

行橋市食生活改善推進会

令和5年度 レシピ集



もくじ

5月例会 ～発酵食品を使った料理～	2
6月例会 ～夏に向けてのヘルシー肉料理～	4
10月例会 ～過去のレシピより～	6
11月例会 ～食物繊維の多い料理～ (県委託事業～福岡県産のりを使用した料理教室～)	8
1月例会 ～高血圧予防の料理～	10
2月例会 ～糖尿病予防の料理～	12
3月例会 ～脂質異常症予防の料理～	14
県委託事業～県産水産物消費拡大事業に係る料理教室～	16
調査研究事業～スマソルレシピ教室～	18
第18回 男の料理教室	20

このレシピ集の使い方

この中で表示した大さじ1は15cc、小さじ1は5cc、1カップは200ccです。(液体の計量は表面張力を利用し、それ以外の調味料はきちんとすり切って計量しましょう。)

砂糖は上白糖、しょうゆは特に指定がなければ濃口しょうゆです。
献立に主食がないものは、白飯150gを添えます。

食生活改善推進会 5月例会

～発酵食品を使った料理～

★この献立の野菜量は205グラムです！

☆鶏肉の甘酒煮

材 料	2人分
鶏もも肉	200g
白菜	120g
ゆでたけのこ	60g
甘酒	50cc
しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
万能ねぎ	1本

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。白菜は1cm幅に切る。たけのこは3mm程の薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を並べて焼き色がついたら白菜とたけのこを加えてさっと炒める。
- ③ 甘酒としょうゆを加えてひと煮立ちしたら、弱火にし5分ほど炒めながら煮からめる。
- ④ 器に盛り付け、小口切りしたねぎを散らす。

甘酒は「飲む点滴」とも呼ばれ、ビタミン・ミネラル・アミノ酸や食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。整腸効果が高いため、便秘解消や免疫力アップ、疲労回復などの効果があると言われています。ただし、糖質も多く含まれるので、飲み過ぎには気をつけましょう。

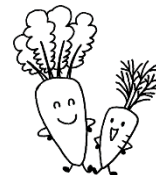


☆キャロットラペ

材 料	2人分
にんじん	100g
A 水	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
B 玉ねぎすりおろし	小さじ1
酢	大さじ1
クミンパウダー	適宜
はちみつ	小さじ1/4
塩	少々

【作り方】

- ① にんじんはスライサーなどで5cm程のせん切りにする。
- ② 厚手の鍋に、①のにんじんとAを入れて混ぜ、ふたをして強火にかける。蒸気が出たら中火にし、1分加熱し蒸し煮する。
- ③ ボウルにBを合わせ、②のにんじんを加えて和える。



酢も発酵食品の一つ。酢には、食後血糖値の上昇抑制、内臓脂肪の減少、血圧低下作用などのはたらきがあります。酢の酸味を生かすことで薄味で美味しく食べることができ、減塩に繋がります。毎日摂りたい食品ですが、お酢の原液をそのまま飲むと胃が荒れることがありますし、飲むお酢として販売されているものには糖質が含まれているものが多いので注意しましょう。

☆塩麴の卵スープ



材 料	2人分
新玉ねぎ	1/4個
小松菜	1株
長ネギ	5cm
A 〔水〕	300cc
〔塩麴〕	小さじ2
B 〔卵〕	1個
〔塩麴〕	小さじ1/2
パセリ	適宜
こしょう	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、小松菜は2cm長さに、長ネギは斜めに薄く切っておく。
- ② ①の野菜を鍋に入れ、Aを加えてふたをし、野菜が軟らかくなるまで4～5分煮る。
- ③ 火を強めて再度煮立たせ、溶き混ぜたBを回し入れる。卵が浮き上がってくるまで待ち、ゆっくりかき混ぜ、こしょうを加えて火を止める。器に注ぎみじん切りしたパセリを散らす。

塩麴も麴を使った発酵食品なので、甘酒と同じような効果があります。料理に上手に使うと旨味効果もあり減塩につながりますが、使い過ぎると塩分の摂り過ぎになりますので注意しましょう。

☆フルーツヨーグルト

材 料	2人分
無糖ヨーグルト	80g
キウイ	1/2個
バナナ	1/2本
レモン汁	小さじ1
みかん缶	6粒

【作り方】

- ① キウイとバナナは食べやすい大きさに切り、バナナにはレモン汁をかけておく。
- ② ①のフルーツとヨーグルトを和えて盛り付ける。

ヨーグルトはメーカーや種類によって、はたらきや効果がちがいます。一般的には乳酸菌やビフィズス菌が含まれているものが多いようです。腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えるはたらきがあります。菌の種類によっては、効果がみられないこともあるようなので、自分の体に合った種類を見つけられるといいですね。また、たんぱく質やカルシウムを多く含み、吸収されやすい形になっているので効果的に摂取できます。

＜今日の1人分栄養価＞

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	5	0.2	0
鶏肉の甘酒煮	259	18.4	16.2	44	0.9	0.9
キャロットラペ	44	0.4	2.1	15	0.1	0.4
塩麴の卵スープ	74	4.7	2.8	79	1.4	0.9
フルーツヨーグルト	92	2.4	1.4	61	0.3	0.1
合 計	703	29.7	23.0	204	2.9	2.3

食生活改善推進会 6月例会

～夏に向けてのヘルシー肉料理～

★この献立の野菜量は 173グラムです！

☆蒸し鶏の夏野菜ソース

材 料	2人分
鶏胸肉（皮なし）	160g
塩	少々
A 酒	50cc
水	50cc
白ねぎ青い部分	適宜
しょうが	1/2 片
トマト	1/4 個（100g）
にら	1 本
いりごま	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
B しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
蒸し汁	大さじ1
貝割れ	1/6パック

【作り方】

- ① 厚手の鍋に鶏肉と A、ぶつ切りにしたねぎ、しょうがのスライスを入れて強火にかける。ふたをして沸騰したら鶏肉を裏返し、5分程弱火～中火で加熱したら火を消し、そのまま置いておく。
- ② トマトは5mm角に、ニラは5mm幅に、切っておく。
- ③ ボウルに②と B を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 粗熱がとれた鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに薄めのそぎ切りにして、③をかけ、根元を切った貝割れを添える。

☆もやしのピリ辛スープ

材 料	2人分
もやし	1/2パック
豆苗	1/4パック
長ネギ	5cm
緑豆春雨	10g
水	280cc
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
A 鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
豆板醤	小さじ1/4
にんにくすりおろし	小さじ1/3
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① 豆苗は根元を切り、半分の長さに切る。長ネギは斜め薄切りにする。春雨は表示の戻し方で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にもやしと豆苗、長ネギ、水を入れて火にかけ、沸騰したら混ぜ合わせた A を加える。ひと煮立ちしたら、春雨、こしょう、ごま油を加えて火を止める。



☆たたききゅうりの黒酢和え

材 料	2人分	
きゅうり	1 本	
塩	少々	
みょうが	1 / 2 個	
A	黒酢	大さじ 1 / 2
	はちみつ	小さじ 1 / 2
	しょうゆ	小さじ 1 / 2
	ごま油	小さじ 1 / 2
	こしょう	少々

【作り方】

- ① きゅうりは皮を所々むいて、めん棒などで割れるくらい軽くたたく。縦に四つ割りくらいの大きさになったら、4～5cm 長さに切り、塩を振り10分程置いて水気を軽く絞る。みょうがは縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①のきゅうりとみょうがを加えて和える。

☆なめらかミルク寒

材 料	2人分
牛乳	200g
水	50g
粉寒天	小さじ1/2弱
砂糖	大さじ1
白桃缶	1/2切

【作り方】

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ、よく混ぜてから火にかける。沸騰したら火を弱め、グツグツさせながら2分ほど煮る。砂糖を加え、溶けたら火を止める。
- ② 常温にした牛乳を加えてよく混ぜ合わせ、こしながら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 固まったら、食べやすい大きさに切った白桃を飾る。

＜今日の1人分栄養価＞

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	5	0.2	0
蒸し鶏夏野菜ソース	132	18.9	1.6	20	0.5	0.8
もやしのスープ	48	2.6	1.2	17	0.6	1.0
きゅうり和え	21	0.5	1.1	11	0.2	0.4
ミルク寒	90	2.6	2.9	83	0.0	0.1
合 計	525	28.4	7.3	136	1.5	2.3

食生活改善推進会 10月例会

～過去のレシピより～

★この献立の野菜量は169グラムです！他にきのこがあります。

☆豆腐のステーキきのこソース

材 料	2人分
絹ごし豆腐	200g
小麦粉	適量
オリーブ油	小さじ1
しめじ	60g
えのきだけ	30g
赤パプリカ	1/3個
A だし汁	100cc
しょうゆ	小さじ2と1/3
みりん	小さじ1と1/3
酒	小さじ1
B 片栗粉	小さじ2
水	小さじ4
大葉	1枚
おろし生姜	小さじ2/3

【作り方】

- ① 豆腐は半分に切り、キッチンペーパーに包み、水気をきる。小麦粉を薄くまぶして、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く。
- ② しめじ、えのきだけは石突を除いて食べやすい大きさに切る。赤パプリカは、縦に細切りにする。
- ③ 大葉はせん切りにする。
- ④ 鍋にAを煮立て、②を加えて野菜に火が通ったら、Bの水溶き片栗粉で調整しながらとろみをつける。
- ⑤ 器に①を盛り、④をかけ、大葉とおろし生姜をのせる。

☆ごぼうともやしのスープ

材 料	2人分
ごぼう	60g
もやし	1/3パック
にんじん	20g
水	300cc
A 中華スープの素	小さじ1
塩	少々
酒	小さじ1と1/2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
万能ねぎ	1本

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにして、水にさらす。もやしは洗って水をきっておく。にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に水とごぼう、にんじんを入れて火にかけ、ごぼうが柔らかくなったら、もやしとAを加えて煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。器に注ぎ入れ、小口切りしたねぎを散らす。

☆ほうれん草と鶏ささ身のからし酢あえ

材 料	2人分
ほうれん草	130g
鶏ささ身小	1本
酒	小さじ1
にんじん	10g
A しょうゆ	小さじ1
だし汁	小さじ2
練りからし	小さじ1/3
砂糖	小さじ2/3
B しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
酢	小さじ1と1/2
すりごま	小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞って3cm長さに切り、Aと和えて下味を付けておく。にんじんは、せん切りにしてさっとゆでる。
- ② ささ身はスジを抜き、酒をふってラップをかけ電子レンジで火が通るまで加熱し、(500wの電子レンジの場合は約2分程度) 冷めたら細めに裂く。
- ③ ①のほうれん草を軽く絞り、にんじん、②のささみをBの調味料で和えて器に盛り、すりごまをふる。

☆りんごのコンポート

材 料	2人分
りんご	1/2個
100%ぶどうジュース	70cc
砂糖	小さじ2
レモン果汁	小さじ1/2
水	適宜

【作り方】

- ① りんごは1/2個を4等分のくし型にし、皮と芯を除く。
- ② 小鍋にぶどうジュース、りんご、砂糖、レモン果汁、水の順にいれる。(水はりんごが浸るくらいまで調整して入れる) 落とし蓋をして火にかける。
沸騰したら火を弱め、蓋をして15～20分くらい煮る。

<本日の1人分栄養価>

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	5	0.2	0
豆腐のステーキ	129	7.4	5.3	51	1.4	1.1
からしあえ	53	5.1	0.8	42	1.5	0.9
ごぼうのスープ	36	1.3	0.1	24	0.4	0.8
コンポート	67	0.3	0.2	3	0.1	0
合 計	537	17.9	6.9	125	3.6	2.8

食生活改善推進会 11月例会

～食物繊維の多い料理～（県委託事業：福岡県産のりを使用した料理教室）

★この献立の野菜量は 163グラムです！

☆ れんこん入り磯部つくね

材 料	2 人 分
鶏ひき肉（むね）	100g
れんこん	100g
〔片栗粉〕	小さじ2
〔みそ〕	小さじ1
焼き海苔	1/2 枚
サラダ油	大さじ1/2
A 〔みりん〕	大さじ1/2
〔料理酒〕	大さじ1/2
〔しょうゆ〕	小さじ1
大葉	2 枚

【作り方】

- ① 焼き海苔を4等分に切っておく。
- ② れんこんは皮をむいて2/3 程度すりおろしてボウルに入れる。残りのレンコンはみじん切りにして加え、片栗粉をまぶす。
- ③ ②に鶏ひき肉とみそを加え、よく練り混ぜる。
- ④ ③を4等分にし、小判状にして焼きのりを巻く。
- ⑤ フライパンにサラダ油をしいて③を並べ、中火で焼く。両面に焼き色が付いたら弱火～中火にし、焦げないように返しながらか中まで火を通す。
- ⑥ 火が通ったらAを加え、照りが出るまで絡める。
- ⑦ お皿に大葉を敷いてつくねをのせる。

☆ 春菊としめじのスープ

材 料	2 人 分
春菊	30g（2 本）
しめじ	1/4 パック
乾燥わかめ	2g
水	300cc
〔鶏ガラスープの素〕	小さじ1
〔薄口しょうゆ〕	小さじ1

【作り方】

- ① 乾燥わかめを水でもどしておく。
- ② 春菊は5cmのざく切り、しめじは石突をとって小房に分けておく。
- ③ 鍋に水、しめじを入れて煮る。しめじが柔らかくなったら、春菊、わかめを入れてひと煮立ちしたら火を弱め、鶏ガラスープの素と薄口しょうゆを入れる。

食物繊維はいも類や海藻類、野菜類に多く含まれています。
便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、
血液中のコレステロール濃度の低下などの作用がありますので、積極的に摂取しましょう。

※1日あたりの目標量:18～64歳で男性21g以上、女性18g以上





☆ ごぼうと水菜のごまサラダ

材 料	2人分
ごぼう	60 g
にんじん	30 g
水菜	40 g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうは4等分に切り込みを入れてささがきにして水にさらす。にんじんは5 cmの長さの細切りにする。水菜は5 cmのざく切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸騰させ、ごぼうとにんじんを入れて1分茹で、ザルに上げて水けを切って粗熱をとる。
- ③ ボウルに②を入れ、マヨネーズ、しょうゆ、水菜を加えてさっくりと混ぜ、すりごまをかける。

☆ かぼちゃプリン

材 料	※4人分
かぼちゃ	150 g
豆乳	70 c c
甘酒	60 c c
粉寒天	小さじ2
水	150 c c
黒砂糖	20 g
水	大さじ2

【作り方】

- ① 豆乳・甘酒を常温においておく。
- ② かぼちゃは種をこそぎ取り、厚めに皮をむいて1 cm 角ぐらいの大きさに切る。電子レンジ600wでラップをし、3分程度柔らかくなるまで加熱し、マッシャーでよくつぶす。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れよく混ぜてから火にかけ、混ぜながら沸騰させ2分程度グツグツ煮る。常温に戻した豆乳・甘酒を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ かぼちゃを入れ、混ぜ合わせたらザルで濾し、器に移して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、黒砂糖が溶けたら少し煮詰めて、冷蔵庫で冷やし、黒蜜を作る。
- ⑥ ④で固めたプリンに黒蜜をかける。

<本日の1人分栄養価>

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
ごはん	234	3.8	0.5	5	0.2	0.5	0
磯部つくね	214	12.0	10.7	31	1.1	2.0	0.8
春菊のスープ	11	1.0	0.2	26	0.4	1.3	0.9
ごぼうサラダ	125	1.9	4.6	80	0.9	2.9	0.7
かぼちゃプリン	57	1.6	0.4	23	0.7	1.2	0
合 計	641	20.3	16.4	165	3.3	7.9	2.4

食生活改善推進会 1 月例会

～高血圧予防の料理～

この献立の野菜は **105g** ときのこ **40g** です！

☆ささみの大葉チーズカツ

材 料	2人分
鶏ささみ（大）	3本
塩	少々
大葉	3枚
スライスチーズ	1と1/2枚
〔小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉	適宜
オリーブ油	大さじ1
レモン	1/4個
サニーレタス	30g
ミニトマト	4個

【作り方】

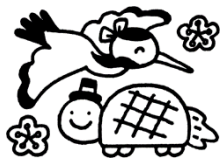
- ① ささみは縦半分に切り目を入れて開き、厚みを均一にして塩を振る。
- ② ①に、大葉とチーズ1/2をのせて半分に折りたたむ。同じものを3つ作り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、②を並べる。中火で3分焼いて裏返し、弱火にして焼き色が着くまで揚げ焼きする。
- ④ 食べやすい大きさに切り、ちぎったサニーレタスとくし切りしたレモンとトマトを添える。

☆きのこと青梗菜の酸辣湯

材 料	2人分
しいたけ	30g
しめじ	50g
青梗菜	80g
にんじん	20g
かにかま	20g
卵	1個
白ねぎ	5cm
鶏がらスープの素	小さじ1
水	300cc
〔酢	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
〔塩	少々
〔片栗粉	小さじ2
〔水	小さじ4
ラー油	適宜

【作り方】

- ① しいたけは石突を取り薄切り、しめじは石突を取りほぐしておく。青梗菜は3cm 長さに切り、根元は8つ割りにする。にんじんはせんぎり、かにかまは3cm 長さに切り、裂いておく。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、しいたけ、しめじ、青梗菜の根元、にんじんを入れて火にかける。沸騰したら火を弱めて3分程煮る。
- ③ 青梗菜の上の部分、かにかまとAを加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、軽く煮立った状態で溶き卵を回し入れて、ふんわりと卵が上がってきたらスライスした白ねぎを加えて火を止める。
- ④ 器に注ぎ、ラー油をかけていただく。



☆さつま芋の白和え

材 料	2人分	
木綿豆腐	80g	
さつま芋	80g	
春菊	20g	
A	すりごま	大さじ1
	はちみつ	大さじ1/2
	薄口しょうゆ	小さじ1/4
	塩	少々
シナモンパウダー	少量	

【作り方】

- ① さつま芋は皮付きのまま、1.5cm 角に切り、水にさらす。かぶるくらいの水を入れ、軟らかくなるまで茹でザルにあげておく。春菊は、サッと茹でて水にさらし、5mmに切る。
- ② 豆腐は、キッチンペーパーで包み、軽く重石をしてしばらく置き水切りをする。
- ③ ボウルに②の豆腐を入れ、ゴムベラかマッシャーでよく潰し、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に水気をよく切ったさつまいもと春菊を加えて和え、器に盛り付けてから好みでシナモンをふる。

☆フルーツミニどらやき

材 料	2人分
ホットケーキミックス	50g
牛乳	大さじ3
水	適宜
こしあん	小さじ4
いちご(中)	2個
バナナ	1/4本

【作り方】

- ① ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れて混ぜ、とろとろの固さになるくらいまで水を加えて調節する。
- ② フッ素加工のフライパンを弱火にかけ、①の1/4をスプーンで丸く広げる。ふたをして焼き、表面に泡が出てきたら裏返して火が通るまで焼く。同じように4枚焼いて冷ましておく。
- ③ ②の2枚にこしあんを塗り、切ったいちごとバナナをのせて、上から残りの皮をかぶせる。

＜今日の1人分栄養価＞

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	5	0.2	0
ささみカツ	234	20.8	11.7	120	0.9	0.8
酸辣湯	83	6.1	3.1	68	1.1	0.9
白和え	126	4.4	4.3	130	1.3	0.3
どらやき	144	4.4	2.1	57	0.7	0.3
合 計	821	39.5	21.7	380	4.2	2.3

食生活改善推進会 2月例会

～糖尿病予防の料理～

この献立の野菜は **141g** ときのこ **80g** です！

☆ペッパーサーモンのホイル焼き

材 料	2人分
生鮭	2切れ(160g)
ブラックペッパー	小さじ1
しめじ	80g
えのき	80g
レモン(輪切り)	2枚(1/4個)
有塩バター	16g
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① 鮭はキッチンペーパーで水けをふき、両面にブラックペッパーをまぶす。
- ② しめじとえのきは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ ホイルを大きめに広げ、①②とレモン、バターをのせて酒をふり、空気が漏れないように包む。
- ④ フライパンに③を並べ、水を1cmぐらい注いでふたをし、強火にかける。沸騰したら弱火で15分蒸し焼きにする。
- ⑤ ホイルごと皿に盛り、食べる直前にしょうゆをかける。

☆ごぼうと白菜の豆乳みそ汁

材 料	2人分
ごぼう	1/3本(40g)
白菜	1/2枚(80g)
にんじん	30g
だし汁	160cc
無調整豆乳	100cc
みそ	大さじ1
万能ねぎ	2本

【作り方】

- ① ごぼうは斜めうす切りにし水にさらす、白菜は一口大に切る。にんじんは5mm幅のいちよう切りにする。
- ② 鍋に分量のだし汁と①を入れ、中火にかける。
- ③ 野菜がやわらかくなったら豆乳とみそを加え、沸騰直前で火を止める。
- ④ 器に盛り、小口切りにした万能ねぎをのせる。

●糖尿病予防の食事のポイント

- 適正エネルギーを守る
- 1日3食、バランスのとれた食事を心がける
- 野菜のおかずをたっぷりと(目標量350g以上)
- 食物繊維は積極的に摂取する(目標量20g以上)
- 甘い物、脂の多い物、塩分の多いものは控える
- 間食の内容を見直し、回数や量を減らす
- お酒は適量で、休肝日をつくろう

1食当たりの

★食物繊維は 約7g

- ・目標量 男性20g以上
- 女性18g以上

★食塩相当量は1.8gです。

- ・目標量 男性7.5g以下
- 女性6.5g以下

☆かぶのおかかゆかり和え

材 料	2人分
かぶ	130g
かぶの葉	1本
A 削り節	ひとつまみ
ゆかり	小さじ1/4

【作り方】

- ① かぶは皮をむいてせん切りにする。葉は2cmの長さのせん切りにする。
- ② ボウルに①とAをいれて軽く混ぜ合わせ、10分ほどおいてなじませる。



☆フルーツきんとん

材 料	4人分
さつまいも	160g
りんご	1/8個
キウイ	1/2個
レーズン	10g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1cm厚さぐらいの輪切りにし、やわらかくゆで、つぶす。
- ② レーズンはぬるま湯につけやわらかくし、あらくきざむ。りんご、キウイは皮をむき、5mm角に切る。
- ③ ①に②を混ぜる。
- ④ 4等分にし、ラップで茶巾しぼりにする。

＜本日の1人分栄養価＞

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	5	0.2	0
サーモンホイル焼	226	21.0	10.5	44	1.4	1.2
ごぼう豆乳味噌汁	69	3.8	1.3	50	1.3	0.7
かぶのゆかり和え	18	0.8	0.1	22	0.2	0.6
フルーツきんとん	71	0.7	0.1	22	0.4	0
合 計	618	30.1	12.5	143	3.5	2.5

食生活改善推進会 3月例会

～脂質異常症予防の料理～

この献立の野菜量は **130グラム**です！他にきのこや海藻がたっぷりです



☆青魚のごま焼き

材 料	2人分
青魚	120g
酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2
おろししょうが	2cm
小麦粉	適宜
いりごま	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
レタス	30g
レモン	1/4個

【作り方】

- ① 青魚は酒を振りかけ（分量外）数分置き、水で洗い流してから、キッチンペーパーで水気をふき取っておく。大きい時は食べやすい大きさに切る。
- ② バットにAを入れて混ぜ、①を並べる。時々裏返しながら15分以上漬け込む。
- ③ 小麦粉を薄くはたいて少し置きなじませる。小麦粉をのりにしていりごまを全体にまぶす。小麦粉がなじまない場合は、②の残った漬け汁をつけると良い。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、③を焼く。香ばしく焼き色を着け、中まで火を通す。
- ⑤ 器に盛り、ちぎったレタスとくし切りしたレモンを添える。

☆きのこ汁

材 料	2人分
しいたけ	30g
なめこ	1/2袋
しめじ	50g
ごぼう	40g
豆腐	100g
万能ねぎ	1本
だし汁	280cc
しょうが	15g
A 酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① しいたけは石突を取り、スライスしておく。しめじは石突を取りほぐす。なめこはザルに入れ、水で洗いほぐす。ごぼうは皮をこそぎ取り、さがきにす。しょうがは、せん切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、しいたけ、しめじ、ごぼうを入れて火にかける。沸騰したら、酒としょうがを加えごぼうが軟らかくなるまで煮る。なめことさいの目に切った豆腐、薄口しょうゆを加えて再沸騰したら火を止める。器に注ぎ、小口切りしたねぎを散らす。



☆ひじきと春キャベツの和え物

材 料		2人分
	乾燥芽ひじき	8 g
	キャベツ	100 g
	にんじん	30 g
A	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	一味唐辛子	少々

【作り方】

- ① キャベツはせん切り、にんじんは皮をむいてせん切りにする。ひじきは水に浸けて戻しておく。
- ② キャベツとにんじんは30秒ほど茹でる。ひじきはサッと茹でてザルにあげておく。
- ③ ボウルに A を入れて混ぜ、水気をよく絞った②を入れて和える。

☆フルーツヨーグルト

材 料	2人分
低脂肪プレーンヨーグルト	120 g
いちご	3個
バナナ	1/2本
キウイ	1/2個

【作り方】

- ① いちご、バナナ、キウイは食べやすい大きさに切りボウルに入れる。
- ② ①にヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、器に注ぎ分ける。

＜本日の1人分栄養価＞

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	5	0.2	0
青魚のごま焼き	200	15.3	10.2	139	1.6	0.9
きのこ汁	59	4.8	1.8	40	1.1	0.8
ひじきの和え物	50	1.5	2.2	83	2.5	0.8
フルーツヨーグルト	56	2.5	0.6	75	0.2	0.1
合 計	599	27.9	15.3	342	5.6	2.6

県委託事業：県産水産物消費拡大事業に係る料理教室

☆簡単アクアパッツァ

材 料	4人分
オリーブ油	大さじ2
にんにく	2片
魚(100～150g)	4切
アサリ殻付	12個
かきむき身	12個
ブロッコリー	1/2株
プチトマト	12個
A	料理ワイン白 60cc
	水 100cc
	塩
	黒こしょう 少々
パセリ	少々

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、ブロッコリーは小房に分け、芯は皮をとり食べやすい大きさに切る。パセリは、粗みじんに切り水にさらして絞っておく。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける。ゆっくり加熱し、香りが出てきたら魚を並べて中火にし、両面に軽く焼き色をつける。
- ③ ②に塩抜きしたアサリ、かき、ブロッコリー、プチトマトを並べ、Aを加えふたをする。煮立ったら弱火にして15分程煮込み、器に盛りパセリをふる。

☆パン

材 料	4人分
バケット	1/2本

【作り方】

- ① バケットは食べやすい大きさに切る。
- ※アクアパッツァのスープなどを付けていただく

☆海鮮サラダ

材 料	4人分
地たこ(ゆで)	100g
サニーレタス	4枚
水菜	80g
きゅうり	1本
カットわかめ	4g
A	しょうゆ 小さじ2
	砂糖 小さじ2
	豆板醤 小さじ1/2
	酢 大さじ2
	にんにく 小さじ1
	ごま油 大さじ1

【作り方】

- ① たこは食べやすい大きさに切る。サニーレタスは一口にちぎり、水菜は4cm 長さに切り水にさらしシャキッとさせてザルにあげておく。カットわかめは水に浸けてもどし、よく絞って水気をきる。
- ② お皿にサニーレタスを広げ、水菜・きゅうり・わかめ・たこの順にのせて、食べる時に混ぜ合わせたAをかけていただく。



☆青菜のごま和え

材 料	4人分
ほうれん草	100g
春菊	100g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
すりごま	大さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草と春菊は良く洗い、それぞれを茹でて水にさらしよく絞る。4cm 長さに切り、さらによく絞る。
- ② ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、①を加えて和える。

☆フルーツヨーグルト

材 料	4人分
季節の果物	400g
プレーンヨーグルト	120g

【作り方】

- ① 果物は皮をむき、食べやすい大きさに切り器に盛る。
- ② ①にヨーグルトをかける。

＜今日の1人分栄養価＞

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
パン	112	3.8	0.5	7	0.4	0.6
アクアパッツァ	319	27.5	17.9	89	2.3	1.4
海鮮サラダ	77	6.7	3.3	71	0.9	0.9
青菜のごま和え	46	2.3	2.6	97	1.4	0.5
フルーツヨーグルト	47	1.5	1.0	41	0.1	0
合 計	601	41.8	25.3	305	5.1	3.4

調査研究事業～スマソルレシピ料理教室～

～福岡県スマソルレシピより～

☆八女茶衣のとり天

材 料	2人分
鶏もも肉（皮なし）	140g
おろししょうが	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
こしょう	少々
めんつゆ（ストレート）	小さじ2
てんぷら粉	40g
茶葉	10g
水	60cc
揚げ油	適宜
サニーレタス	2枚

【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、おろしにんにく、こしょう、めんつゆと一緒にボウルに入れ、ラップをして15分程度漬け込む。
- ② てんぷら粉に水約150ccを加えて混ぜ、そこに八女茶の出がらしを加える。
- ③ ②の天ぷら液に①の鶏肉をくぐらせ、180℃の油で揚げる。
- ④ 約3分火が通りカラッとするまで揚げ、キッチンペーパーで油を切る。
- ⑤ 洗って水けを切ったサニーレタスととり天を皿に盛りつける。

☆山芋のわさびのり和え

材 料	2人分
ながいも	80g
マヨネーズ	大さじ1／2
ねりわさび	3mm程度
減塩うすくち醤油	小さじ1
焼きのり	1／4枚

【作り方】

- ① 山芋は皮をむき、短冊切りにする。
- ② ボウルにマヨネーズ、わさび、醤油、山芋を入れて和え、器に盛り、焼きのりをちらす。



☆あちゃら漬け

材 料	2人分
きゅうり	40 g
なす	20 g
しょうが	6 g
食塩（塩もみ）	ひとつまみ
にんじん	40 g
A	とうがらし
	酢
	砂糖
	お好みで
	小さじ2
	小さじ2

【作り方】

- ① A を合わせて鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、冷ます。
- ② きゅうり、なす、にんじんは縦に半分に切り、斜めに薄切りにする。しょうがは千切りにする。きゅうり、なす、しょうがはひとつまみの塩を振り、塩もみし、しばらくおいてしんなりしたら絞る。
- ③ にんじんは電子レンジで500Wで1分加熱し、冷ます。
- ④ ②③を①に加えて漬け込む。

☆だぶ汁

材 料	2人分
厚揚げ	40 g
干しいたけ	4 g
ごぼう	30 g
にんじん	30 g
水菜	12 g
万能ねぎ	1本
しいたけ出汁	150ml
水	150ml
和風だし（顆粒）	小さじ1
減塩うすくち醤油	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
こしょう	少々
かたくり粉	小さじ1
水	小さじ2

【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯で1～2分茹でて油抜きし、1cm角に切る。
- ② 干しいたけは水で戻し、1cm角に切る。
- ③ にんじん、ごぼうも同様に1cm角に切り、水菜は2cmの長さでざく切りにする。
- ④ 鍋に水菜以外の具材としいたけのもどし汁、顆粒だし、醤油、酒、みりんを加えて火が通るまで加熱する。
- ⑤ 火が通ったら水菜を加えてサッと加熱し、しょうが汁、こしょう、小口切りにした万能ねぎを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

栄養価表示（1人あたり）

食塩相当量
2.3 g

第18回 男の料理教室

★この献立の野菜量は 257グラムです！

☆野菜たっぷりカレーライス

材 料	6 人分
豚肉（こま切れ）	300 g
こしょう	適宜
玉ねぎ	1. 5個
にんじん	1. 5本
じゃがいも	4個
ピーマン	4個
にんにくチューブ	大さじ1
しょうがチューブ	大さじ1
カレールウ	2／3箱
サラダ油	小さじ3
水	1L
ご飯	800 g

【作り方】

- ① 豚肉にこしょうをふる。
- ② 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは一口大に切る。にんじん、ピーマンはじゃがいもと同じ大きさの乱切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、中火で②の玉ねぎを3分程度炒める。
- ④ ④の玉ねぎが透き通ってきたら豚肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、にんにく、しょうが、にんじん、じゃがいもを加えて軽く炒め、分量の水を加える。煮立ったら弱火にし、20～30分程度煮込む。
- ⑤ 具材が柔らかくなったらピーマンとカレールウを加え、溶けたらかき混ぜながら弱火で5分ほど煮る。
- ⑥ 器にご飯とカレーを盛り付ける。

☆きゅうりとわかめの酢の物

材 料	6 人分
きゅうり	3本（300 g）
塩	小さじ1／4
カットわかめ（乾燥）	8 g
A	酢
	うすくち醤油
	砂糖
	しょうが
	15 g

【作り方】

- ① きゅうりはスライサーか包丁で2mm 程度の小口切りにし、ボウルに入れて塩をふって軽く混ぜておく。きゅうりがしんなりしてきたら軽く水で洗い、しっかりと絞っておく。
- ② 水をいれたボウルにわかめを入れて戻す。戻したわかめは、熱湯にくぐらせ冷ましておく。わかめが大きい場合は食べやすい大きさに刻んでおく。
- ③ しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ④ A の調味料を混ぜ合わせて、三杯酢をつくる。
- ⑤ ④の三杯酢できゅうり、わかめ、しょうがを和え、皿に盛る。



☆トマトのごま山椒よごし

材 料	6 人分
トマト	3 個
すり黒ごま	大さじ 3
B 砂糖	小さじ 1 / 2
粉山椒	適量

【作り方】

- ① トマトはへたをとり、一口大にきる。
- ② ①のトマトをBの調味料であえて器に盛る。

☆フルーツヨーグルト

材 料	6人分
バナナ	1 本
レモン汁	小さじ 2
キウイフルーツ	2 個
プレーンヨーグルト	300 g

【作り方】

- ① バナナは一口大に切り、変色しないようレモン汁をかけておく。
- ② キウイフルーツは皮をむき、縦に半分に切り、1 cm幅の半月切りにする。
- ③ ヨーグルトにバナナとキウイを入れ、軽く混ぜて器に盛りつける。

＜本日の1人分栄養価＞

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(200g)	336	5.0	0.6	6	0.2	0.0
カレー	278	14.1	11.2	61	0.5	2.0
きゅうりの和え物	20	1.0	0.1	26	0.3	0.7
トマトのごま山椒よごし	45	1.5	2.3	61	0.5	0.0
フルーツヨーグルト	62	2.3	1.6	70	0.2	0.1
合 計	741	23.9	15.8	206	2.7	2.8

野菜をもっと食べましょう



1日の野菜摂取目標量は350g以上です！
小鉢などの野菜料理に換算すると5皿分です。
できるだけ**毎食野菜**を食べよう意識しましょう。

野菜の効果



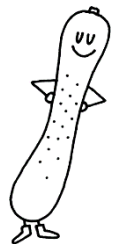
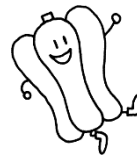
- コレステロールの吸収を抑えたり、食後の血糖値の上昇を抑えたりする
- 便秘の予防になる
- 体の調子を整える
- 悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化の予防になる

たくさん食べるコツ



- 加熱して、かさを減らし食べやすくする
- 野菜をたくさん使ったメニューを増やす（野菜たっぷりの鍋や具だくさんの汁物など）
- 肉や魚の主菜には野菜の付け合わせを添える

さらに意識アップ



- 野菜をはじめに食べる（生活習慣病の予防効果があがる）
- サラダにはドレッシングやマヨネーズなどかけすぎない（食塩のとり過ぎを防ぐ）
- 野菜を食べられないときは野菜ジュースを飲む（砂糖・食塩不使用なものを選ぶ）
※野菜ジュースはあくまで補助食品、野菜は食事でしっかりよく噛んで食べることで肥満予防などにつながる

行橋市食生活改善推進会を紹介します

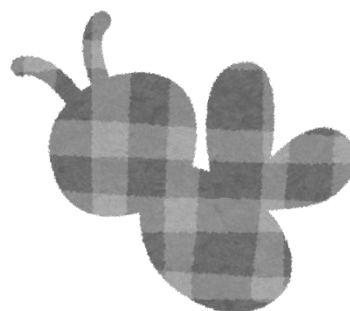


私達は食生活の改善を推進するボランティアグループです。

令和6年度行橋市では、女性（ありの実）38名、男性（うめの実）17名、計55名で構成されています。

市からの委託により、特定健診での減塩食の試食配布、健康展での試食作り、親子の料理教室、男性料理教室、乳幼児健診での子どもにとって望ましいおやつ作りなどの食育活動をしています。また、依頼に応じて公民館等に出向き、健康料理教室のお手伝いを行っています。

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、私達食生活改善推進会は“自分の”“家族の”“地域の”食生活改善、そしてみんなで「元気に長生き」を目指して、健康な町づくりを進めています。



お問合せ先

行橋市役所 地域福祉課 健康づくり推進係

☎0930-23-8888

