



メニュー考案  
みゆきの里 栄養士 道喜紀子

## 夏のさわやかデザート

(4人前) 16kcal/1人前

ローズヒップ・ハイビスカスティー	ティーパック 1袋
水	250cc
板ゼラチン	5g
砂糖	10g
白きくらげ	4g
砂糖	少々
ミントの葉	10枚
ヨーグルト	50g
はちみつ	少々

### 作り方

1. 鍋に水とティーパックを入れて煮立たせる。きれいな赤色になるまで煮だす。
2. 水でふやかしておいた板ゼラチンを1のローズヒップティーに入れて溶かし、粗熱を取って冷蔵庫で冷やし固める。
3. 白きくらげはミントの葉と一緒に水に入れて戻しておく(2時間程)。戻した白きくらげは鍋に入れ砂糖を加えて煮る。黄色になり、水分が少なくなったら火を止めて冷やす。
4. 固まったゼリーを切って器に盛り、ヨーグルトのソースをかけて白きくらげを乗せれば出来上がり。

低カロリーなので安心して食べられるデザートです。



白きくらげをミントの葉で煮ることで色が黄色に変わります。口の中でミントの香りが広がります。夏の暑さから肌や細胞を守ってくれるデザートです。

### ワンポイント……白きくらげ

お肌に潤いを与えてくれる食材。また、肺の働きを良くするため、虚弱体質で疲れやすく息切れしやすい人におすすめです。空咳、喉の渇きなどにも効果的。抗酸化力もあり細胞の老化を防いでくれます。

### ローズヒップハイビスカスティー

夏の暑さや紫外線は体内の活性酸素を増やし、体内のビタミンCを消費します。ローズヒップ・ハイビスカスティーのビタミンCはレモンの12倍！鉄分はハウレンソウの13倍も含まれています。

### ミントの葉

ミントは食べすぎなどで胃の調子が悪い時に消化を助けてくれます。鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ心身をリラックスさせてくれる効果が。

メニュー考案  
いたりあわいのんはうすろミオ 店長 田中幸二

## 豆乳のレアチーズケーキ 青紫蘇シロップ添え

(1台分) 255kcal/1人前

クリームチーズ	400g
豆乳	400cc
グラニュー糖	80g
板ゼラチン	10g
レモン汁	1/2個
ビスケット	適量

※青紫蘇シロップ

大葉	30枚
グラニュー糖	50g
水	適量

### 作り方

1. クリームチーズは常温でやわらかくしておく。
2. グラニュー糖と温めた豆乳の中に水で戻したゼラチンを入れて混ぜ合わせる。
3. クリームチーズにレモン汁を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
4. 2と3を混ぜ合わせる。
5. ビスケットを砕いて型に敷き詰め、その上に4を流し入れて冷蔵庫で冷やせば、できあがり。



### ワンポイント……豆乳

豆乳には「オメガ3」と言われる不飽和脂肪酸が含まれています。これは血液中の脂質濃度を下げる働きがあるとされており、コレステロールを下げる・動脈硬化の予防・高血圧予防・高脂血症予防などの効果が期待できます。

### 青紫蘇

β-カロテンが大量に含まれている大葉(青紫蘇)。β-カロテンは免疫力を高める効果があり、ガンや動脈硬化などを引き起こす有害な活性酸素から身体を守ってくれる抗酸化作用があります。また、鉄分とその吸収を助けるビタミンCもバランスよく含まれているので、貧血予防になります。



健康くまもと医福食農の協議会

# 健康レシピ

メニュー vol.3 晩夏

暑かった夏もいつの間にか晩夏となり、やがて初秋を迎える季節へと移りました。

朝晩は過ごしやすくなってきて、昼間はまだまだ真夏の厳しい暑さが残っています。

地球温暖化の影響もあるのか、まだまだ蒸し暑い日も多く、夏野菜を生食していると意外に身体を冷やしてしまいます。

この時期には、火を通した夏野菜などがおすすめです。また、寝つきが悪かったり熟睡ができなかったりと、身体の冷えは意外なところでできます。

少しずつ冷たいお菓子や飲み物も減らし、夏の疲れを残さないように食べるものを選び、身体の冷やしすぎに注意してゆっくと休むよう心がけましょう。

メニュー考案  
みゆきの里 総料理長 山本照幸

## 野菜コンソメスープ

(4人前) 63kcal/1人前

じゃがいも(メークイン)	250g
玉ねぎ	75g
人参	65g
セロリ	65g
天然昆布	5cm角 2枚
国産原木干しいたけ	小2枚
梅干しの種	1個
塩	小さじ1/2
白粒こしょう	5粒
ローリエ	1枚
水	3cup

### ワンポイント……じゃがいも

加熱に強いビタミンCがガンや生活習慣病を予防。ビタミンCには鉄の吸収促進作用があり、鉄分の多い食品との組み合わせが有効です。

### 玉ねぎ

涙のもとアリシンは、ビタミンB1の吸収を助けるので、豚肉・ベーコンなどと組み合わせると疲労回復に効果あり。また、ケルセチンに多くの薬効あり。

### ローリエ

消化促進を促す働きがあり、弱った胃を整えて消化を助けるとともに、食欲不振の改善予防にも役立ちます。

### 干しいたけ

カルシウムの吸収を高める働きが。また、ビタミンDが多く含まれ、じょうぶな骨を作り、骨粗鬆症を予防する働きが期待できます。

多めに作っておけば、色んな料理に使えて便利。小分けにして冷凍保存が可能です。



### 作り方

- 1、じゃがいもは皮をむき、7~8mmの半月かいちょう切り、玉ねぎは3~4mmの繊維にそって薄切りにする人参・セロリは2~3mmの小口切りに。
- 2、全ての材料を鍋に入れて(塩のみ半量)中火にかけ、煮立ったら10の火力を3~4位に落とし、20分後に昆布を取り出す。さらにアクをすくいながら20分ほど煮る。
- 3、甘みを充分に感じるようになったら一旦火を止め、静かに濾(こ)し、ふたたび火を入れ塩味を決める。

## コンソメスープのゼリー寄せ

(4人前) 72.8kcal/1人前

野菜コンソメスープ	200cc
ゼラチン	大さじ1 増減
野菜	各小さじ1
オクラ	1~2本

### 作り方

- 1、温めたスープにお好みの野菜を加え、水50ccに溶かしたゼラチンを入れて煮溶かし、冷ます。
- 2、粗熱がとれたらさっとゆでて小口切りにしたオクラを加え、器に流し入れて冷やし固める。

おすすめのアレンジレシピをご紹介します!

ピーマン、南瓜に含まれるβ-カロテンは、食材や調理方法によって吸収率が10%以下から60%まで大きく異なります。β-カロテンは油脂と食べると吸収がよいことから、効率よくとるためには、油脂を使った調理がおすすめです。

メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 築城清夏

## 豚肉のローズマリー酢炒め

(4人前) 250kcal/1人前

豚小間肉	240g
塩こしょう	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ローズマリー	適宜
オリーブオイル	大さじ1
ピーマン	4個
赤ピーマン	4個
南瓜	1/4個
玉ねぎ	2個
ケチャップ	大さじ3
砂糖	大さじ1.5
醤油	大さじ3
水溶き片栗粉	適宜
ローズマリー酢	大さじ2

合わせ調味料

### 作り方

- 1、豚肉に刻んだローズマリー、塩こしょう、片栗粉を一緒にもみこむ。
- 2、豚肉を一口サイズに丸め、オリーブオイルで焼き、皿などに一旦取り出す。
- 3、野菜は食べやすい大きさに切り、オリーブオイルで炒める。
- 4、合わせ調味料で味付けて2を加え、水溶性片栗粉で全体にとろみをつける。
- 5、火を止め、最後にローズマリー酢を加えたら出来上がり。

### ※ローズマリー酢

ローズマリーを適当な大きさ切り、消毒した瓶にお酢と一緒に漬け込みます。2週間ほどで香りが移り、やわらかいお酢になります。

### ワンポイント……ローズマリー

ローズマリーの香り成分には、強壮効果、抗酸化作用があると言われています。また、ローズマリーを漬け込んだお酢は、ハーブの香りだけでなく、最近話題のファイトケミカルも抽出されます。ファイトケミカルとは植物性食品の色素や香り、アクなどの成分から発見された化学物質のことで、強い抗酸化力があります。

### ピーマン

ピーマンの緑色のもとである葉緑素(クロロフィル)はコレステロールが血管に付着するのを防ぎ、体外に排出するのを助ける働きがあります。また、ビタミンPが毛細血管の壁を丈夫にしてくれるので、高血圧、動脈硬化などの予防も。





メニュー考案  
みゆきの里 料理長 東島正彦

### 鶏の炊焼(くわやき)ハーブ包み

(4人前) 139kcal/1人前

赤鶏もも肉	250g	調味料
ルッコラ	8枚	
こいくち醤油	大さじ1	
赤酒	大さじ4	
酒	大さじ1	
水	大さじ3	

ワンポイント……鶏肉

鶏肉は、理想的な脂肪酸バランスを持ち、多く含まれる機能性ペプチドであるイミダゾールペプチドには血圧上昇抑制作用、カルシウム吸収促進作用があるため、高血圧、骨粗鬆症の予防などが期待できます。またビタミンAを多く含む皮膚や粘膜を健康に保ちます。

### 作り方

1. フライパンを熱し、鶏肉の皮を下にして焼く。
2. 調味料はすべて合わせておく。
3. 鶏肉の皮にこんがり焼き目がつき、油がにじんできたら裏返してさらに焼く。
4. 鶏肉は全体的に焼き目がついたら水を加え、アルミホイルをかけて蒸し焼きにする。
5. 調味料を入れ煮詰める。
6. 鶏肉を時々裏返ししながら、タレを絡める。
7. 食べやすい大きさに切り、ハーブで包みながらいただく。



ルッコラ(ハーブ野菜)

赤酒

ごまの風味とからしのような辛味が特徴で、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。

赤酒は、清酒と同様に発酵と糖化が並行して行われ、糖分・アルコール・アミノ酸が渾然一体となって甘味と旨味を醸し出しています。また、酒類ではまれな微アルカリ性という性質を持っており、料理に用いる場合、肉類・魚類などのたんぱく質を固めず、(身をしめず)ふっくらとした仕上がりにすることができます。

メニュー考案  
みゆきの里 管理栄養士 杉本佳奈子

### 水前寺菜の 香味散らし寿司

(4人前) 319kcal/1人前

米	2合
寿司酢	20~30cc
水前寺菜	1/2束
卵	1個
新しょうが	1かけ
オクラ	2~3本
出し汁、薄口醤油	適量

ワンポイント……水前寺菜

葉の紫色はポリフェノールの一種、アントシアニン。これには強い抗酸化作用があり、ムチンと共に血糖値を抑える効果があるとされています。その他、γ-アミノ酪酸(GABA)やβカロテンを豊富に含み、血圧上昇抑制や活性酸素を抑えて生活習慣病から守ります。

### 作り方

1. 水前寺菜は葉をつみ、30秒~1分ほど塩ゆでする。半分は細かく切り、寿司酢につけておく。(赤い色が出る)残り半分は出し汁、薄口醤油につけてお浸しに。
2. 米はといて、炊飯器の寿司の線まで水を入れて炊く。
3. 卵は錦糸卵にしておく。
4. 新しょうがは千切りにし、水にさらしておく。
5. オクラは茹でて小口切りにし、出し汁、薄口醤油などにつけておく。
6. 米が炊き上がったたら、赤い色が出た寿司酢と水前寺菜を混ぜる。
7. 器に盛り、錦糸卵、新生姜、水前寺菜のお浸し、オクラを上飾る。



水前寺菜は2時間以上前に寿司酢につけておくと、赤い色がよくでます。トッピングは季節の物なら何でもOKです。夏は冥加や大葉などもよく合います。

メニュー考案  
みゆきの里 栄養士 加悦涼子

### 夏野菜カレー風味 そうめん

(4人前) 218kcal/1人前

そうめん	200g
茄子	100g
玉ねぎ	100g
オクラ	4本
トマト	中2個
大葉	4枚
人文字	適量
しょうが	20g
めんつゆ	適宜
カレー粉	小さじ1杯

### 作り方

1. そうめんを茹で、氷水でしめておく。
2. 玉ねぎ、茄子はさいの目に切り、それぞれ塩をふり、しんなりしたら軽く絞る。トマトはコロコロに切り、オクラは小口に切る。
3. 麺つゆと野菜、カレー粉を加え冷たく冷やしていただく。



ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどを含む夏野菜を使用した、お勧め夏バテメニューです。カレーの風味で食欲増進を図り、スパイスはクーラーで夏冷える体を温める効果もあります。ギュッと栄養の詰まった一品。

ワンポイント……トマト

茄子

おくら

カレー粉

ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンの3大抗酸化ビタミンを含み、動脈硬化や老化防止にも効果が期待されます。

利尿作用があり、皮には動脈硬化防止や抗がん作用あり。

ねばねばには整腸作用や、コレステロールの低下作用、急激な血糖の上昇を抑える働きがあります。

抗酸化作用、発汗による新陳代謝、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させるなどの疲労回復効果があります。