

青谷上寺地遺跡健康食レシピ

古代米ごはん（4人分）

《1人分の栄養価 エネルギー：283kcal、たんぱく質：4.6g、脂質：0.8g、食塩相当量：0g》

材 料	分 量
米	2 合
水	2 合の分量
黒米	30g



《作り方》

- ① 米をとぎ、分量どおりの水加減でセットをする。
- ② 黒米を加えて軽く混ぜ、炊飯する。
- ③ 炊きあがったら全体を混ぜる。

豚肉と根菜の重ね蒸し（4人分）

《1人分の栄養価 エネルギー：186kcal、たんぱく質：18.9g、脂質：7.2g、食塩相当量：1.1g》

材 料	分 量
豚もも肉	400g
かぶ（葉付き）	160g
にんじん	80g
ごぼう	60g
しいたけ	140g
塩	小さじ2/3（4g）
水	大さじ6



《作り方》

- ① かぶは皮付きのまま8等分にする。葉の部分は4~5cmの長さに切る。にんじん、ごぼうは大きめの乱切りにする。しいたけは軸ごと半分（大きければさらに半分）に切る。
- ② 豚もも肉は1cmの厚さに切り、塩で下味をつける。
- ③ 冷たいフライパンの上に豚肉、①の野菜を重ね、水を全体に振る。
- ④ 蓋をして中火で約10分蒸す。

青じそ薫るレモン和え（4人分）

《1人分の栄養価 エネルギー：49kcal、たんぱく質：1.8g、脂質：3.6g、食塩相当量：0.1g》

材 料	分 量
カットわかめ	4g
青じそ	10枚（7g）
ほうれん草	200g
レモン	1/2個（50g）
くるみ（無塩）	20g



《作り方》

- ① カットわかめは水で戻す。青じそは細く切る。ほうれん草は1分程茹で、水に取る。水気をよく絞り、3~4cmの長さに切る。レモンは飾り用に1枚薄く切り、4等分にちょう切りする。くるみは粗めに砕く。
- ② ①に残りのレモンを絞って入れ、くるみを半量加えて全体を和える。
- ③ 残りのくるみを散らし、飾り用のレモンを添える。

いぎす（4人分）

《1人分の栄養価 エネルギー：5kcal、たんぱく質：0.2g、脂質：0g、食塩相当量：0.2g》

材 料	分 量
いぎす草	10g
水	170ml
しょうが （お好みで）	適量
濃口しょうゆ	適量



《作り方》

- ① いぎす草はよく洗い、ゴミを取り除いてざるにあげる。
- ② いぎす草と水を鍋に入れ沸騰させ、いぎす草をよく溶かす。溶けたら、弱火にして10~15分焦がさないように練り上げる。
- ③ 糊状になったいぎすをバットへ流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら食べやすい大きさに切り、おろししょうがをのせる。お好みでしょうゆをかける。

イガイ汁（4人分）

《1人分の栄養価 エネルギー：29kcal、たんぱく質：2.6g、脂質：0.5g、食塩相当量：1.0g》

材 料	分 量
イガイ（殻付き）	280g
水	3カップ （600ml）
酒	大さじ1
味噌	大さじ1（18g）



《作り方》

- ① イガイの表面をよく洗う。
- ② 水、イガイ、酒を鍋に入れ、弱火で加熱する。アクが浮いてきたらとる。
- ③ イガイが開いたら火を止め、味噌で味をととのえる。