

あみめし

豊前海岸では、昔から“あみ”がたくさんとれ、このあみを干した“干しあみ”に醤油などで味をつけて、ごはん混ぜたものがあみめしです。簡単でおいしいので、昔からこの地方の人々が好んで食べている郷土料理です。



●材料 [2人分]

米	3/4カップ (112g)
マンナンヒカリ	大さじ2 (28g)
干しあみ	6g (6g)
しょうゆ	大さじ1強 (20g)
みりん	大さじ1/2 (10g)
A 顆粒風味調味料	小さじ1/2 (1g)

●作り方

- 干しあみはAの調味料に漬けておく。
- マンナンヒカリを入れてごはんを炊き(P8参照)、ごはんの蒸気が上がってきたら、①を入れて炊きあげる。

お好みで、人参や大豆、油揚げなどを入れて炊いてもおいしいです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
あみめし	263	6.2	0.7	58.7	66	0.7	0	0.06	0.03	0	1.8

おいしい社員食堂の
ススメ

家でも実践しよう!

おつまみレシピ6 & デザートレシピ4

せっかく社員食堂の料理で、調子がよくなってきたのに、家で食べ過ぎたり、高カロリーなものを食べ続けるともったいない! おつまみやデザートも工夫すれば、おいしくヘルシーにいただけます。



【体にいいおつまみの選び方】

高タンパクで低脂肪のおつまみを選びましょう



特におすすめは、枝豆や豆腐などの大豆製品、乳製品や魚介類、卵料理。また、牛乳やチーズなどの乳製品は、アルコール吸収速度を遅くし、胃壁を覆ってくれます。

野菜を使ったおつまみを選びましょう



最初に、野菜を食べるようにしましょう。とにかく野菜・海藻・イモ類・果物を意識して、積極的にとるようにしましょう。

※アルコールを飲むと、尿の量が増えて、体から水分を奪うので、脱水と悪酔いを防ぐために、しっかりと水(水分)を飲みましょう!

54kcal/食塩相当量0.6g

わさびの風味がおつまみによく合います。
作りたてを召し上がれ！



*カッテージチーズ100g分の作り方

・牛乳 500cc
・レモン果汁 50cc(穀物酢でも可)

沸騰直前の牛乳を火から下ろし、レモン果汁を入れてかき混ぜる。15分くらいおいてから、ザルにペーパータオルをしいてこす。

●材料 [2人分]

*カッテージチーズ …… 50g (50g)
ミックスビーンズ …… 25g (25g)
キュウリ …… 1/6本 (15g)
A マヨネーズ …… 小さじ1/2 (2g)
練りわさび …… 適量 (1.5g)
塩 …… 少々 (0.4g)
こしょう …… 少々 (0.04g)
トマト …… 少し (15g)

●作り方

- ① キュウリは四つ割りにして、厚さを3～5ミリのいちよう切り。トマトは種を取り粗いみじん切り。
- ② カッテージチーズにAを加え、よく混ぜる。
- ③ ②にミックスビーンズとキュウリを加えて混ぜる。
- ④ 器に③を盛り、トマトを上には飾る。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
カッテージチーズのわさび和え	54	4.7	2.1	3.6	27	0	22	0.01	0.04	2	0.6

144kcal/食塩相当量1.2g

こんにゃくとひじきの入ったヘルシーな信田煮です。
おかずにもおつまみにも合う一品です。



●材料 [2人分]

油揚げ …… 2枚 (20g)
卵 …… 2個 (100g)
干しひじき …… 2g (2g)
板こんにゃく …… 40g (40g)
だし汁(昆布・かつお節) …… 300cc (300g)
しょうゆ …… 小さじ2 (12g)
A 砂糖 …… 小さじ1強 (4g)
みりん …… 小さじ1/3 (2g)
酒 …… 小さじ1/2 (3g)
人参 …… 中1/3本 (30g)
カイワレ大根 …… 1/2パック (20g)

●作り方

- ① 油揚げは麺棒などで上からコロコロさせ(中に空間を作る)熱湯をかけておく。(味がしみこみやすくするために余分な油をおとす)
- ② 油揚げの上部に切りこみを入れる。
- ③ 干しひじきは水でもどす。板こんにゃくは1センチ角に切り、下ゆでしておく。
- ④ ②の油揚げにひじき・こんにゃくを入れ、卵を入れる。上から少し、ひじきとこんにゃくを入れ、こぼれないように楊枝などで突き刺し、中身が出ないようにする。
- ⑤ 人参は斜めに半月切り、カイワレ大根は根元を切りおとしておく。
- ⑥ 鍋にAの調味料を入れ、人参、④の油揚げを入れて煮る。
- ⑦ カイワレ大根もさっと煮て、人参とともに添える。
- ⑧ 信田煮を半分に切り、煮汁とともに盛る。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
こんにゃくとひじき入り信田煮	144	9.5	8.6	6.9	95	2.2	322	0.08	0.28	6	1.2

大根を使ったヘルシーなおつまみです。
食べる直前に焼くと、バター風味で食欲が増します。



●材料 [2人分]

大根 …………… 中6cm (200g)
A [しょうゆ …………… 小さじ1 (6g)
みりん …………… 小さじ1 (6g)
バター…………… 小さじ1 (4g)
おろししょうが …………… 少し (4g)
かつお節 …………… 少し (1g)
カイワレ大根 …………… 少し (4g)

ナイロン袋…………… 1枚

●作り方

- ① 大根は1センチくらいの輪切りか半月切りにし、串が通るまでゆでる。
- ② ナイロン袋にAを入れ、①の大根が熱いうちに水分をよく切り、すぐに漬ける。途中、たれが漬かっている面をひっくり返す。
- ③ フライパンに焦がさないようにバターを溶かし、②の大根をたれごと入れ、両面焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 器に盛り、おろししょうが・かつお節・カイワレの上に飾る。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
大根ステーキ	43	1	1.7	5	25	0.3	16	0.02	0.02	12	0.4

たれはめんつゆでもOK!
たれをかけて食べるのではなく、ひと手間をかけて
大根をそうめんのように食べてください。



●材料 [2人分]

大根 …………… 80g (80g)
人参 …………… ひとかけ (6g)
小ネギ…………… 少し (2g)
A [だし汁(昆布・かつお節) …… 大さじ2 (34g)
しょうゆ …………… 小さじ1強 (8g)
みりん …………… 小さじ2/3 (4g)
練りわさび…………… 適量 (適量)

●作り方

- ① 大根・人参はかつらむきのように薄く切ってから細く切る。(または、ピーラーで皮をむくように細めにむいていく)
- ② さっと、熱湯にくぐらせ、冷水にとり、ザルにあげる。
- ③ ②をお皿に盛り、小口切りにした小ネギを散らす。
- ④ つけだれを作り、そばやソーメンをたれにつけて食べるようにそうめん大根を食べる。

〈つけだれの分量 (1人前)〉

だし汁…………… 50cc
しょうゆ…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ1

Aの分量は実際に食べる量なので、つけだれは、この分量で作ってください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
そうめん大根	17	0.6	0.1	3.6	13	0.2	46	0.01	0.01	4	0.6

232kcal/食塩相当量1.2g

好みに、チーズや青じそ、ひじきなどを入れてオリジナルのマイソーセージを作ってみてください。砂肝を入れるとコリコリした食感が楽しめます。



●材料 [2人分]

豚ミンチ	200g (200g)
塩	2g (2g)
砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
おろしニンニク	1cm (1.5g)
おろししょうが	1cm (1.5g)
A パセリ	少々 (0.5g)
黒こしょう(粗挽き)	適量 (0.76g)
ナツメグ(乾燥)	適量 (0.26g)
セージ(乾燥)	適量 (0.12g)
水	25cc (25g)
片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)
粒マスタード	小さじ1/2 (2.5g)

*クッキングシート

●作り方

- 蒸し器を火にかけておく。
- ボウルに豚ミンチと塩を入れ、白っぽくなるまでよく練る。
- ②にAを入れ、よく練る。
- ③に水を入れて更に練る。最後に片栗粉を入れ、練る。
- ④を1人2本ずつに分け、クッキングシートにソーセージ型に整え、包む。
- 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、15分ほど蒸す。
- 食べやすい大きさに切り、好みに粒マスタードを添える。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
手作りソーセージ	232	18.7	15.4	2.1	12	1.2	15	0.62	0.22	2	1.2

125kcal/食塩相当量1.1g
(ソース:81kcal/食塩相当量1.1g)

アンチョビの代わりに鰯の缶詰でソースを作りました。保存ができるので、少し多めに作って、パスタや炒め物のベースにアレンジするのもおすすめです。



●材料 [2人分]

キュウリ	2/3本 (60g)
大根	60g (60g)
人参	中2/3本 (60g)
赤ピーマン	大1個 (60g)
サニーレタス	60g (60g)
ブロッコリー	6房 (60g)
セリ	少し (2g)
(ソース)	
鰯の缶詰	1/4片 (8g)
からし酢味噌	小さじ1強 (8g)
マヨネーズ	小さじ1強 (5g)
塩	ひとつまみ (1g)
おろしニンニク	少し (1g)
昆布茶	少し (1g)
オリーブ油	大さじ1弱 (10g)

●作り方

- 野菜はスティック状に切り、沸騰したお湯に塩(分量外)を加え、さつとゆでる。
- すり鉢にイワシ缶を汁ごと・マヨネーズ・塩・ニンニク・からし酢味噌・昆布茶を加えて、する。オリーブ油を少しずつ加えながら、よくする。
- レンジで3分加熱してできあがり。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
バーニャカウダ	125	3.8	7.8	11.8	72	1.3	638	0.12	0.16	100	1.1