

令和2年度 第 2 号 5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「脳卒中について」**

**今月のテーマ食材「牛肉」**

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「脳卒中について」

ここ数年、岩手県は脳卒中死亡率が全国で一番高く、その中でも二戸管内と沿岸が高くなっています。そのため、脳卒中の後遺症で寝たきりになる人も増えています。

脳卒中には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血がありますが、最近は脳の血管が詰まる脳梗塞が増加しています。主に高血圧、糖尿病、脂質異常症等による動脈硬化が原因となります。

### 予防のポイント

- 肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症を改善する
- 主食、主菜、副菜をそろえ、特に魚や大豆製品、野菜や果物を食べる
- 塩分を控える（塩分摂取基準：男性 7.5 g、女性 6.5 g）
- からだを動かす
- アルコールは飲みすぎない
- 脱水に注意する
- ストレスをためない
- 禁煙する

**※ 顔がマヒする、腕や足に力がはいらない、うまく話せないなど  
普段とは違う症状がある時は、すぐに病院へ行きましょう!!**

## 二戸の食材

## 牛肉

### ☆ 牛肉について

ビタミン B 群が豊富でお肌の代謝を高めるなどの美容効果が高く、味覚障害予防や免疫向上等に働く亜鉛や貧血予防に効果的なヘム鉄、脂肪燃焼に効果的な L-カルニチン等を多く含んでいます。L-カルニチンは年齢と共に体内でつくられる量が減るので、時々食べて欲しい食材です。

### ☆ 短角牛について

短角牛は脂肪が少ない赤身肉が特徴で、骨や筋肉など体を作るタンパク質が多く含まれ、筋肉をつけたい人に向いています。また運動の継続時間が長くなると、タンパク質を構成するアミノ酸がエネルギー源に使われるので、持久力を必要とする人にもおすすめです。グルタミンやイノシン酸という旨味成分なども多く含まれるため美味しく、人気が高まっています。



幼児食にもおすすめ

エネルギー	塩分
287kcal	0.3g

## 「ひとくち肉巻きおにぎり」



ひとくちサイズなので食べやすく、お弁当などにもピッタリです。

甘酢で味付けをすることで、塩分を控えることができます。小さなお子様には、細かくして炒めたお肉をごはんに混ぜてからにぎると食べやすくなります。

### 材料(子ども1人分)

牛肉	40g						
ごはん	100g						
ミックスベジタブル	20g						
サラダ油	小さじ1/2						
片栗粉	小さじ1						
A	<table> <tr> <td>お酢</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1/3</td> </tr> </table>	お酢	小さじ1	砂糖	小さじ1	しょうゆ	小さじ1/3
お酢		小さじ1					
砂糖		小さじ1					
しょうゆ	小さじ1/3						

### 作り方

- ① ミックスベジタブルをさっとゆで、ごはん混ぜる。
- ② A を混ぜて甘酢をつくる。
- ③ 3等分にして俵型に丸めた①に牛肉を巻き付け、表面に片栗粉をまぶす。
- ④ サラダ油を引いたフライパンで、お肉に軽く焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ⑤ 甘酢を加え、全体に味が絡むように転がす。

※甘酢の代わりに、市販の調合酢を使うと簡単にできます。

## 「 焼き春巻き 」



エネルギー	塩分
297kcal	1.0g

牛肉には亜鉛とヘム鉄が多く含まれています。亜鉛は免疫力を高める働きがあり、ヘム鉄は体内へ吸収されやすいので貧血に効果的です。  
油で揚げていないので、ヘルシーな春巻きになっています。

### 材料(2人分)

春巻きの皮	50g (4枚)
牛もも肉	80g
ピーマン	40g
しょうが	5g
春雨(乾)	5g
ごま油(炒め用)	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま油(焼き用)	小さじ2

### 作り方

- ① 春雨を水で戻し、しっかり水切りしておく。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに、ピーマンとしょうがは千切りにする。
- ④ ごま油で牛肉を炒める。
- ⑤ 牛肉に火が通ったら、ピーマン、しょうが、春雨、Aを加え、さらに炒め、粗熱を取る。
- ⑥ 春巻きの皮で⑤をつつむ。
- ⑦ ごま油で⑥を焦げ目がつくまで焼く。

「牛肉しぐれ煮」



エネルギー	塩分
168kcal	0.9g

牛肉には血糖調節に關与するインスリンの合成に不可欠な亜鉛が豊富に含まれます。また、ごぼうを入れることで食物繊維が増えかさましになり、カロリーダウンできます。

材料(2人分)

牛薄切り肉	100g	
ごぼう	40g	
玉ねぎ	40g	
パプリカ	40g	
生姜	1/2かけ	
たかきび	大さじ1	
A {	出し汁	100cc
	醤油	小さじ2
	みりん	大さじ1

作り方

- ① たかきびは洗い、やわらかくゆでて水気をきっておく。
- ② 短角牛薄切り肉は1cm幅くらいに切る。
- ③ ごぼうはさがきにし、水にサッとさらし水気をきる。
- ④ 玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤ パプリカは千切りにする。
- ⑥ 生姜は千切りにする。
- ⑦ 鍋にパプリカ以外の材料すべてを入れ、中火にかける。途中焦げないように混ぜる。汁けがなくなる前にパプリカを加え、汁けがなくなるまで煮る。  
※ 雑穀ご飯150gの上のせて牛丼にすると1人分420kcalになります。

## 「牛肉のさっぱり炒め」



エネルギー	塩分
214kcal	0.8g

牛肉はたんぱく質を含み、脂肪の燃焼に効果的です。また、トマトに含まれるリコピンの抗酸化作用と合わせて、代謝亢進に効果的です。  
トマトの酸味とポン酢でさっぱりとお肉の旨味を味わえます。

### 材料(2人分)

牛肉薄切り肉	100g
きゃべつ	100g
トマト	100g
しめじ	50g
セロリ	50g
きび	大さじ1
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
A { 砂糖	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1

### 作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて水気をきっておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ きゃべつは2cm位のザク切り、トマトは一口大に切る。  
しめじは石づきをとって小房にわけ、セロリは斜め薄切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、牛肉を入れて炒め、牛肉の色が変わったら、きゃべつ、しめじ、セロリ、酒、きびを入れて強火でサッと炒める。
- ⑤ ④にAを入れて混ぜ、トマトを加えて強火でサッと炒める。

高齢者にもおすすめ

エネルギー	塩分
234kcal	0.9g

「肉じゃが」



きのこに含まれるβグルカン<sup>①</sup>は免疫力機能を高める作用があり、牛肉に含まれるたんぱく質と一緒にすることで免疫力アップに役立ちます。また、味付けにトマトケチャップを使うことで減塩になります。

材料(2人分)

- 牛肉薄切り肉 100g
- じゃがいも 1個
- にんじん 40g
- 玉ねぎ 90g
- 椎茸 2個
- ピーマン 1個
- あわ 大さじ1
- 水 1カップ
- A { 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2
- トマトケチャップ 大さじ1・1/2
- サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① あわは洗い、やわらかくゆでて水気をきっておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいも、にんじんはひと口大に、玉ねぎはくし切りにする。椎茸は石づきをとり1cm幅に切り、ピーマンは種を除き千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、牛肉の順に炒め、水を加える。
- ④ 沸騰したらアクを取り、Aと椎茸を加えてふたをし、弱火で約15分煮込む。ふたを取り、あわを入れて強火にして煮汁を煮詰める。