

令和2年度 第 5 号 8月19日「食育の日」発行

二戸食材を使った
野菜たっぷり減塩
レシピです！

に こ に こ
二戸二戸レシピ



健康テーマ 「 食中毒について 」

今月のテーマ食材 「 佐助豚 」

毎月25日 ^{にこしょく}二戸食の日 毎月28日「いわて減塩・適塩の日」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

二戸市のホームページにもレシピと写真を掲載しています

健康テーマ「食中毒について」

夏場は食中毒が出やすい時期なので飲食店や給食での食中毒発生のニュースが流れることがありますが、実は家庭での発生件数も多いので注意が必要です。

種類	主な原因食品	種類	原因食品
腸炎ビブリオ	魚介類等	黄色ブドウ球菌	手で握ったおにぎり等
サルモネラ	卵や加工品等	セレウス菌	米飯や麺類の作り置き等
O-157	牛の腸管等	ボツリヌス	缶詰、瓶詰等
カンピロバクター	食肉、牛乳等	ノロウイルス	カキなど二枚貝等

食中毒予防の3原則

つけない

手や調理器具等を清潔に保つ。肉や魚の汁での汚染を防ぐ。

やっつける

室温に置かず冷蔵庫で保管。冷蔵庫の扉の開閉を減らし、詰め込まない。

増やさない

しっかり中心まで加熱する。

買い物や調理は計画的にし**食品ロス**を防ぎましょう。

ただし、少しでも変だと感じたら思い切って廃棄しましょう。

二戸の食材



佐助豚

二戸市が誇るブランド豚肉、「折爪三元豚 佐助」は地域のシンボル折爪岳を望む森の中で生産し、創業者である初代・久慈佐助の名前が由来となっております。佐助豚の一番の特徴は低温で溶け出す脂です。細部までバランスよく入った脂は口の中で溶け出すほどジューシーです。ストレス無く、のんびりと育った佐助豚は、キメ細やかな肉質が特徴で、肉の臭みも少なく、美味しいです。

豚肉はたんぱく質、脂肪、ビタミン B1 が主な栄養素です。

- アミノ酸のバランスがよい、良質なたんぱく質を含んでいて、髪の毛・皮膚・臓器など体の材料となり、体を動かす・栄養や酸素を運ぶ・免疫機能で体を守るなどのさまざまな働きに関わります。
- 牛肉や鶏肉に比較すると豚肉はビタミン B1 が多く、疲労回復、スタミナのビタミンとも呼ばれます。糖質をエネルギーに変えるために欠かせない成分なので、米を主食とする日本人には適しています。特に、ヒレ、ももに多く含まれます。
しかし、脂も含まれていますので、食べすぎには注意しましょう。
- ビタミン A、B2、E も含み、体液や血液、骨など体を構成する成分を補います。

「 野菜の肉巻き 」



幼児食にもおすすめ

エネルギー	塩分
135kcal	0.3g

豚肉にはこどもの成長に欠かせない良質なたんぱく質が含まれています。

3種類の野菜を巻いているので噛みごたえがあり、しっかり噛む練習になります。お弁当にもおすすめのメニューです。

材料(1人分)

豚もも薄切り肉	40g
ごぼう	10g(1/10本)
パプリカ	10g(1/6個)
いんげん	10g(1本)
サラダ油	小さじ1/2
A 酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- ① 皮をむいたごぼうとパプリカ、いんげんを5cmの長さで千切りし、茹でておく。
- ② 豚肉をひろげて、3種類の野菜をのせ、野菜がかくれるように巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻きおわりを下にして焼く。
- ④ 肉に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加える。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

「 豚肉と野菜のレモン南蛮漬け 」



エネルギー	塩分
269kcal	1.0g

レモン汁の酸味を使い塩分を抑えたレモン風味の南蛮漬けです。レモンにはビタミンCやクエン酸など疲労回復の働きがあります。夏に旬の野菜を生かし、レモンのさっぱりとした味わいを感じられるメニューです。

材料(2人分)

豚小間肉	100g	
ナス	80g	
ズッキーニ	100g	
玉ねぎ	40g	
鷹の爪	少々	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
A	麺つゆ (3倍濃縮)	大さじ1
	レモン果汁	大さじ2
		(レモン 1/2)
	砂糖	小さじ2

作り方

- ① ナスは長さ 5 cm 程度に切り、縦半分にしてくし切りにしたものを水に浸してあく抜きをする。
- ② ズッキーニも長さ 5 cm 程度に切り、縦半分にしてくし切りにする。
- ③ レモンの果汁を絞る。
- ④ 玉ねぎは薄切りにして、Aの調味料を合わせたあとボールと一緒に入れておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ片栗粉をまぶした豚小間肉を火が通るまで炒めたら、ナスとズッキーニを加えてしんなりするまで炒め、④に移して混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に鷹の爪を加え皿に盛り付ける。

「 豚肉となすのおろしポン酢 」

エネルギー	塩分
150kcal	0.8g



豚肉となすを合わせることでビタミンB1、カリウム、水分がそろい栄養と水分が補給できます。疲れた時におすすめのメニューです

材料(2人分)

豚もも肉しゃぶしゃぶ用	160g
A 水	1カップ
酒	大さじ1
なす	160g
大根おろし	100g
レタス	30g
青じそ(干切り)	2枚
きび	大さじ1
B ポン酢	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/6
おろし生姜	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて水気を切り、ボウルにとり、Bと合わせておく。
- ② 鍋にAを入れて沸騰させ、豚肉を入れてゆで、火が通ったらすぐにザルにあげて冷ます。
- ③ なすはヘタを取り、10カ所位竹串などでさし、ラップで包み、電子レンジ600wで2分半～3分位加熱する。柔らかくなったらラップをはずして冷ます。
- ④ なすが冷めたら縦に手でさき、①と混ぜておく。
- ⑤ 器にちぎったレタス、豚肉、④のなす、大根おろしの順に盛り付け、上に青じそを散らす。

「 豚肉と小松菜のからし酢味噌和え 」



エネルギー	塩分
125cal	0.7g

小松菜と豚肉は栄養面での相性が抜群！

小松菜のカルシウムと鉄の吸収を豚肉のたんぱく質がサポートします。

材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	100g
A 水	1カップ
酒	大さじ1
小松菜	80g
にんじん	20g
きび	大さじ1
B 減塩みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
みりん	小さじ1/2
辛子(チューブ)	1cm位
白ごま	小さじ1

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて水気をきり B と混ぜておく。
- ② 鍋に A を入れて沸騰させ、豚肉を入れてゆで、火が通ったらすぐにザルにあげて冷ます。
- ③ 小松菜は洗い3cm長さに切り、ゆでてザルにあげておく。
- ④ にんじんは3cm長さの千切りにし、ゆでてザルにあげておく。
- ⑤ ボウルに①と豚肉、小松菜、にんじんを加えて和える。器に盛り、上に白ごまをのせる。

エネルギー	塩分
238 kcal	0.8 g

「 豚肉と夏野菜のカレー炒め 」



豚肉には、夏バテ予防に必要なビタミンB1が多く含まれています。また、夏野菜には身体にこもった熱を体外に放出し、体温を下げる働きがあります。カレー味にすることで、食欲を増進させるとともに減塩にも繋がる一品です。

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	160g	
ズッキーニ	100g	
オクラ	5本	
赤パプリカ	100g	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	小さじ1	
A	カレー粉	小さじ1
	ケチャップ	小さじ2
	ウスターソース	小さじ2
	みりん風調味料	小さじ2

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ② ズッキーニは輪切り または半月切りにし、オクラとパプリカは乱切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ズッキーニ、オクラ、パプリカを入れてさっと炒める。
- ④ 野菜に油がなじんだら、豚肉を加えて色が変わるまで炒める。
- ⑤ Aを加え、全体に味をからめる。