゆ	小さじ２
A 水	大さじ１
いり白ごま	大さじ２

【作り方】

① ささみはそぎ切りにし、酒としょうが汁で下味をつけ、片栗粉をまぶす。フライパンに１ｃｍ位の深さになるように油を入れ、カラッと揚げ焼きする。
② ボウルにＡの調味料をまぜあわせておき、揚げたてのささみをいれて味をからめ、いり白ごまをまぶす。

●エネルギー：206kcal　●タンパク質：20.8ｇ
●脂質：9.9ｇ　●糖質：8.8ｇ　●食物繊維：0.8ｇ
●食塩相当量：0.5g　●鉄分：0.9mｇ　●カルシウム：77mｇ

※ 鶏ささみのかわりに鶏むね肉や鮭・マグロ・かつおなどでもおいしいです。

◆　ゴロゴロクリーミーサラダ　◆

【材料】２人分

アボカド	１/２個
ブロッコリー	８０ｇ
ミックスビーンズ	４０ｇ
レモン汁	小さじ１
A マヨネーズ	大さじ１
A 粒入りマスタード	小さじ１

【作り方】

① アボカドは縦半分に切り、種をとって皮をむく。１．５ｃｍ角に切り、色止めにレモン汁をまぶしておく。
② ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
③ ボウルにミックスビーンズ、①、②を入れて混ぜ合わせ、Ａを加えて和える。

●エネルギー：168kcal　●タンパク質：5.3ｇ
●脂質：13.4ｇ　●糖質：12.0ｇ　●食物繊維：7.3ｇ
●食塩相当量：0.2g　●鉄分：1.3mｇ　●カルシウム：41mｇ

※　ミックスビーンズは枝豆や水煮の大豆でもOK！

◆ レンジとボール１つで作るかんたんナムル ◆

【材料】２人分

切り干し大根	１５ｇ
人参	２０ｇ
きゅうり	１/６本
A 鶏がらスープの素	小さじ１/２
A ごま油	小さじ１
A 白すりごま	小さじ２

【作り方】

① 耐熱ボールで切り干し大根を水でもどす。（１５～２０分）
② 人参・きゅうりは５㎝程度の長さの千切りにする。
③ 軽く水をきった切り干し大根に人参を入れ、軽くラップをして、５００ｗの電子レンジで３分加熱する。
④ 粗熱がとれたら、きゅうりとＡを加え和える

●エネルギー：56kcal　●タンパク質：1.4ｇ
●脂質：3.2ｇ　●糖質：6.4ｇ　●食物繊維：2.0ｇ
●食塩相当量：0.4ｇ●鉄分：0.4mｇ●カルシウム：65mｇ

※　ハムやツナを加えてもGOOD！
※　小松菜やもやし、キャベツなどでもおいしいです。

◆ かぼちゃと昆布の煮物 ◆

【材料】２人分

かぼちゃ		１８０ｇ
刻み昆布（乾）		１０ｇ
A	水	１カップ
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1

【作り方】

① かぼちゃは一口大に切る。
② 鍋に①、刻み昆布、Ａを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
③ 火を消してしばらくおいて味を含ませる

●エネルギー：55kcal　●タンパク質：11.4ｇ
●脂質：0.1ｇ　●糖質：15ｇ　●食物繊維：4.9ｇ
●食塩相当量：0.9ｇ●鉄分：0.8mｇ●カルシウム：64mｇ

※ ビタミンＡとＥが豊富なかぼちゃと一緒に水溶性の食物繊維も不溶性の食物繊維も豊富な昆布をたっぷり食べましょう！！

◆ からだ温まるスープ ◆

【材料】２人分

豚ひき肉（豚小間等でも可）		７５ｇ
玉ねぎ		１/２個
赤ピーマン（パプリカ）		１/２個
小松菜		１/２束
サラダ油		大さじ１/２
にんにく	すりおろし	小さじ1
しょうが	すりおろし	小さじ1
塩		小さじ１/２
こしょう		少々
水		２カップ
レモン汁		適量

【作り方】

① 玉ねぎ・赤ピーマンは１㎝角、小松菜は１㎝に切る。
② 鍋にサラダ油を弱火にかけ、にんにく・しょうがをさっと炒め、豚ひき肉を加えたら中火にして更に炒める。
③ 肉の色が変わったら、玉ねぎ・赤ピーマンを加え、全体に油がまわったら小松菜・水・塩・こしょうを加え煮る。

●エネルギー：134kcal　●タンパク質：7.6ｇ
●脂質：10.2ｇ　●糖質：9.4ｇ　●食物繊維：1.6ｇ
●食塩相当量：1.5ｇ●鉄分：1mｇ●カルシウム：30mｇ

※ にんにくとしょうがたっぷりのスープで体の中から温めましょう！
※ にんにくやしょうがはお好みで加減してください

今回の食と健康づくり教室についてアンケートのご協力をお願いいたします。
アンケートはこちらから　→