

# ★島の食材を使ったヘルシーアイデアレシピ

参考レシピ：「三宅高校家政科2年生 & 三宅村栄養士会コラボ企画～三宅島の採れたて食材で作るおいしいレシピ～」

## あしたば入り納豆チャーハン

### 【材料・分量（1人分）】

ごはん 100g、あしたば 25g、納豆 20g  
 (みりん 小さじ1、しょうゆ 小さじ1)  
 ちりめんじゃこ 小さじ1、酒 少々、にんにく 1/4かけ、  
 にんじん 10g、白ごま 小さじ1、  
 塩・粗挽き黒こしょう 少々、炒め油・ごま油 適量



### 【作り方】

- ①あしたばは茹でてみじん切りにし、納豆としょうゆ、みりんと一緒に混ぜておく。
- ②ちりめんじゃこは酒を加えてさっと炒る。

- ③にんにくのみじん切りをにんじんとともにゆっくり炒め、火が通ったらごはんをほぐして、加えてさらに炒める。
- ④ごはんが火が通ったら、①②と白ごまを加えてさらに炒める。全体が混ざったら、塩こしょうで味をととのえ、ごま油を加えて香り付けする。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
309 kcal	10.4g	8.1g	45.8g	1.6g

## くさやの冷や汁

### 【材料・分量（1人分）】

ごはん 茶碗1杯 (160g)  
 (だし汁 250cc、味噌 大さじ1、白すりごま 大さじ1)  
 くさや 1/2枚、きゅうり 1/2本、  
 なす 1/2本、大葉 3枚、しょうが 適量、  
 あさつき 適量、白いりごま 適量



### 【作り方】

- ①なべにだし汁を入れて温め、味噌を溶き入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ②くさやは焼いて骨と皮を取り除き、身を軽くほぐす。

- ③きゅうりは薄切り、なすはイチョウまたは半月の薄切りにし、塩もみして水気を切る。
- ④①に②と③とすりごまを加えて混ぜる。
- ⑤器にごはんを盛って④をかけ、細切りにした大葉、あさつき、白ごま、針しょうがを散らす。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
420 kcal	17.6g	7.3g	69.8g	3.1g

## あしたば入り生春巻き

### 【材料・分量（1人分）】

生春巻きの皮 1枚、  
 明日葉 15g、にんじん 10g  
 鶏ささ身 1/2本、  
 長ねぎ 5g、もやし 10g  
 クリームチーズ 個包装  
 (18g)の1/3個分  
 (たれ=ナムプラーと  
 レモン汁を1対1で割る)

### 1人分の栄養価 (たれを含む)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
92 kcal	6.8g	2.4g	10.5g	0.5g

★こちらのメニューは、参考レシピを糖尿病対策用に一部変更しました。

### 【作り方】

- ①にんじん、長ねぎは細めの千切りにする。
  - ②あしたば、もやしはサッと茹でて冷ます。
  - ③ささ身は筋を取り除き、蒸すか電子レンジで火を通し、軽く裂く。
  - ④生春巻きの皮を水で濡らして戻し、全ての材料を乗せてしっかり巻く。
- ※にんじん、あしたばが外側にくるようにすると、皮から透けて見えてきれいです。  
 ※たれのナムプラーが手に入らない時は、ポン酢や酢しょうゆをつけて食べても美味しいです。

## 食品衛生メモ1

# ヒスタミン食中毒って？

- ちょっと古くなった赤身魚の干物を食べたらじんましんが…。これはヒスタミンによる食中毒かもしれません。
- 赤身の魚のたんぱく質にはヒスチジンが多く含まれており、微生物によって分解され、ヒスタミンが産生されて、アレルギー様の症状を起こします。
- 生の赤身魚や干物は、冷蔵庫で保存し、早めに食べるようにしましょう。冷凍したものは解凍後は早く食べ、残りを再冷凍することは止めましょう。