

苦手な食べ物を克服しよう！！

大学公開講座

平成 23 年 10 月 15 日 (土)・16 日 (日)

○苦手な食べ物があると...

- ・ 偏食につながる
- ・ 栄養素の不足
- ・ 食の楽しみが減る などの問題がある



○おいしく食べるポイント♪

- ・ はじめは少量から
- ・ 形状を変える (細かく刻む、隠し味)
- ・ 揚げて油の風味を使う
- ・ ごまなどの香りや風味を活かす
- ・ うまみの強い食品と合わせる (ハム、かつお節など)

○どうしても食べられない人は...

- ・ 納豆 (1パック 50g) と同じ栄養価の食品
たんぱく質: 牛肉肩ロース (約 45g)
カルシウム: 牛乳 (40g 1/5 杯)
- ・ 生しいたけ (2枚分 20g) と同じ栄養価の食品
ビタミンD: 卵 (50g 1 個)
食物繊維: バナナ (100g 1 本)
- ・ グリンピース (1/4カップ 30g) と同じ栄養価の食品
ビタミンC: じゃがいも (20g 1/5 個)
食物繊維: さつまいも (100g 大 1/3 個)

納豆クッキー [材料 約 15 枚分]

- ・ 薄力粉 60g
- ・ ベーキングパウダー 2g
- ・ 砂糖 30g
- ・ 無塩バター 20g
- ・ 卵 20g (約 1/2 個)
- ・ **納豆** 25g (1/2 パック)
- ・ 酢 3g (小 1/2)
- ・ すりおろししょうが 5g



[作り方]

- * オープンを 250℃ に余熱しておく
- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- ② 納豆は水でよく洗う ⇒ 細かく刻む ⇒ 沸騰したお湯で 2 分ゆでる
⇒ しっかり水気をとりボール(小)に入れる
⇒ 酢としょうがを入れ混ぜる
*** 酢としょうがは臭みを消す効果！！**
- ③ ボールにバターを入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる
⇒ クリーム状になったら砂糖を加え混ぜる ⇒ 卵を加えよく混ぜる
- ④ ③に②を加え混ぜ合わせ、さらに①を加えさっくりと混ぜる
- ⑤ ④の生地をラップの上に置き、包み棒状にする
⇒ 冷凍庫に入れ固める (約 30~40 分)
- ⑥ 天板にクッキングシートをしく
- ⑦ ⑤の生地を包丁で薄く切る (約 2~3mm)
- ⑧ 250℃ オープンに入れ 8~10 分焼く (様子を見ながら時間を調節する)
* 冷凍庫に入れない場合は、親指大の大きさ分け
クッキングシートの上に並べる

[栄養表示 3枚分]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
115kcal	2.3g	4.4g	15.9g	0.7g	0.1g

しいたけの中華風サラダ [材料 2人分]

- ・ しいたけ 40g
- ・ 片栗粉 10g (小さじ1強)
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 大根 60g
- ・ にんじん 10g
- ・ きゅうり 20g
- ・ 白ごま 4g (小さじ1強)
- ・ しょうゆ 12g (大さじ2/3)
- ・ 酢 10g (大さじ2/3)
- ・ みりん 12g (大さじ2/3)
- ・ 砂糖 6g (大さじ2/3)



[作り方]

- ① しいたけを薄くスライスする (約1~2mm)
⇒ 片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる
*** 油は食感をカリカリにし、しいたけ特有の香りを消す効果!!**
- ② 大根・にんじん・きゅうりはせん切りにする
⇒ 軽く塩をふって塩もみをする ⇒ 水気をしぼる
- ③ 白ごまをいる
- ④ しょうゆ・酢・みりん・砂糖を混ぜ合わせる ⇒ ①②③を入れ和える

[栄養表示 1人分]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
88kcal	1.8g	4.2g	10.6g	1.6g	0.9g

グリンピースのいももち [材料 2人分]

- ・ グリンピース 5g
- ・ じゃがいも 40g
- ・ 白玉粉 25g
- ・ 水(A) 5g (小さじ1)
- ・ 水(B) 15g (大さじ1)
- ・ バター 5g
- あん
 - ・ しょうゆ 9g (大さじ1/2)
 - ・ 砂糖 8g (大さじ1弱)
 - ・ 水(C) 25g
 - ・ 水溶き片栗粉

水	4g
片栗粉	2g

[作り方]

- * 苦手なものは少量ずつはじめる!!**
- ① じゃがいもはよく洗い皮をむき薄く切る
⇒ 柔らかくなるまでゆでる
⇒ グリンピースも柔らかくなるまでゆでる
*** ゆでることで、青臭さを消す!!**
- ② ①のじゃがいもとグリンピース、水(A)をミキサーに入れる
*** つぶすことで食感を変える!!**
- ③ 白玉粉に水(B)を加え、こねる
⇒ ②を加え、耳たぶくらいのかたさにする (固いときは様子を見ながら水を加える)
- ④ ③を小判形にして、沸騰したたっぷりのお湯でゆでる
⇒ 浮き上がってきたら、あみじゃくしにとる (水気を軽くきる)
- ⑤ フライパンにバターを溶かす ⇒ ④を両面焼く (きつね色)
⇒ お皿にのせる
- ⑥ 鍋にしょうゆ・砂糖・水(C)を合わせて煮立てる
⇒ 水溶き片栗粉でとろみをつけタレを作る。
- ⑦ ⑤にかける



[栄養表示 1人分]

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
111kcal	1.7g	2.6g	19.7g	0.5g	0.8g