

「健康ひろば」通信

現代の日本人の食事 ~脂肪が多い?!~

【食生活のバランスの変化】

米を中心に魚、肉、野菜など多様な食材をとっていた1980年代に比べて、現代の日本人の食事は炭水化物が少なく、脂肪を多く取り過ぎています。

【見えない油（脂肪）に注意！】

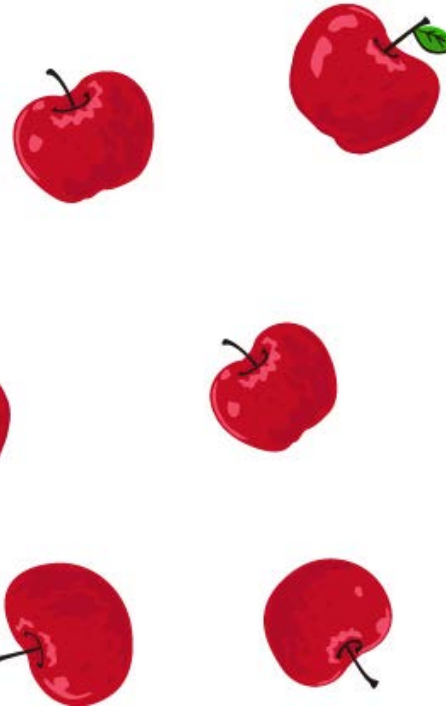
「そうは言っても、そんなに油ものは食べてないけれど…」と思う方も多いと思います。調理に使う油（＝見える油）は自分で調整できますが、食材（加工品、調味料など）に含まれる油を見逃していませんか？

特に菓子類や調味料に含まれる油には注意が必要。買い物の時は、パッケージに書かれている「栄養価表示」をきちんと確認してから買うようにしましょう！

うまみがたっぷり！“だし活キッチン”

弘前大学COIは、青森県食生活改善推進員連絡協議会と共同で青森県産食材等を使った減塩レシピを紹介しています。

レシピは毎月更新！
いっしょにだし活しましょう！



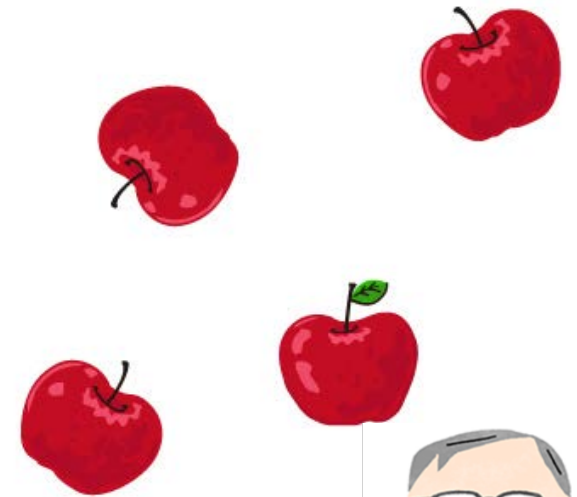
弘前フランス料理研究会

ヘルシー フレンチレシピ

MENU

1. 蒸し野菜のりんごドレッシングソース
2. 蒸し野菜と鶏胸肉の粒マスタードソース
3. 蒸し野菜と真鱈のムニエル アーモンド添え

レストラン山崎 山崎 隆



Dr. 中路の

健康ひろば

「健康ひろば」特設サイト

「健康ひろば」特設サイトを開設中！
家族やお子さまの健康に役立つ情報を掲載していますので、ぜひアクセスしてください！

URL : <https://hra-c.com/>





1. 蒸し野菜のりんごドレッシングソース

【材料】

- 野菜いろいろ
 - ハーブ
 - ドレッシング
 - ・りんご 1/2個
 - ・玉ねぎ 1/4個
 - ・しょうがスライス 1枚
 - ・にんにくスライス 1/2片
 - ・ワインビネガー 80cc
 - ・オリーブオイルピュア 240cc
 - ・塩 3g
- (ご飯のおかずなら、お好みで醤油、みりんを各大さじ1ずつ加えるとよい。)

【作り方】

- ①野菜を切りそろえて蒸し器に並べる。
- ②蒸し器の底を越えないくらいに、鍋にお湯を沸かす。
- ③野菜の入った蒸し器を入れて、ふたをして5分ほど蒸す。
- ④蒸し上がった野菜を盛り付けて、りんごドレッシングをかけ、ハーブで飾る。

【ドレッシングの作り方】

- ①りんご、玉ねぎ、しょうが、にんにく、ワインビネガー、塩をジューサーで回す。
- ②野菜がすりおろし状になったら、オリーブオイルを加える。
- ③よく混ぜたら完成。



2. 蒸し野菜と鶏胸肉の粒マスタードソース

【材料】

- 野菜いろいろ
- 鶏胸肉 80g
- ハーブ
- 昆布だしフレンチソース
- ・野菜の切りくず
- ・鶏肉の皮
- ・水 200cc
- ・昆布 3~4cm角三枚
- ※以上を煮だして、旨味が出たらこしておく。
- ・生クリーム 50cc
- ・粒マスタード 大さじ1
- ・塩 少々

【作り方】

- ①野菜と鶏胸肉を切りそろえて、蒸し器に並べる。
- ②1. と同じように蒸す。
- ③蒸し上がった野菜と鶏胸肉を切り、盛り付ける。
- ④粒マスタードソースを仕上げ、上からかける。
- ⑤ハーブを飾る。

【昆布だしフレンチソースの作り方】

- ①煮だしてこした昆布だしを煮つめる。
- ②生クリームを加えて、更に煮つめる。
- ③粒マスタードを加え混ぜる。
- ④塩で調味して完成。



3. 蒸し野菜と真鱈のムニエル アーモンド添え

【材料】

- 野菜いろいろ
- ハーブ
- レモンスライス 1枚
- 真タラの切り身 70g
- オリーブオイル 30cc
- バター 20g
- 塩
- コショウ
- 小麦粉
- アーモンドスライス

【作り方】

- ①野菜を切りそろえて、蒸し器に並べる。
- ②1. と同じように蒸す。
- ③真タラの切り身に塩コショウして、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンを軽く熱して、アーモンドスライスを焼いておく。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱して、皮の方を下にしてタラを焼く。きつね色に色づいたら返す。
- ⑥バターを加えて、タラに焼き汁をかけながら火を入れてゆく。
- ⑦皿に野菜を盛り付ける。
- ⑧焼きあがったタラをのせる。
- ⑨タラの焼き汁をかけて、アーモンドを振り、レモンを添える。
- ⑩ハーブを飾る。