



1人分 386 kcal  
塩分 0.9g 30分

# 治部煮

金沢を代表する郷土料理。本来は鴨肉を使いますが、今回は手に入りやすい鶏肉で作りました。



- 材料**(2人分)
- 鶏胸肉…………… 1枚
  - 小麦粉…………… 適量
  - 生しいたけ…………… 2枚
  - 長ねぎ…………… 1/2本
  - 小松菜…………… 4株
  - 生麩…………… 1/2本
  - だし汁…………… 1カップ
  - 酒…………… 大さじ2
  - 砂糖…………… 小さじ1
  - みりん…………… 大さじ1/2
  - しょうゆ…………… 大さじ1/2
  - わさび…………… 少々

- 作り方**
- 鶏胸肉はそぎ切りし、小麦粉をまぶす。生しいたけは半分に切る。長ねぎはぶつ切りにしてさっと焼く。小松菜はさっとゆで、4～5cm長さに切る。生麩は1cm幅に薄切りする。
  - 鍋にだし汁とAを入れ煮立てる。鶏胸肉を入れ、上下を返しながらかき混ぜながら2～3分間弱火で煮て鍋から取り出す。
  - 鍋に生麩、生しいたけ、長ねぎ、小松菜を入れ、弱火で5～6分煮る。
  - 器に鶏肉と③をよそい、煮汁をかけ、わさびを添える。

**栄養MEMO**……………

鶏肉に小麦粉をつけることで肉が柔らかく煮上がり、薄味でも調味料のからみがよくなるため、塩分を抑えられます。

**食事バランスガイド**……………



1人分 404 kcal  
塩分 2.4g 60分

# かぶとサーモンのお寿司

鮮やかな桜色が美しい、富山名産の「ます寿司」。今回はかぶとスモークサーモンで彩りよくアレンジしました。

- 材料**(2人分)
- 米…………… 1合
  - 水…………… 180ml
  - 昆布…………… 3cm
  - ゆずの皮…………… 少々
  - 米酢…………… 大さじ1
  - ゆずの絞り汁…………… 小さじ2
  - 砂糖…………… 大さじ1/2
  - 塩…………… 小さじ1/3
  - かぶ…………… 1個
  - 塩…………… 小さじ1/3
  - 昆布…………… 3cm
  - スモークサーモン…………… 3枚
  - かぶの葉、くき…………… 少々

- 作り方**
- 米は洗い、分量の水に30分浸し、昆布を入れて炊飯器で普通に炊く。かぶは皮をむき、ごく薄い輪切りにする。かぶにBの塩をまぶして昆布をのせ、しんなりするまでしばらく置き、味をなじませるように混ぜて水気を切る。スモークサーモンは半分に切る。ゆずの皮はみじん切りにする。かぶの葉とくきはさっとゆで、くきは小口切りにする。
  - 炊き上がったごはんにはAをまわしかけ、ゆずの皮を加えパウエルに入れて切るように混ぜ、あら熱を取って6等分にする。
  - ラップの上にかぶ2～3枚、スモークサーモン1枚を重ね、②の酢飯をのせる。ラップで形を整えながら、茶巾状に包み込むように丸める。
  - ラップを外しかぶの面を上にして、かぶの葉とくきをのせ飾る。残りも同様に5個作る。

**栄養MEMO**……………

鮭に多く含まれるEPAには、血液をサラサラにする効果があります。また、抗酸化作用の強いアスタキサンチンも含まれており、がん予防効果も期待できます。かぶにはジアスターゼが含まれており、でんぷんの消化を助ける働きがあります。

**食事バランスガイド**……………



**ポイント**

茶巾にするときにはラップで包んで絞り、絞った先を持って3～4回振ると、きれいにできます。



旬の素材を使った昔ながらの郷土料理を、家庭で簡単に作れるようにアレンジしました。素材の味を活かした、滋味あふれる日本のスローフードをお楽しみください。

※健康的な食生活のめやすが一目でわかる「食事バランスガイド」つき



レシピ・料理製作  
**藤井 恵**  
管理栄養士・フードクリエイター  
栄養バランスを考えた、おいしくて簡単な家庭料理が人気。日本テレビ「3分クッキング」など数多くのテレビ番組や雑誌で活躍中。

撮影●菅原史子  
スタイリング●高木ひろ子

## 食事バランスガイドとは?

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事のめやすです。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に策定されました。ご自身の食事バランスがとれているか、チェックしてみましょう。

**1日のめやす量** (エネルギー摂取量が2200±200kcalの人の場合)

**●朝食は欠かさず食べましょう!**

朝、時間がなくてつい朝食を抜いてしまうことはありませんか? 朝食を抜くと、午前中の集中力低下やまとめ食いによる肥満を招きます。そこで、忙しい朝に料理なんてできないという方でも、コンビニなどでサッとそろえられてバランスよく食べられる食事例を紹介します。

**例① 朝食で主食、副菜、主菜をとりましよう。**

おにぎり + 野菜ジュース + 魚肉ソーセージ  
(主食1つ) (副菜1つ) (主菜1つ)

**例② 具だくさんのものを選べば、バランスアップ!**

サンドイッチセット(ハム・卵・サラダ) + 牛乳  
(主食1つ) (副菜1つ) (主菜1つ) (牛乳・乳製品2つ)

※朝食で野菜などの副菜や果物を食べないときは、昼食や夕食で補いましょう!

※詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>