

## 地中海 Wa 食レシピ

### ◆ワイン寿司

熱量 318kcal たんぱく質 7.7g 脂質 3.7g 食塩相当量 1.9g

2人分 材料	
米	110g
赤ワイン	40cc
水	90cc
合わせ酢	
酢	20cc
砂糖	12g
塩	2g
トッピング具材	
炒り卵	
卵	1個
④ 砂糖	小さじ1
塩	少々
ほうれん草	50g
乾ししいたけ	2枚
醤油	小さじ1
⑤ みりん	小さじ1
戻し汁	適量
紅しょうが	適宜
黒オリーブ	3個

1. 米を洗い、赤ワイン・水を計量し、ご飯を炊く。
2. 炒り卵を作る。
3. 乾ししいたけは戻して調味料で煮含め、千切りにする。
4. ほうれん草はゆでて、2cm程度に切っておく。黒オリーブをスライスする。
5. 合わせ酢を作り、炊きあがったご飯に加えて酢飯を作る。
6. 酢飯を1人分の半分量を押し寿司の型にはめて形成し、間に3を入れて残りの酢飯を入れて押す。その上に具材を飾り付ける。



### ◆鶏肉のスペイン風煮

熱量 177kcal たんぱく質 20.3g 脂質 3.2g 食塩相当量 1.0g

2人分 材料	
鶏むね肉	150g
玉ねぎ	75+10g
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1
塩、酒	少々
デミグラスソース	40g
トマト水煮缶	40g
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
② ソース	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1/3
コンソメ	少々
ローリエ	1枚
オリーブ油、塩、こしょう	少々
サニーレタス、ハーブ	適宜

1. 鶏むね肉はフォークで表面を刺して穴をあけ、味が染み込みやすくする。厚さを均一にして一口大のそぎ切りにし、塩、酒で下味をつけてもみ込む。
2. 1に片栗粉を加え、溶き卵にもみ込む。
3. フライパンに油を敷き、1切れずつ焼き、別の皿にとっておく。
4. フライパンに油を敷き、スライスした玉ねぎをよく炒め、トマトの水煮、デミグラスソース、②を加えてトマトソースを作る。
5. 4が煮立ったら先に焼いた肉を加え、ローリエと一緒に煮込み、塩、こしょうで味を調える。
6. レタスとハーブを下に敷き、5を盛りつけて玉ねぎをのせる。



### ◆赤魚のアクアパッツア ～カレー風味～

熱量 184kcal たんぱく質 10.7g 脂質 10.9g 食塩相当量 0.7g

2人分 材料	
赤魚フィレ	1枚
塩	少々
あさり	6個
にんにく	1かけ
パセリ	1本
黒こしょう	少々
しめじ	30g
にんじん	30g
菜の花	50g
カラフルトマト	1/2個
カレー粉	小さじ1/2
白ワイン	25cc
オリーブ油	大さじ1,1/2
ゆずの皮	少々

1. 赤魚は塩少々を両面に振り、キッチンペーパーでふき、一口大のそぎ切りにする。
2. しめじは房からはずし、にんじんは千切り、菜の花は3cm長さ、トマトは楕形に切る。
3. にんにくとパセリの葉はみじん切りにする。
4. フライパンに油を敷き、にんにく、3cm長さに切ったパセリの茎、しめじ、にんじん、赤魚、あさり、菜の花、トマトを入れ、白ワインを加える。
5. ふたをして中火にかけ、煮立ったら黒こしょう、カレー粉、塩で味を調え、火が通るまで加熱する。
6. パセリのみじん切り、ゆずの皮の千切りを散らす。



### ★サバのリエット

熱量 120kcal たんぱく質 4.5g 脂質 6.4g 食塩相当量 0.3g

8枚分 材料	
サバフィレ	1枚
煮汁	
白ワイン	75cc
ローリエ	1枚
セロリ	1/2本
玉ねぎ	皮1枚
にんじん	薄切り2枚
和える材料	
オリーブ油	30cc
粒マスタード	小さじ1
みりん	小さじ1
玉ねぎ	1/4個
黒オリーブ	3個
こしょう	少々
食パン	2枚

1. サバは骨をとる。
2. 煮汁を煮立ててサバを入れ、5分煮る。
3. 粗熱をとったサバを出してほぐし、オリーブ油となじませる。
4. 和える材料の玉ねぎと黒オリーブはみじん切りにする。
5. 3に粒マスタード、みりん、4の材料とこしょうを入れ、味をみながら必要に応じて塩を加える。
6. 食パンの耳を除き、正方形に4等分し、軽く表面を焼き、5をのせ、スライスしたオリーブをのせる。



### ★里芋モンブラン

熱量 117kcal たんぱく質 1.3g 脂質 5.8g 食塩相当量 0.1g

4個分 材料	
里芋	100g
砂糖	25g
生クリーム	大さじ1
ビスケット	4枚
ナッツ類	適量

1. 里芋は、皮ごとゆで、柔らかくなった熱いうちに皮をむき、フードプロセッサーにかけ、途中、砂糖と生クリームを加え、クリーム状にする。
2. 1を絞り袋に入れ、ビスケットの上に絞る。
3. 上に刻んだナッツを飾る。





# 地中海 Wa 食レシピ

## ◆きのこのリゾット

熱量 176kcal たんぱく質 3.0g 脂質 6.6g 食塩相当量 0.8g

2人分	
ごはん(七分つき)	茶碗1杯
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	2枚
しめじ	1/2株
オリーブ油	大さじ1
水	600cc
コンソメ	小さじ1
塩	少々

1. 玉ねぎは粗みじん切り、しめじは小房に分け、1/3位の長さに切り、しいたけは細切りにする。
2. 1をオリーブ油で炒める。
3. 鍋に水とコンソメを入れて沸騰したら2を入れる。
4. ごはんを加えて味をみて塩加減をする。  
(ぬめりが出る前に火を止める)



## ◆イタリアン肉じゃが

熱量 286kcal たんぱく質 7.3g 脂質 17.2g 食塩相当量 0.3g

2人分	
じゃがいも	2個
豚バラ肉	50g
玉ねぎ	120g
トマトジュース (食塩無添加)	150cc
ローリエ	1枚
塩	少々
オリーブ油	大さじ1
パルメザンチーズ	適宜
砂糖	ひとつまみ
黒こしょう	少々

1. じゃがいもは、皮をむきラップに包んでレンジに7分位かけておく。(竹串が通る位の固さ)
2. 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩をふる。
3. 鍋にオリーブ油を入れ、スライスした玉ねぎを炒め、しんなりしたら豚肉を炒める。
4. 肉の色が変わったらトマトジュースとローリエを入れて10分程度煮込む。
5. 砂糖をひとつまみ入れ、レンジで加熱したじゃがいもを割りながら加える。
6. パルメザンチーズを加え、混ぜて器に盛り付け、仕上げに黒こしょうをふる。



## ◆鶏の香草焼き

熱量 294kcal たんぱく質 17.4g 脂質 20.3g 食塩相当量 0.6g

2人分	
鶏もも肉	200g
白ワイン	大さじ2
塩	少々
付け合わせ	
トマト	1/2個
ベビーリーフ	適量
オリーブ油	大さじ1
ローズマリー	1枝
イタリアンハーブソルト	適量

1. 鶏もも肉はフォークで穴をあけ味がしみ込むように塩と白ワインを振る。
2. 先にオリーブ油でローズマリーを炒める。
3. フライパンに1を入れ、蒸し焼きにする。
4. ハーブソルトを2~3振りして、上下を返して両面を焼く。
5. 器に盛り、食べやすい大きさに切り、ローズマリーを添え、くし切りにしたトマトとベビーリーフを添える。



## ▲里芋のニョッキ

熱量 192kcal たんぱく質 3.7g 脂質 6.6g 食塩相当量 0.4g

### 作りやすい分量

里芋	150g
小麦粉	100g
塩	ひとつまみ
トマト水煮缶	1缶
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

1. 里芋をよく洗い、皮ごと蒸し、皮をむきつぶす。
2. 1と小麦粉と塩を合わせる。
3. 湯を沸かし、2を一口大に丸めて中央をくぼませゆでて、皿に盛る。
4. 別の鍋にオリーブ油をひき、にんにくのみじん切りを炒め、トマト缶と一緒に煮込み、仕上げに塩、こしょうをして味を調整、3にかける。



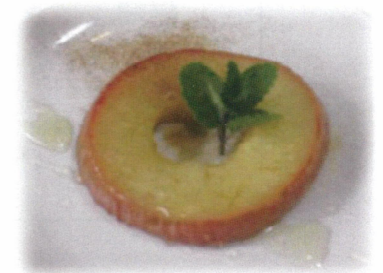
## ▲りんごのシナモン風味

熱量 64kcal たんぱく質 0.1g 脂質 1.8g 食塩相当量 0g

### 作りやすい分量

りんご	1個
バター	小さじ2
グラニュー糖	大さじ1
シナモン	適量

1. りんごはよく洗い、芯をくりぬいて1cmの輪切りにする。
2. フライパンでバターを熱し、1のりんごとグラニュー糖を入れて焦げ目がつくまで焼く。
3. シナモンを振りかけて、さらに両面を焼きなじませる。
4. 皿にりんごをのせ、好みでシナモンをかけ、ミントなどのアクセントを飾る。



### 〈地中海 Wa 食とは〉

動脈硬化を防止、虚血性心疾患や認知症の低減が効果として認められている「地中海食」に「豊肥地域」のテイスト(趣)を取り入れた食事をいいます。  
魚、里芋、きのこ、野菜などの食材にオリーブオイルやワインを効果的に使用した料理となっています。

### 〈各料理に記載されている栄養価について〉

分量が人数で記載しているレシピ(◆)は、1人分、枚数や個数で記載しているレシピ(★)は、1枚(個)分、作りやすい分量(▲)で記載しているレシピは、1/4の量での目安量を記載しています。適量は各人により異なりますので、ご自分の腹八分となるよう調整してお召上がりください。