

令和2年度 第 1 号 4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「食事摂取基準について」

今月のテーマ食材「板麩」

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「食事摂取基準について」

「日本人の食事摂取基準」は国民の健康の保持・増進を図るうえで摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素量の基準を定めたもので厚生労働省が5年ごとに改定しています。

2020年版では高血圧、脂質異常症、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）の発症予防と重症化予防に加え、高齢者の低栄養やフレイル（虚弱）の予防も視野に入れて策定されています。

現代社会では過剰栄養と低栄養が混在しています。若い時には身体活動に合わせたエネルギー摂取をして体重のコントロールをすることで肥満・やせに伴う生活習慣病の予防・改善が必要となり、年齢を重ねると体重や筋肉を減らしすぎないためのたんぱく質摂取の重要性が高まります。

また、今回の改定では脳卒中や糖尿病性腎症等に関連している塩分摂取量についても改定されました。より一層、減塩の意識を持って食生活を送りましょう。

塩分の摂取基準上限

男性 8.0g ⇒ 7.5g 女性 7.0g ⇒ 6.5g

二戸の食材



☆ 板麩の作り方

- 小麦粉に水を加えて練り、でんぷん質を洗い流しながらもむとグルテンが残ります。そのグルテンに小麦粉を加えて焼き上げ、乾燥させたものが板麩です。



☆ 板麩について

- 麩はたんぱく質が多くさらに低脂肪な食品なので、ダイエットや生活習慣病予防に取り入れると効果的で、肉の一部を板麩に変えると脂質を減らせます。
- 麩は消化率が高く、高たんぱくで、エネルギー源となりやすい糖質も含んでいるので、消化吸収力の弱い高齢者や乳幼児の食事や一般の方も体調が悪くなり、食欲がない場合にも利用してみましょう。
- 保存がきいて使い勝手も良いので非常食としても便利です。
- 調理法として煮たり、炒めたり、油でサッと素揚げして味付けしても美味しいです。

「板麩のミックスピザ」



エネルギー	塩分
101 kcal	0.3 g

幼児食にもおすすめ

板麩で作るミックスピザです。手軽に作ることができ、子どものおやつにもぴったりのメニューです。

材料(子ども1人分)

板麩	1/2枚
ピーマン	10g
ミニトマト	2個
コーン缶	5g
ピザソース	大さじ1/2
とろけるチーズ	5g
オリーブオイル	小さじ1/2

※しめじやベーコンなどを入れてもいいです。

作り方

- ① 板麩は水で戻し、上面にオリーブオイルを塗る。
- ② ピーマンは輪切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ ①にピザソースを塗り、②、コーン、チーズをのせて180℃のオーブンで10分焼く。

※板麩は水で戻さなくても美味しくいただけます。

「切り板麩と菜の花のおひたし」



エネルギー	塩分
59kcal	0.5g

旬の野菜、菜の花とたんぱく質の多い板麩を使ったおひたしです。

板麩を調味液に浸してから野菜を和えることによって、減塩でも美味しい一品になります。

材料(2人分)

切り板麩	20g	
菜の花	80g	
にんじん	20g	
きび	大さじ1	
A	麵つゆ (3倍濃縮)	大さじ2/3
	水	大さじ2
	砂糖	小さじ1/3
	ごま油	小さじ1

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて水気を切っておく。
- ② 切り板麩は水で戻し、サッと湯を通してから、しっかり水気を絞り、ボールに入れAを入れて味をしみ込ませる。
- ③ 菜の花はゆでて食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにしてゆでておく。
- ④ ②にきび、菜の花、にんじんを入れて和える。

「板麩入り野菜炒め」



エネルギー	塩分
186kcal	0.8g

板麩は低カロリー、低脂肪ながらもたんぱく質もとれる食品です。

炒め物などで使うとお肉を食べているような感覚もあり、ボリュームがです。野菜と組み合わせてバランスよく食べましょう。

材料(2人分)

板麩	1枚	
ピーマン	3個	
にんじん	30g	
生しいたけ	2枚	
たかきび	大さじ1	
小麦粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
A	減塩みそ	大さじ1
	ポン酢	小さじ1
	みりん、水	各大さじ1
	にんにく(チューブ)	1cm

作り方

- ① たかきびは洗い、やわらかくゆでて水気を切っておく。
- ② ピーマンは種をとり千切り、にんじんは皮をむいて千切り生しいたけ石づきをとって細切りにする。
- ③ 板麩は水で戻し、サッと湯を通してから、しっかり水気を絞り、2cm幅に切り、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油、板麩、ピーマン、にんじん、生しいたけの順に加え炒める。
- ⑤ ④を一度火を止め、Aとたかきびを加えてから再度火をつけ、とろみがつくまで炒める。

「板麩の卵とじ」



エネルギー	塩分
189 kcal	0.9 g

板麩や卵は消化吸収のよいたんぱく質源です。

夜遅い日や胃腸の調子がすぐれない日にもおすすめです。

ご飯の上のにのせて食べても美味しいです。

材料(2人分)

板麩	1枚	
卵	2個	
ベビーホタテ	50g	
しめじ	30g	
長ねぎ	20g	
あわ	大さじ1	
A	出し汁	1カップ
	薄口醤油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1

作り方

- ① あわは洗い、やわらかくゆでて水気を切っておく。
- ② 板麩は水で戻し、サッと湯を通してから、しっかり水気を絞り、2cm幅に切る。
- ③ ベビーホタテは1個を半分に切る。
- ④ しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ⑤ 長ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鍋にAとベビーホタテ、しめじ、板麩、あわを入れて加熱し、沸騰したら弱火にし2分ほど煮て溶きほぐした卵をまわし入れ、長ねぎを入れて混ぜ、卵が半熟加減になったら、火を止める。

「板麩で牛丼風」



高齢者にもおすすめ

エネルギー	塩分
387kcal	1.0g

お肉が苦手な方は板麩を使うことで、油っぽくなくあっさりとした牛丼風になります。お肉が食べられる方は肉の量を少し減らし、板麩に変えることで脂質の量が抑えられ、ヘルシーになります。

材料(2人分)

板麩	2枚	
干し椎茸	1個	
玉ねぎ	100g	
しらたき	50g	
いんげん	4本	
A	干し椎茸の戻し汁	300cc
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうがチューブ	2cm
雑穀ご飯	300g	

作り方

- ① 板麩は1口大に割る。干し椎茸は300ccの水でもどし、もどし汁は残す。椎茸は薄切りにする。
- ② 玉ねぎは1cm幅、しらたきは食べやすい長さにざく切りにする。いんげんは3cm長さの斜め切りにする。
- ③ 鍋にAを加え火にかけ、煮立ったら干し椎茸と玉ねぎ、しらたきを加える。火が通ったら板麩といんげんを加え3~4分煮る。
- ④ 器にご飯を盛り付け、③を盛る。