

# 栄養のチカラで元気に過ごそう！

★ 常備食材が活躍 ★

## 鯖と納豆のドライカレー



鯖や納豆が好きな方も、そうでない方も食べやすい料理です。常備できる食材で、調理も簡単なので、普段料理をしない方でも気軽に作れます。さらに、動物性・植物性のたんぱく質を一緒に摂ることができます。栄養バランスの良い食事で、健康維持しましょう！！

栄養価(1人あたり) ※ご飯は含みません			
エネルギー	312kcal,	たんぱく質	23.7g, 脂質 16.6g
炭水化物	15.7g,	食物繊維	5.8g, 塩分 1.2g
ビタミンD	7.6μg	カルシウム	255mg,

材料: 作りやすい分量(3人分)

- さば缶詰(水煮) 1缶 (190g)
- 玉ねぎ 200g (中1個)
- ピーマン 中1個 (25g)
- 挽きわり納豆 2パック(90g)
- 油 小さじ2(10g)

● 美味しい上に栄養価も高く、非常食にも役立つ食材

● 挽きわり以外でも OK  
● 納豆は冷凍保存も可！密封できる袋や容器に入れ1か月程度。冷蔵庫で解凍して使用。

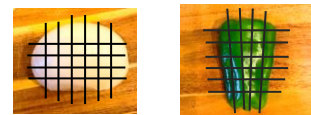
- トマトケチャップ 大さじ1 (15g)
- 醤油 小さじ2/3 (4g)
- 納豆のタレ・辛子 2パック分 (タレ 5g×2 辛子 0.6g×2)
- カレー粉 大さじ1.5~2(10~14g)
- 卵 Mサイズ2個 (100g)
- パセリ(乾燥) 少々

### 作り方&ポイント

#### 【下ごしらえ】

1. 玉ねぎは5mmの角切り、ピーマンは5mmの色紙切りにする。
2. ゆで卵をつくる。殻をむき、好みの厚さに輪切りにする。

(玉ねぎ・ピーマンの切り方)



線(一)の方向に切る

#### 【作り方】

1. フライパンに油を敷き、玉ねぎを入れ、しんなりするまで中火で炒める。
2. 火を弱火にし、さばの水煮を汁ごと加え、身をほぐす。次に納豆を加え、全体をよく混ぜ合わせる。
3. トマトケチャップ、醤油、納豆のタレ、辛子、カレー粉を加え、混ぜ合わせる。
4. 最後にピーマンを加え、ピーマンが好みの硬さになったら火を止めて出来上がり。

※焦げつきそうな場合は、様子を見ながら水分を加える

5. ご飯、ドライカレー、卵、パセリの順に盛る。

#### 失敗しない！ ゆで卵の作り方

1. 鍋に卵が被る程度の水を入れ、沸騰させる。
2. 卵は茹でる前に卵の気室(○部分)に穴を1か所あけておく。
3. 沸騰したら、殻が割れないように卵をそっと鍋に入れる。
4. 中火でお好みの固さに茹でる。
5. 冷水で急冷する。

卵を常温に戻しておく  
と仕上がりが安定！

#### 殻割れ防止！

画びょうや専用の穴あけ器具※で穴をあける。



※穴あけ器具

(例) 調理器具売り場や100円ショップなどで購入可

スプーンで軽く叩いてヒビを入れる程度でもOK！

<ゆで時間目安>

タイマーON!!

半熟 6分

固ゆで 11分



#### 作ってみよう♪ 簡単! 味付き卵

#### 【材料】

- ゆで卵 3個 (作りたい分)
- めんつゆ 150ml (卵が半分浸かる程度)

#### 【作り方】

1. ゆで卵の殻をむく。
2. 密封袋や容器に卵とめんつゆを入れ、30分以上置く。
3. 卵のみ取り出し、盛り付ける。



\*途中で卵の向きを変えると全体に味がなじみます。  
\*一晚漬けると、味がよく浸みます。夏場や長時間漬け込む場合は冷蔵庫に保存しましょう。

## リメイク☆レシピ

残ったドライカレーは、パンにのせても美味しくいただけます♪

【材 料】ドライカレー、お好みのパン と チーズ

【作り方】 1. パンに、ドライカレーとチーズをのせる。  
2. トースターで約4分焼く。

\*写真は、  
バケット(1cmの厚み)1枚あたり  
とろけるチーズ(10g)



## ★ 栄養の土台づくり ★

健康維持には、まずは、土台となる栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)をきちんと摂り、感染症などに対しても対抗できる免疫機能を維持することが重要です(バックナンバーVol.19も参照)。

**主食** + **主菜** + **副菜** を揃えることが、栄養バランスの良い食事につながります。今回のメニューのように、品数は少なくても使用する食材を工夫することで、様々な栄養を摂ることができます。

	主に含まれる栄養素	主な食品	今回のメニュー
<b>主食</b>	炭水化物	ご飯、パン、麺	○ ご飯
<b>主菜</b>	たんぱく質、脂質	肉、魚、卵、大豆製品、乳製品	○ 鯖、納豆、卵
<b>副菜</b>	ビタミン、ミネラル 食物繊維	野菜、きのこ、海藻	△ 玉ねぎ、ピーマン

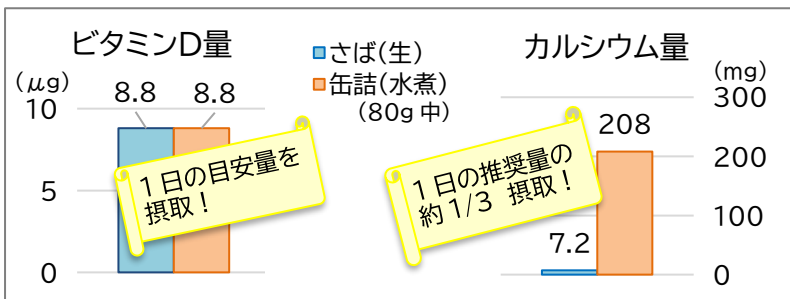
1日の野菜摂取の目標量は350g以上\*  
+ 野菜料理1品 でバランスUP!

\*腎機能低下や血中カリウムの高い方は、  
指示された摂取量を守りましょう



## さばパワー

さばは、良質な脂質だけでなく、生活習慣病・骨折・感染症予防効果が期待されるビタミンDも多く含んでいます。また、缶詰の魚は骨まで食べられるため、不足しがちなカルシウムの補給に役立ちます。



〈参考〉

ビタミンD (μg/日)

	目安量	許容上限量
18歳以上の男性・女性	8.5	100

カルシウム (mg/日)

	推奨量		許容上限量
	男性	女性	
30~74歳	750	650	2,500
75歳以上	700	600	

(日本人の食事摂取基準 2020年版より引用)

## 納豆パワー

納豆は、大豆を納豆菌により発酵させた食品で、手軽にたんぱく質を摂ることができるうえ、発酵により消化吸収されやすいたんぱく質を含んでいます。その他にも多くの魅力的な成分を含んでいます。

含まれる成分例	特 徴
納豆菌	○腸内細菌を増やす 熱や酸に強く生きたままで腸に届くため、善玉菌の増殖を助けます。腸内細菌叢を整え、排便の調整(便秘・下痢の改善)に役立ちます。
ナットウキナーゼ	○血栓の溶解を助ける 血栓の主成分の分解、体内の血栓溶解酵素の前駆体の活性化、血栓溶解酵素を作る組織量を増大させる作用などがあります。動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などの予防が期待されています。
ビタミンK 緑色の濃い葉野菜にはビタミンK <sub>1</sub> 、納豆には、ビタミンK <sub>2</sub> が多く含まれます。	○血液の凝固を調整する 血液凝固因子であるプロトロンビンが肝臓で作られる際に不可欠な成分で、血液を凝固したり凝固を制御する働きがあります。 ○骨の形成を助ける 吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。骨粗鬆症の予防・治療効果が報告されています。

※ナットウキナーゼは、酵素のため、熱に弱く長時間加熱すると効果が失われる可能性があります。

※ワーファリン内服中の方は、納豆の摂取を避ける必要があります。

※特定の食品の摂取により、疾患予防や改善ができるわけではありません。過剰摂取には注意しましょう。