



# 行橋市食生活改善推進会

## 平成30年度 レシピ集



## もくじ

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 4月リーダー会　～春のメニュー～                                  | 2  |
| 5月例会　～糖尿病予防の料理～                                   | 4  |
| 6月例会　～低栄養予防の料理～                                   | 6  |
| 7月例会　～発酵食品を使った料理～                                 | 8  |
| 10月例会　～ゆくはしふくしまつり料理～                              | 10 |
| 11月例会　～お正月料理～                                     | 12 |
| 1月例会　～カルシウムたっぷりのメニュー～<br>（県委託事業～福岡県産のりを使用した料理教室～） | 14 |
| 3月例会　～メタボ予防の料理（体内年齢測定）～                           | 16 |
| 県委託事業～県水産物消費拡大事業に係る料理教室～                          | 18 |
| 市委託事業～おやこの食育教室～                                   | 20 |
| 第16回　男の簡単料理教室                                     | 22 |
| 県委託事業～生涯骨太クッキング～                                  | 24 |

### 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 4月リーダー会 ～春のメニュー～

## ☆ちらし寿司

\*6人分です

| 材 料     | 6人分           |
|---------|---------------|
| 米       | 3合            |
| 水       | 540cc         |
| 昆布      | 8cm           |
| A       | 砂糖 大さじ2       |
|         | 米酢 75cc       |
|         | 塩 小さじ1        |
| 干し椎茸    | 4枚            |
| にんじん    | 60g           |
| こんにゃく   | 60g           |
| たけのこ水煮  | 60g           |
| れんこん    | 60g           |
| ごま油     | 大さじ1          |
| B       | こいくち 大さじ1と1/3 |
|         | みりん 小さじ2      |
|         | 料理酒 小さじ2      |
|         | 砂糖 大さじ1/2     |
|         | しいたけ戻し汁 大さじ2  |
| 卵       | 2個            |
| サラダ油    | 小さじ2          |
| 菜の花     | 150g          |
| えび（小ぶり） | 6尾            |
| 焼きのり    | 1枚            |
| でんぶ     | 1/2P          |

### 【作り方】

- ① 干し椎茸は分量外の水で戻しておく。  
(戻し汁はとっておく)
- ② 米は洗って、水、だし昆布を加えて炊く。
- ③ 鍋に A を入れて火にかけ、砂糖がとけたら火からおろし寿司酢をつくっておく。(沸騰させない)
- ④ 干し椎茸は半分に切ってから薄切り、にんじん・こんにゃく・たけのこは小さめの短冊(約2cm×5mm)、れんこんは薄いちょう切り(2mm)にして水にさらしておく。
- ⑤ ④をごま油で炒め、Bの調味料を加えて水気が無くなるまで煮る。
- ⑥ ご飯が炊け、蒸らしが終わったらご飯の熱いうちに③の寿司酢を回しかけ、うちわであおぎながら切るように混ぜ合わせ、寿司飯を作る。
- ⑦ ⑥の寿司飯に⑤の具をさっくりと混ぜる。
- ⑧ 卵は割りほぐしてサラダ油をしいた卵焼き器で薄焼き卵を焦がさないように焼いて、千切りにする。
- ⑨ 菜の花は熱湯でゆでて冷水にとり水気を絞る。根元のかたい部分を切り落としてから3cm程度の長さに切る。
- ⑩ えびはゆでて、背中から包丁を入れて2等分に切る。
- ⑪ 焼きのりは直火でさっとあぶってから、キッチンばさみで3cmの長さのきざみのりにする。
- ⑫ ⑦のご飯を皿に盛りつけ、⑧・⑨・⑩・⑪・でんぶを彩りよく飾る。

## ☆春キャベツとわかめのしょうが風味

| 材 料   | 6人分       |
|-------|-----------|
| 春キャベツ | 200g      |
| 新しょうが | 30g       |
| 塩     | 小さじ1/2    |
| 料理酒   | 小さじ1      |
| 生わかめ  | 30g       |
| A     | だし汁 大さじ2  |
|       | しょうゆ 小さじ1 |

### 【作り方】

- ① キャベツはよく洗い、短冊切りにする。しょうがは皮をこそげ、せん切りにする。塩と酒を振って軽くもみ、10分以上おく。
- ② わかめはさっと茹でて冷水にとり、水気を切って1cm幅に切る。
- ③ ①の水気を絞ってわかめと混ぜ合わせ、食べる直前にAで和える。



## ☆豆腐となめこのすまし汁

| 材 料     | 6人分    |
|---------|--------|
| 豆腐(絹ごし) | 1/2 丁  |
| なめこ     | 1 p    |
| しめじ     | 1/2 p  |
| だし汁     | 750cc  |
| 薄口しょうゆ  | 小さじ2   |
| 塩       | 小さじ1/3 |
| 万能ねぎ    | 2本     |

### 【作り方】

- ① 豆腐は7～8mmのさいの目切りにする。
- ② なめこはさっと水洗いして、水気をきる。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ だしに豆腐、なめこ、しめじを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ しょうゆ、塩で味を調え椀に盛り、万能ねぎを散らす。

## ☆いちごみるくプリン

| 材 料 | 6人分     |
|-----|---------|
| アガー | 5 g     |
| 砂糖  | 30 g    |
| 水   | 50 c c  |
| 牛乳  | 200 c c |
| いちご | 6個      |

### 【作り方】

- ① いちごは洗って水気をふき取りヘタをとって1個を4等分に切る。
- ② 乾いた鍋にアガーと砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③ 水と牛乳を合わせたものを3回に分けて②の鍋に加える。(入れる度にダマにならないようによく混ぜる。)
- ④ ③の鍋を混ぜながら弱火～中火で加熱する。湯気が上がり、鍋のふちが少し沸騰したら火を止め、水で濡らした容器に流し入れる。
- ⑤ 粗熱が取れたら、いちごを散らし入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### ＜本日の1人分栄養価＞

| 献立名         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|-------------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| ごはん(150g)   | 252           | 3.8        | 0.5      | 5           | 0.2     | 0          |
| 寿司酢と具       | 131           | 6.5        | 5.1      | 78          | 1.5     | 2.1        |
| キャベツのしょうが風味 | 12            | 0.7        | 0.1      | 21          | 0.2     | 0.7        |
| 豆腐のすまし汁     | 28            | 2.9        | 1.1      | 21          | 0.5     | 0.8        |
| いちごプリン      | 44            | 1.2        | 1.3      | 38          | 0.0     | 0.0        |
| 合 計         | 467           | 15.1       | 8.1      | 163         | 2.4     | 3.6        |

## ☆ささみと彩り野菜の黒酢あんかけ

| 材 料        | 2人分      |
|------------|----------|
| ささみ        | 140g     |
| A 酒        | 小さじ1     |
| 塩          | 少々       |
| こしょう       | 少々       |
| 片栗粉        | 小さじ1     |
| かぼちゃ       | 60g      |
| エリンギ       | 40g      |
| ピーマン       | 1/3個     |
| 赤パプリカ      | 1/3個     |
| 玉ねぎ        | 60g      |
| しいたけ       | 1枚       |
| サラダ油       | 小さじ2/3   |
| B 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/3   |
| 水          | 80cc     |
| 砂糖         | 小さじ2/3   |
| しょうゆ       | 小さじ2/3   |
| 酒          | 小さじ1     |
| 黒酢         | 大さじ1     |
| 片栗粉        | 小さじ1と1/3 |

## 【作り方】

- ① ささみは筋を取ってそぎ切りにし、Aで下味をつけてしばらく置く。
- ② かぼちゃは一口大に切り軽く茹でておく。エリンギは乱切り、ピーマンと赤ピーマンは種とヘタを取り除き乱切り、玉ねぎはくし切り、しいたけは4つ切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、①のささみに片栗粉をまぶして並べ、両面に軽く火が通ったら皿に取る。
- ④ 同じフライパンに、かぼちゃ以外の②の野菜を入れて炒め、しんなりしてきたら③のささみとかぼちゃを加える。
- ⑤ 一旦火を止め、合わせておいたBを加えて全体をかき混ぜ、強火にしてひと煮立ちしたら出来上がり。

## ☆春野菜の白和え

| 材 料    | 2人分      |
|--------|----------|
| ほうれん草  | 40g      |
| ゆで竹の子  | 20g      |
| 糸こんにゃく | 30g      |
| A だし汁  | 30cc     |
| しょうゆ   | 小さじ1/3   |
| みりん    | 小さじ1/3   |
| 木綿豆腐   | 1/6丁     |
| B 練りごま | 小さじ1と1/2 |
| 塩      | 少々       |
| 砂糖     | 小さじ1     |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/3   |

## 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にさらし、3cm長さに切ってよく絞っておく。竹の子は薄くスライス、糸こんにゃくは3cm程の長さに切り下茹でする。
- ② 小鍋にAと①の竹の子と糸こんにゃくを入れて火にかけ、汁気が少なくなるまで煮て冷ましておく。冷めたら①のほうれん草を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 木綿豆腐はキッチンペーパーにくるんでよく水切りをする。（急ぐときは電子レンジに2～3分かける）粗熱が取れたら、泡だて器やゴムベラなどで滑らかに潰し、Bの調味料を加えて和え衣を作る。
- ④ ③に、②の材料を加えて混ぜ合わせる。



## ☆具だくさん中華スープ



| 材 料      | 2 人 分 |
|----------|-------|
| レタス      | 40 g  |
| にんじん     | 20 g  |
| ごぼう      | 20 g  |
| きくらげ     | 2 g   |
| 白ねぎ      | 1/6本  |
| 水        | 300cc |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1  |
| 酒        | 小さじ2  |
| 塩        | 少々    |
| こしょう     | 少々    |

### 【作り方】

- ① レタスはちぎり、にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。きくらげは水に浸けて戻しせん切りにする。白ねぎは斜めに薄切りにする。
- ② 鍋に水・鶏ガラスープの素・①のにんじん・ごぼうを入れて火にかけごぼうに火が通るまで煮る。
- ③ ②に酒ときくらげを加えひとに立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。レタスと白ねぎを入れて煮立ったら火を止める。

## ☆にんじんとリンゴのサラダ

| 材 料      | 2 人 分  |
|----------|--------|
| にんじん     | 80 g   |
| りんご      | 60 g   |
| レーズン     | 10 g   |
| A 酢      | 小さじ2   |
| オリーブ油    | 小さじ1/2 |
| 砂糖       | 小さじ1   |
| 塩        | 小さじ1/6 |
| こしょう     | 少々     |
| カッテージチーズ | 10 g   |

### 【作り方】

- ① にんじんは皮をむいてから、ピーラーで薄く削ぐように切りさっと茹でる。レーズンはお湯にしばらく浸けて柔らかくする。
- ② りんごは皮をむいて短冊切りにしてAを混ぜ合わせた中にすぐに入れておく。にんじんとレーズンを加えて和えたら、カッテージチーズを入れて軽く混ぜ合わせる。

**野菜の合計量は210gです。  
ほかにもきのこもあります**

<本日の1人分栄養価>

| 献立名       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|-----------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| ごはん(150g) | 252           | 3.8        | 0.5      | 5           | 0.2     | 0          |
| ささみ黒酢あん   | 162           | 18.3       | 2.2      | 17          | 0.6     | 0.7        |
| 春野菜の白和え   | 59            | 4.0        | 3.6      | 113         | 1.3     | 0.5        |
| 中華スープ     | 25            | 0.6        | 0.2      | 18          | 0.5     | 0.9        |
| にんじんサラダ   | 74            | 1.8        | 1.6      | 21          | 0.2     | 0.6        |
| 合 計       | 572           | 28.5       | 8.1      | 174         | 2.8     | 2.7        |

☆ひき肉の卵巻き

| 材 料    | 2人分    |
|--------|--------|
| 豚ひき肉   | 100g   |
| 玉ねぎ    | 100g   |
| A〔卵黄   | 1/3個分  |
| 〔オリーブ油 | 小さじ2/3 |
| B〔パン粉  | 大さじ1   |
| 〔牛乳    | 大さじ1   |
| C〔塩    | 小さじ1/5 |
| 〔砂糖    | 小さじ1/2 |
| 卵      | 1個     |
| サラダ油   | 小さじ1   |
| ケチャップ  | 小さじ2   |
| ミニトマト  | 4個     |
| パセリ    | 適量     |

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ（600w）で約2分加熱し、冷ます。
- ② Aの卵黄をよく解きほぐし、オリーブ油を少しずつ加え、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ Bのパン粉は牛乳に浸しておく。
- ④ 豚ひき肉に①の玉ねぎと②の卵黄、③のパン粉、Cの調味料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ⑤ 別のボウルに卵を割りほぐし（Aで余った卵白も含め合わせる）、薄焼き卵を1枚作る。
- ⑥ 巻きすの上にラップをしき、⑤の薄焼き卵を広げて上に、④を薄く延ばし、のり巻きの要領で巻き、ラップで包み込む。
- ⑦ 蒸し器に並べて入れ、約15分蒸す。
- ⑧ ⑦を均等に切り、皿に盛り付け上にケチャップをかけ、ミニトマトとパセリを添える。

☆ほうれん草とはんぺんのおひたし

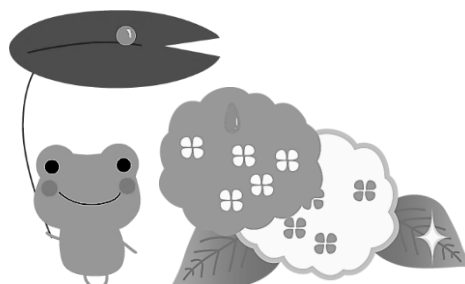
| 材 料    | 2人分    |
|--------|--------|
| ほうれん草  | 80g    |
| 人参     | 20g    |
| はんぺん   | 1/3枚   |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1/3 |
| みりん    | 小さじ1/3 |
| だし汁    | 小さじ1   |

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、よく絞って3cmほどの長さに切る。
- ② にんじんは千切りにし、熱湯でゆでる。
- ③ はんぺんは横に半分に切り、3cm長さの薄切りにする。
- ④ ほうれん草、にんじん、はんぺんを混ぜ合わせ、調味料で和える。

野菜の合計量は野菜の使用量は **120g** です。

その他にきのこもあります。





## ☆じゃがいもとねぎのとろとろスープ

| 材 料   | 2人分    |
|-------|--------|
| じゃがいも | 80g    |
| 白ねぎ   | 30g    |
| しめじ   | 1/3P   |
| きぬさや  | 4枚     |
| だし汁   | 340cc  |
| 塩     | 小さじ1/5 |

- ① じゃがいもは皮をむき、薄めのいちよう切りにする。長ねぎは小口切り、しめじは石づきをとりほぐしておく。きぬさやはスジを取りさっとゆでて、斜め半分に切る。
- ② 鍋にだし汁・じゃがいも・白ねぎ入れて火にかける。じゃがいもが柔らかくなったらへらで潰す。
- ③ しめじを加え火が通ったら塩で調味する。火を止めて、きぬさやを加える。

## ☆あずきの蒸しケーキ（2個/人）

| 材 料       | 12個分  |
|-----------|-------|
| 薄力粉       | 100g  |
| ベーキングパウダー | 小さじ2  |
| 塩         | ひとつまみ |
| 卵         | 1/2個  |
| 牛乳        | 70cc  |
| サラダ油      | 大さじ1  |
| はちみつ      | 大さじ2  |
| ゆであずき     | 100g  |

### 【作り方】

- ① ボウルに溶きほぐした卵、牛乳、サラダ油、はちみつを合わせる。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダー、塩は合わせてふるいにかけて①のボウルに加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。ゆであずきを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③ プリン型にアルミカップを入れ②をつぎわけて、蒸し器で10～15分蒸す。

### ＜今日の1人分栄養価＞

| 献立名        | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|------------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| ごはん(150g)  | 252           | 3.8        | 0.5      | 5           | 0.2     | 0          |
| ひき肉の卵巻き    | 223           | 14.2       | 13.7     | 45          | 1.5     | 1.2        |
| ほうれん草のおひたし | 23            | 2.0        | 0.3      | 24          | 0.9     | 0.2        |
| じゃがいものスープ  | 44            | 1.8        | 0.2      | 13          | 0.3     | 0.8        |
| 蒸しケーキ      | 153           | 3.0        | 3.3      | 53          | 0.5     | 0.5        |
| 合 計        | 695           | 24.8       | 18.0     | 140         | 3.4     | 2.7        |

# 食生活改善推進会 7月例会 ～発酵食品を使った料理～

## ☆しらすとひじきの混ぜご飯

| 材 料    | 2人分    |
|--------|--------|
| 米      | 1 合    |
| だし昆布   | 3 c m  |
| 料理酒    | 大さじ1   |
| しらすぼし  | 7 g    |
| 乾燥ひじき  | 3 g    |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 青のり    | 少々     |

### 【作り方】

- ① 米は洗って、料理酒を含めた水加減にして、だし昆布、しらすぼしを加えて炊く。
- ② 乾燥ひじきは戻してさっとゆで、ざるにあげて水分をよく切り、薄口しょうゆを混ぜておく。
- ③ 炊きあがったご飯に②のひじきを混ぜ、茶碗に盛り付けて、青のりを飾る。

## ☆ 野菜たっぷり味噌汁

| 材 料  | 2人分       |
|------|-----------|
| たまねぎ | 20 g      |
| なす   | 20 g      |
| 人参   | 20 g      |
| 小松菜  | 20 g      |
| えのき  | 20 g      |
| しめじ  | 20 g      |
| だし汁  | 250 c c   |
| みそ   | 小さじ2と 1/2 |
| 万能ねぎ | 少々        |

### 【作り方】

- ① たまねぎ、人参、なすは細切りに、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは石づきを除き、小房に分ける。えのきも石づきを除き、食べやすい大きさに切ってほぐしておく。
- ③ だし汁に野菜を入れて煮る。(小松菜は最後に入れると、変色せずに色が保てます。)
- ④ みそを入れて沸騰前に火を止め、碗に盛る。最後に小ねぎをあしらう。(塩分測定器で0.7%になるように調整する)

## ☆鶏胸肉のピカタ

| 材 料      | 2人分  |
|----------|------|
| 鶏胸肉（皮なし） | 120g |
| 薄力粉      | 小さじ2 |
| 卵        | 2/3個 |
| 粉チーズ     | 5g   |
| パセリ      | 適宜   |
| サラダ油     | 小さじ1 |
| A「マヨネーズ  | 小さじ2 |
| 「ケチャップ   | 小さじ2 |

### 【作り方】

- ① 鶏胸肉は、厚さ1cmのそぎ切りにする。
- ② 卵を溶きほぐし、粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンを熱してサラダ油をひき、①の鶏肉に薄力粉をまぶし、②の卵液にくぐらせて並べ両面焼く（卵液が余ったら上から流し込む）。
- ④ Aを混ぜ合わせてオーロラソースを作り、③にかけてみじん切りパセリを散らす。



## ☆きゅうりともやしのおかか酢の物

| 材 料  | 2人分    |
|------|--------|
| きゅうり | 2/3本   |
| もやし  | 2/3パック |
| A    |        |
| 酢    | 小さじ2   |
| しょうゆ | 小さじ1   |
| 砂糖   | 小さじ1   |
| だし汁  | 小さじ1   |
| 削り節  | 1 g    |

### 【作り方】

- ① きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにする。もやしはサッと茹でてザルにあげ、冷ましておく。
- ② ボウルに A を合わせ、水気をよく絞ったきゅうりともやしを加えて和える。削り節を加えて軽く和え、時々混ぜながらしばらく置き味をなじませる。

## ☆甘酒とヨーグルトのゼリー

| 材 料       | 2人分    |
|-----------|--------|
| 甘酒        | 70cc   |
| プレーンヨーグルト | 50g    |
| 粉寒天       | 小さじ1/3 |
| 水         | 30cc   |
| 砂糖        | 7g     |
| ブルーベリー    | 20g    |

### 【作り方】

- ① 鍋に粉寒天と水を入れよく混ぜる。
- ② 火にかけて、中火で混ぜながら溶かし、煮立ったら火を弱めて2分程グツグツさせる。火を止めて甘酒と滑らかにしたプレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ③ 器に注ぎ分け、ブルーベリーをのせて冷やし固める。

### ＜今日の1人分栄養価＞

| 献立名      | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|----------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| 混ぜごはん    | 288           | 6.4        | 0.8      | 49          | 1.7     | 0.7        |
| 野菜味噌汁    | 32            | 2.1        | 2.1      | 33          | 4.1     | 0.9        |
| 鶏胸肉のピカタ  | 166           | 17.0       | 8.5      | 51          | 0.7     | 0.5        |
| きゅうりの酢の物 | 26            | 2.3        | 0.1      | 20          | 0.5     | 0.5        |
| 甘酒のゼリー   | 67            | 1.5        | 0.8      | 32          | 0.1     | 0.1        |
| 合 計      | 579           | 29.3       | 12.3     | 185         | 7.1     | 2.7        |

## ☆あけぼのご飯

エネルギー 285kcal 塩分 0.9g

| 材 料    | 6人分      |
|--------|----------|
| 米      | 3合       |
| 人参     | 100g     |
| しらす干し  | 25g      |
| だし昆布   | 10センチ    |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2と1/2 |
| 塩      | ひとつまみ    |

### 【作り方】

- ① 人参はみじん切りにする。しらす干しは熱湯をかけて、塩ぬきをする。
- ② 洗った米に材料、調味料を入れ普通に炊く。

## ☆ 赤魚のから揚げ

エネルギー 107kcal 塩分 0.6g

| 材 料    | 6人分  |
|--------|------|
| 赤魚     | 300g |
| 〔しょうゆ  | 大さじ1 |
| 酒      | 大さじ1 |
| 〔しょうが汁 | 大さじ1 |
| 片栗粉    | 適宜   |
| 揚げ油    | 適宜   |

### 【作り方】

- ① 赤魚は三枚におろし、食べやすい大きさに切る。バットに並べ、調味料をかけ30分ほど味をなじませる。
- ② ペーパータオルで汁気をふき、片栗粉をつけ、油で揚げる。

☆五福なます

エネルギー 36kcal 塩分 0.5g

| 材 料    | 6人分      |
|--------|----------|
| 大根     | 150g     |
| 人参     | 30g      |
| きゅうり   | 60g      |
| 油揚げ    | 20g      |
| きくらげ   | 1枚       |
| 白すりごま  | 小さじ1     |
| A { 酢  | 大さじ3     |
| 砂糖     | 大さじ1と1/2 |
| 塩      | 小さじ1/2   |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/6   |

### 【作り方】

- ① 大根、人参、きゅうりは長さ3~4cmのせん切りにし、薄塩（分量外）をしてもみ、しぼる。
- ② 油揚げは熱湯でしっかり油抜きをし、3~4cmのせん切りにする。
- ③ きくらげは水で戻してせん切りし、さっとゆでる。
- ④ Aを混ぜ合わせ、合わせ酢を作り、材料全部を和える。



## ☆ 鶏ひき肉の信田煮

エネルギー 169kcal 塩分 1.0g

| 材 料      | 6人分      |
|----------|----------|
| 鶏ひき肉     | 200g     |
| ┌ 白ねぎ    | 50g      |
| └ 卵      | 1/2個     |
| A 料理酒    | 大さじ1/2   |
| ┌ しょうが汁  | 大さじ1/2   |
| └ 片栗粉    | 大さじ1と1/2 |
| 油揚げ（三角形） | 3枚       |
| 人参       | 50g      |
| さやいんげん   | 70g      |
| ┌ だし汁    | 600cc    |
| └ 砂糖     | 大さじ2     |
| B しょうゆ   | 大さじ2     |
| ┌ 料理酒    | 大さじ1と1/2 |
| └ みりん    | 大さじ1と1/2 |
| └ 塩      | 少々       |
| ┌ 片栗粉    | 適宜       |
| └ 水      | 適宜       |

### 【作り方】

- ① 油揚げは長辺を残して2辺を切り開く。
- ② 白ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ 人参は5mm角に切り、いんげんと一緒に熱湯でゆでる。いんげんは冷めてから5mm角に切る。
- ④ ボールにひき肉を入れ、②、③とAを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 油揚げをしき、向こう端を少しあげ、④の1/3の量をのせて広げる。手前から巻いて、巻き終わりを爪楊枝でとめる。
- ⑥ 鍋にBを煮立て、⑤を入れる。時々上下を返しながらか、弱めの中火で15～20分煮る。（煮汁が1/3になるくらいまで）
- ⑦ ⑥を取り出し爪楊枝を抜き、1本を6等分する。残りの煮汁は水溶き片栗粉でとろみをつけて上にかける。

## ☆ 青菜のごま和え

エネルギー 51kcal 塩分 0.5g

| 材 料     | 6人分      |
|---------|----------|
| 小松菜     | 150g     |
| もやし     | 150g     |
| ┌ しょうゆ  | 大さじ1と1/4 |
| └ 砂糖    | 大さじ1と1/4 |
| └ 白すりごま | 大さじ2と1/2 |

### 【作り方】

- ① 小松菜ともやしはそれぞれ洗い、別々にゆでる。ゆであがった小松菜は水をはったボールにすぐに入れ、冷えたらしぼり3cmの長に切る。もやしはザルにあげてそのまま冷ます。
- ② さらにしぼって調味料で和える。

## ☆ ミルク寒

エネルギー 75kcal 塩分 0.1g

| 材 料   | 6人分   |
|-------|-------|
| 牛乳    | 300cc |
| 粉寒天   | 4g    |
| 水     | 300cc |
| 砂糖    | 50g   |
| 干しぶどう | 18粒   |

### 【作り方】

- ① 干しぶどうはぬるま湯でやわらかくしておく。
- ② 鍋に、水と粉寒天を入れて、火にかけかきまぜながら煮溶かす。溶けたらさらに2分煮立てる。
- ③ 砂糖を入れて溶かし、火を止めてから牛乳を加えて混ぜる。型に流し込み冷やし固める。
- ④ 型から出し、切り分けて器に盛りつける。①の干しぶどうを飾る。

# 食生活改善推進会 11月例会 ～お正月料理～

## ☆京風お雑煮

\*6人分です

| 材 料   | 6人分      |
|-------|----------|
| 大根    | 200g     |
| にんじん  | 80g      |
| 里芋    | 150g     |
| 油揚げ   | 1枚       |
| 水菜    | 60g      |
| だし汁   | 900cc    |
| 白みそ   | 大さじ2と1/2 |
| 〔白玉粉〕 | 90g      |
| 〔水〕   | 適宜       |

### 【作り方】

- ① 大根・にんじんは厚めのいちよう切りにする。油揚げは油抜きして短冊切り。里芋は皮をむいて輪切りにして下茹でて水洗いしておく。水菜は5cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁・大根・にんじんを入れて火にかけて野菜が軟らかくなるまで煮る。里芋を加えて、弱火にし白みそを溶き入れ、水菜を加え、沸騰する前に火を止める
- ③ 白玉粉に水を加えてよく捏ね、耳たぶくらいの硬さになったら6等分して丸め、押し潰して沸騰したお湯で茹でてお椀に入れる。②を注ぐ。

## ☆のし鶏

| 材 料             | 6人分      |
|-----------------|----------|
| 鶏ミンチ            | 300g     |
| 白ねぎ             | 15cm     |
| 卵               | 1と1/2個   |
| パン粉             | 15g      |
| 〔みそ〕            | 小さじ1と1/2 |
| 〔しょうゆ〕          | 大さじ1     |
| 〔みりん〕           | 小さじ2     |
| 〔おろししょうが〕       | 小さじ2     |
| 白いりごま<br>(けしの実) | 適宜       |
| 青のり             | 適宜       |

### 【作り方】

- ① ボウルに鶏ミンチと A を入れてよく混ぜておく。さらにみじん切りした白ねぎ・卵・パン粉を加えてよく練る。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、1～1.5cm厚さの四角に成形して表面を平らにならして、200℃に予熱したオーブンで10～15分程中に火が通るまで焼く。(焦げ目がつきすぎる時はアルミホイルをかぶせる)
- ③ オーブンから取り出し、冷めてから半分に切り、半分にいりごま、半分に青のりをふりかけ食べやすい大きさに切る。

### <本日の1人分栄養価>

| 献立名      | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|----------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| お雑煮      | 111           | 3.6        | 1.7      | 57          | 1.0     | 0.9        |
| のし鶏      | 147           | 14.2       | 7.4      | 44          | 1.7     | 0.8        |
| かぶのマリネ   | 27            | 0.3        | 2.1      | 8           | 0.1     | 0.5        |
| オレンジきんとん | 54            | 0.4        | 0.1      | 14          | 0.3     | 0          |
| 練り物      | 74            | 8.1        | 1.1      | 22          | 0.7     | 1.3        |
| 合 計      | 413           | 26.6       | 12.4     | 145         | 3.8     | 3.5        |



## ☆かぶとトマトのマリネ

| 材 料     | 6人分    |
|---------|--------|
| かぶ（小）   | 2個     |
| ゆず（レモン） | 1 個    |
| ミニトマト   | 6個     |
| オリーブ油   | 大さじ1   |
| 塩       | 小さじ1/2 |
| 粗びきこしょう | 少々     |

### 【作り方】

- ① かぶは厚めに皮をむき、薄くスライスする。ミニトマトは半分に切る。ゆずは半分を出来るだけ薄くスライスし、半分は果汁を絞っておく。
- ② ボウルにかぶを入れ、オリーブ油・ゆず果汁・塩・粗びきこしょうを入れて軽く揉みこむ。
- ③ 全体がなじんだら、ゆずの薄切りとミニトマトを加えて軽く混ぜ合わせる。



## ☆飾り練り物

| 材 料     | 6人分 |
|---------|-----|
| 赤かまぼこ   | 90g |
| 太ちくわ    | 3本  |
| アスパラ    | 4本  |
| ブロッコリー  | 60g |
| ロングかにかま | 1本  |



### 【作り方】

- ① かまぼこは薄く2mm程度に切り、くるっとひと巻きし、もう1枚を二重に巻いて楊枝で留める。
- ② ちくわは半分に斜め切りにし、下1/3を普通に切る。それぞれ縦に切り込みを入れて開けるようにしておく。
- ③ アスパラは同じ角度で斜めに切り、同じ長さを2本、少し長めを1本、これを6セット用意する。ブロッコリーは小さめの小房に分けてそれぞれ茹でる。
- ④ 斜めに切ったちくわにアスパラ3本をバランスよく並べ、手前にブロッコリーをのせて、前から普通に切ったちくわをかぶせて細く裂いたかにかまを巻き付けて前で可愛く結ぶ。



## ☆きんとんオレンジ風味

| 材 料    | 6人分  |
|--------|------|
| さつまいも  | 200g |
| マーマレード | 大さじ2 |
| 砂糖     | お好みで |
| 塩      | 少々   |

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、2cm 程の厚さに切り、水に浸けてあく抜きをする。
- ② さつまいもが浸るくらいの水を入れて柔らかくなるまで茹でるか、蒸し器に並べて柔らかくなるまで蒸す。水気をきって、熱いうちによく潰す。マーマレードを加えて混ぜ、塩を加える。

# 食生活改善推進会 1月例会 ～カルシウムたっぷりのメニュー～

## ☆ おにぎらず2種

| 材 料      | 2人分  |
|----------|------|
| ごはん      | 1合分  |
| のり（全形）   | 2枚   |
| ★豚肉の生姜焼き | 適宜   |
| ほうれん草    | 20g  |
| ★ハム      | 1枚   |
| レタス      | 1/2枚 |
| 卵        | 2/3個 |
| マヨネーズ    | 小さじ1 |
| など       |      |

### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にさらし、よく絞って3cm長さに切っておく。卵は溶きほぐして、薄焼き卵を1枚焼く。
- ② ラップを広げ、のりをひし形の向きに置く。真ん中にごはんを茶碗半量分広げ、★生姜焼きと①のほうれん草をのせる。その上に残りのごはんをかぶせ、のりの四方を折りたたんで包み、ラップでくるんでのりがしっとりなじむまで置いておく。
- ③ 同様に②のごはんの上に★ハム・薄焼き卵・マヨネーズ・レタスの順に重ねていき、その上にごはんをかぶせて同じようにのりで包みラップをする。
- ④ のりがなじんだら、ラップのまま半分に切って断面を見せて盛り付ける。（このときほうれん草の断面が見えるように切るときれいです）

## ☆ 豚肉の生姜焼き（おにぎらずの具）

| 材 料    | 1個分      |
|--------|----------|
| 豚肉コマ切れ | 70g      |
| 玉ねぎ    | 1/6個     |
| しょうゆ   | 小さじ1と1/2 |
| 酒      | 小さじ2     |
| A 砂糖   | 小さじ1     |
| みりん    | 小さじ1     |
| しょうが   | 5g       |

### 【作り方】

- ① 玉ねぎはスライスし、しょうがはおろしておく。
- ② フライパンで豚肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎをれてさらに炒める。Aを加えて絡めながら水分がなくなるまで煮からめる。

## ☆ さばのチーズ春巻き

| 材 料       | 2人分    |
|-----------|--------|
| さばの水煮缶    | 1/3缶   |
| スライスチーズ   | 1と1/3枚 |
| 小松菜       | 40g    |
| 白ねぎ       | 1/6本   |
| A おろししょうが | 小さじ2/3 |
| みそ        | 小さじ1/3 |
| 春巻きの皮     | 4枚     |
| B 小麦粉     | 小さじ1/2 |
| 水         | 小さじ1/2 |
| 揚げ油       | 適宜     |

### 【作り方】

- ① 小松菜は茹でて水にさらし、2cm長さに切りよく絞る。白ねぎは小口切りにしてAの材料と混ぜてねぎみそを作っておく。
- ② 春巻きの皮に水気をきったさば缶とスライスチーズ1/3枚と、小松菜、ねぎみそをのせて中身が出ないように巻き、巻き終わりにBを混ぜ合わせたものを塗って閉じておく。これを4本作る。
- ③ 180℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げる。

# 県委託事業

## 福岡県産のりを使用した料理教室



### ☆ 高野豆腐と冬野菜のみそ汁

| 材 料  | 2人分   |
|------|-------|
| 高野豆腐 | 2/3枚  |
| 大根   | 50g   |
| にんじん | 30g   |
| 里芋   | 50g   |
| 春菊   | 10g   |
| だし汁  | 300cc |
| みそ   | 小さじ2  |

#### 【作り方】

- ① 高野豆腐は水に浸して戻し、水気をきって一口大に切っておく。大根とにんじんは厚めのいちょう切りにする。里芋は皮をむいて一口大に切り水に浸けてぬめりをとっておく。春菊はざく切りにする。
- ② だし汁に高野豆腐・大根・にんじん・里芋を入れて柔らかくなるまで煮る。春菊を加えてひと煮立ちしたら、火を弱めてみそを溶き入れ、沸騰する前に火を止める。

### ☆ ミルクもち

| 材 料 | 2人分   |
|-----|-------|
| 牛乳  | 100cc |
| 砂糖  | 大さじ1  |
| 片栗粉 | 15g   |
| きな粉 | 小さじ2  |
| 黒砂糖 | 小さじ2  |
| 水   | 小さじ2  |

#### 【作り方】

- ① 小鍋に黒砂糖と水を入れ、煮立ったら火を止め黒みつを作っておく。
- ② 鍋に牛乳・砂糖・片栗粉を入れて混ぜ、火にかける。木べらで混ぜ続け、ねっとりしてきたら焦げないように弱火にしてさらに練る。ふつふつしてきたらそのまま2～3分練り続け、ツヤが出たら火を止める。
- ③ バットに水を張った中に②を流し込み、水の中で食べやすい大きさにちぎる。水をきって器に盛り、きな粉と黒みつをかける。

『カルシウムは、骨や歯の成長に関わるだけでなく、神経伝達や筋肉の収縮、血圧の上昇を防ぐなど人間の体には不可欠な栄養素です。毎日新しいものと古いものが入れ替わっているので、不足しないように毎日摂取することが大切です。吸収率があまりよくないので、一緒にビタミンDやKを摂って吸収率をアップさせましょう。1日の推奨量は、50歳以上の男性700mg、女性650mgです。（日本人の食事摂取基準 2015年版）』

#### <本日の1人分栄養価>

| 献立名      | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|----------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| おにぎらず    | 406           | 16.0       | 8.4      | 40          | 1.4     | 1.1        |
| サバの春巻き   | 254           | 8.8        | 16.1     | 164         | 1.1     | 0.6        |
| 高野豆腐のみそ汁 | 74            | 4.5        | 2.1      | 66          | 0.9     | 0.9        |
| ミルクもち    | 62            | 0.9        | 0.7      | 16          | 0.5     | 0          |
| 合 計      | 796           | 30.2       | 27.3     | 286         | 3.9     | 2.6        |

# 食生活改善推進会 3月例会 ～メタボ予防の料理～

## ☆混ぜないホイコーロー

| 材 料         | 2人分        |
|-------------|------------|
| 豚もも薄切り肉     | 120g       |
| A 〔酒〕       | 小さじ1       |
| 〔片栗粉〕       | 小さじ1       |
| にんにく        | 1/3かけら     |
| B 〔テンメンジャン〕 | 小さじ1       |
| 〔豆板醤〕       | 小さじ1/3～1/2 |
| C 〔しょうゆ〕    | 大さじ1/2     |
| 〔酒〕         | 大さじ1/2     |
| 〔酢〕         | 小さじ1       |
| 〔こしょう〕      | 適宜         |
| ごま油         | 小さじ1       |
| 赤パプリカ       | 1/2個       |
| もやし         | 100g       |
| 〔キャベツ〕      | 100g       |
| 〔酒〕         | 大さじ2/3     |

### 【作り方】

- ① 豚肉は4cm幅に切り、Aをからめる。
- ② パプリカは縦半分に切り、種とヘタを取り除き、斜めに薄く切る。キャベツは一口大に切る。もやしは洗ってザルにあげておく。
- ③ フライパンに油の半量を熱し、パプリカ、もやしを炒める。キャベツを加えて酒をふって炒め、皿に盛る。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンに残りの油と④のにんにくを加え熱して香りが出てきたら、豚肉を色が変わるまで炒めBを加えて炒め合わせる。Cを加えて味を調えて汁けが少しとんだら④の野菜にのせる。

## ☆わかめと小松菜とごぼうのナムル

| 材 料    | 2人分  |
|--------|------|
| わかめ（乾） | 1g   |
| 小松菜    | 120g |
| ごぼう    | 25g  |
| 〔万能ねぎ〕 | 1/3本 |
| すりごま   | 小さじ1 |
| ごま油    | 小さじ1 |
| しょうゆ   | 小さじ1 |
| 砂糖     | 小さじ1 |
| 〔塩〕    | 少々   |
| 一味唐辛子  | お好みで |

### 【作り方】

- ① わかめは水で戻してさっとゆで、水けをきって一口大に切る。小松菜は茹でて水にとり、よく絞って4cm長さに切る。ごぼうはさがきにして水にさらし、茹でる。
- ② 万能ねぎは小口切にする。
- ③ Aを混ぜ合わせ①を和えて、盛り付け、お好みで一味唐辛子を上からかける。



野菜の合計量は野菜の使用量は210gです。  
その他にきのこもあります。



## ☆セロリとはるさめのスープ

| 材 料     | 2人分     |
|---------|---------|
| セロリ     | 1/3本    |
| しょうが    | 5 g     |
| はるさめ（乾） | 10 g    |
| 豚ひき肉    | 30 g    |
| ごま油     | 小さじ1/3  |
| 〔水      | 250 c c |
| 〔鶏がらだし  | 小さじ2/3  |
| しょうゆ    | 小さじ2/3  |
| 塩       | 少々      |
| こしょう    | 適宜      |

### 【作り方】

- ① セロリは茎の部分は乱切りに、葉の部分はざくざくと切る。しょうがは細切りにする。
- ② はるさめは湯でもどす。（長ければ半分切る）
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ④ ①のセロリの茎としょうが、分量の水と鶏がらだしを加え、煮立ったら中火で3分ほど煮たて、水けをきった②を加え混ぜる。しょうゆ、塩、こしょうを加え、最後にセロリの葉を加える。

## ☆抹茶わらび餅

| 材 料    | 6人分     |
|--------|---------|
| アガー    | 12 g    |
| 抹茶パウダー | 4 g     |
| 砂糖     | 20 g    |
| 水      | 400 c c |
| 【黒蜜】   |         |
| 黒砂糖    | 大さじ2    |
| 水      | 大さじ2    |

### 【作り方】

- ① 小鍋にアガー、抹茶、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に水を少しずつ加えよく混ぜる。
- ③ ②の鍋を火にかけて混ぜながら加熱し沸騰したら火を弱め、さらに2分程度加熱し、火を止める。
- ④ カップに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

### 【黒蜜】

小鍋に黒砂糖と水を入れ、煮立ったら火を止めて冷まし、出来上がったわらび餅にかける。

### <本日の1人分栄養価>

| 献立名       | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|-----------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| ごはん(150g) | 252           | 3.8        | 0.5      | 5           | 0.2     | 0          |
| ホイコーロー    | 192           | 14.3       | 10.3     | 34          | 1.0     | 1.0        |
| ナムル       | 52            | 1.7        | 2.9      | 128         | 1.9     | 0.7        |
| はるさめスープ   | 71            | 4.6        | 3.2      | 14          | 0.9     | 0.9        |
| わらび餅      | 26            | 0.3        | 0.0      | 10          | 0.3     | 0.0        |
| 合 計       | 593           | 24.7       | 16.9     | 191         | 4.3     | 2.6        |

# 平成30年度 県水産物消費拡大事業に係る料理教室

\*6人分です

## ☆ベタ（舌平目）の煮つけ

（1人あたり65kcal 食塩相当量1.3g）

| 材 料 | 6人分  |       |
|-----|------|-------|
| ベタ  | 大3尾  |       |
| ごぼう | 120g |       |
| A   | 水    | 200cc |
|     | 砂糖   | 大さじ2  |
|     | 料理酒  | 大さじ3  |
|     | みりん  | 大さじ2  |
|     | しょうゆ | 大さじ3  |
|     | しょうが | 10g   |

### 【作り方】

- ① ベタは鱗と頭と内臓をとり、よく洗って水気をふく。2等分に切る。
- ② ごぼうは皮をこそげて斜めうす切りにし、水につけてあく抜きをする。
- ③ 鍋にAを合わせ、煮立ったらベタとごぼうを並べ落し蓋をする。弱火で約15分煮る。



## ☆はもちり

（1人あたり182kcal 食塩相当量1.1g）

| 材 料                           | 6人分               |
|-------------------------------|-------------------|
| 水                             | 適宜                |
| 昆布                            | 1枚                |
| ハモ                            | 480g              |
| 豆腐                            | 1丁（300g）          |
| 白菜                            | 500g（1/4個）        |
| 白ねぎ                           | 2本                |
| 春菊                            | 1束                |
| えのき                           | 200g              |
| ポン酢醤油（だい<br>だいやカボスなど<br>お好みで） | 適宜<br>（1人15ccで計算） |

### 【作り方】

- ① 鍋に水と昆布をいれ、しばらくおく。
- ② 材料を食べやすい大きさに切る。
- ③ ①を火にかけ、野菜とえのき、豆腐を入れて煮る。
- ④ ハモを加え、ひとに立ちしたら火を止める。
- ⑤ 器につぎ分け、ポン酢でいただく。



## <甲殻類に含まれる栄養素と特徴について>

- 高タンパク低脂肪：身体の細胞を作るのに欠かせないたんぱく質が豊富で、体内では合成できない必須アミノ酸を含む。
- ビタミン・ミネラル：ビタミンB12やカルシウムやマグネシウム、亜鉛や鉄などのミネラルを多く含み、骨や歯の形成、造血、ホルモン分泌や神経機能正常化に関与。
- タウリン：脳卒中、高血圧、心臓病の予防や疲労回復、視力回復に有効。
- アスタキサンチン：カニやエビのゆでると赤くなる色素成分で、強い抗酸化力を持ち、免疫力を高める。

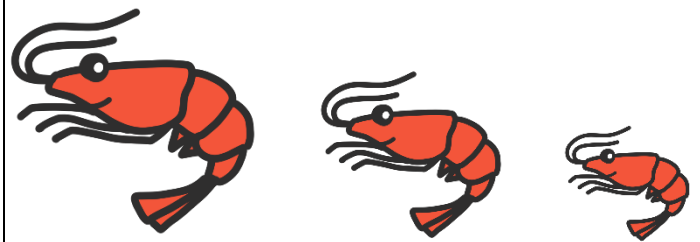
## ☆シラサエビと野菜のかき揚げ

(1人あたり408kcal 食塩相当量1.1g)

| 材料         | 6人分   |        |
|------------|-------|--------|
| シラサエビ(殻つき) | 240g  |        |
| たまねぎ       | 1個    |        |
| にんじん       | 100g  |        |
| さつまいも      | 100g  |        |
| A          | 薄力粉   | 150g   |
|            | 卵     | 1個     |
|            | 水     | 100cc  |
|            | 酢     | 大さじ1/2 |
|            | 塩     | 小さじ1/3 |
| 揚げ油        | 適宜    |        |
| つゆ         |       |        |
| 「だし汁       | 180cc |        |
|            | しょうゆ  | 大さじ3   |
|            | みりん   | 大さじ3   |

### 【作り方】

- ① エビは洗い、水気をきる。角の部分はできるだけカットする。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ボールにAを混ぜ合わせて衣を作り、①の材料と合わせる。
- ③ 揚げ用鍋に油を熱し、②をおたまで適量すくい、油におとし、少し広げながらカラッと揚げる。
- ④ ひと煮立ちさせたつゆを添える。



## ☆季節のフルーツ

(一人あたり40kcal 食塩相当量0g)

| 材料  | 1人分    |
|-----|--------|
| りんご | 8分1切れ  |
| かき  | 8分の1切れ |

### 【作り方】

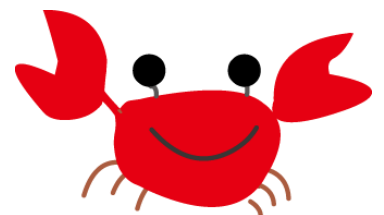
食べやすい大きさにカットする。

行橋市地浦物漁獲量ベスト20

| 順位 | 商品名         | kg数量   |
|----|-------------|--------|
| 1  | カニ(一般)      | 56,704 |
| 2  | ハモ          | 53,040 |
| 3  | アカシタ(一般)    | 49,608 |
| 4  | コチ          | 47,700 |
| 5  | カキ          | 47,148 |
| 6  | クロダイ(チヌ)    | 46,568 |
| 7  | ナマコ         | 41,612 |
| 8  | コウイカ        | 37,860 |
| 9  | シラサエビ(芝エビ)  | 36,020 |
| 10 | エビ(一般)      | 34,028 |
| 11 | アミ漬         | 33,092 |
| 12 | スズキ         | 20,080 |
| 13 | イイダコ        | 19,464 |
| 14 | ミズイカ        | 15,852 |
| 15 | ヨシエビ(キノコ)   | 15,463 |
| 16 | コタイ(コショウダイ) | 14,784 |
| 17 | 色物          | 13,816 |
| 18 | ボラ          | 13,156 |
| 19 | キス          | 12,136 |
| 20 | マテガイ        | 11,952 |

行橋市は周防灘に面しており、4つの漁港があります。下の表は行橋市の地物漁獲量ベスト20(平成25年度)を表したものです。

地元の魚介類を食べて、水産業を盛り上げましょう！！



## ☆ フルーツカレー

| 材 料     | 4人分      |
|---------|----------|
| 豚ミンチ    | 200グラム   |
| カレー粉    | 小さじ1と1/3 |
| たまねぎ    | 2/3個     |
| サラダ油    | 大さじ1/2   |
| トマトジュース | 130cc    |
| 固形コンソメ  | 1と1/3個   |
| 水       | 1カップ     |
| りんご     | 2/3個     |
| バナナ     | 2/3本     |
| パイナップル  | 3枚       |
| 市販カレールー | 85グラム    |

### 《作り方》

- ① 豚ミンチにカレー粉をまぶしておく。
- ② たまねぎは、みじん切りにして、油を熱した鍋で透明になるまで炒める。
- ③ ②に①を加え、色がかわるまで炒め、トマトジュース、固形コンソメ、水を加え10分煮込む。
- ④ りんごとバナナは皮をむき、ひと口位の大きさに切る。パイナップルは1センチ角に切り③の鍋に入れ、さらに10分煮込む。
- ⑤ カレールーを加え少し煮る（水分が足りなければ少し水を足してもよい）。

## ☆ キャロット寒天

| 材 料      | 4人分    |
|----------|--------|
| 人参       | 120グラム |
| オレンジジュース | 50cc   |
| レモン      | 1/3個   |
| 粉寒天      | 2グラム   |
| 水        | 200cc  |
| 砂糖       | 40グラム  |

### 【作り方】

- ① 人参は皮をむいて輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ② ミキサーに①の人参、オレンジジュース、レモン汁を加えて一緒にかける。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。沸騰したら火を弱め1～2分ぐつぐつさせ、砂糖を加えて溶かす。
- ④ ③に②を加えひと煮立ちしたら、ガラスカップに流し入れ冷やし固める。



## ☆ ナン

| さい りょう<br>材 料 | にんぷん<br>4人分 |
|---------------|-------------|
| きょうりきこ<br>強力粉 | 150グラム      |
| はくりきこ<br>薄力粉  | 150グラム      |
| さとう<br>砂糖     | 10グラム       |
| ドライイースト       | 3グラム        |
| しお<br>塩       | 3グラム        |
| みず<br>水       | 100グラム      |
| ヨーグルト         | 60グラム       |
| オリーブオイル       | 22グラム       |
| うちこ<br>打ち粉    | 適宜          |

### 《作り方》

- ① きょうりきこ はくりきこ ま さとう  
強力粉と薄力粉は混ぜてから、砂糖、ドライイースト、塩、水、ヨーグルトを加えまとまるまでこねる。
- ② オリーブオイルを加えてからさらに10分こねる。
- ③ ②をまとめてボウルに入れラップをかけて30分おく。
- ④ 2倍位 にふくらんだら、軽くげんこつでガス抜きをし、生地をまとめてからボウルから出して、12分割をして上から下へひっぱりながら丸めておく。
- ⑤ ④に固く絞ったぬれ布巾をかけて、そのまま10分間休ませる。
- ⑥ 麺棒に打ち粉をつけ平らにのばす。
- ⑦ 熱したテフロン加工のフライパンに⑥をのせて弱火で焼く。表面 が少しふくれてきたら裏返えして1分位 焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、ビニール袋 に入れておく。

## ☆ ビタミンサラダ

| さい りょう<br>材 料 | にんぷん<br>4人分 |
|---------------|-------------|
| じゃがいも         | 100グラム      |
| ブロッコリー        | 60グラム       |
| きゅうり          | 1本          |
| トマト           | 100グラム      |
| マヨネーズ         | おお 大さじ2     |
| ケチャップ         | おお 大さじ1     |
| す 酢           | おお 大さじ1/2   |
| こしょう          | しょうしょう 少々   |

### 《作り方》

- ① じゃがいも、きゅうりは一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいも、ブロッコリーをゆでる。
- ③ マヨネーズ、トマトケチャップ、酢、こしょうを混ぜる。
- ④ 器 に野菜をもり、③をかける。

## 第17回 男の簡単料理教室

\* 7人分です

### ☆カレーライス

| 材 料               | 7人分        |
|-------------------|------------|
| 〔豚肉（こま切れ）<br>こしょう | 350g<br>適宜 |
| 玉ねぎ               | 2個         |
| にんじん              | 2本         |
| じゃがいも             | 3個         |
| にんにく              | 1かけ        |
| しょうが              | 1かけ        |
| カレールー             | 小1箱と1かけ    |
| サラダ油              | 大さじ1       |
| 水                 | 1100cc     |
| ご飯                | 1400g      |

#### 【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。にんじんはじゃがいもと同じ大きさの乱切りにする。
- ③ にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ④ 鍋に油、③のにんにくとしょうがを入れて香りが出てきたら、②の玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 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、にんじん、じゃがいもを加えて軽く炒め、分量の水を加えて煮込む。
- ⑥ 具材が柔らかくなったら火をとめカレールーを加え、溶けたらかき混ぜながら弱火で5分ほど煮る。
- ⑦ 器にご飯とカレーを盛り付ける。

### ☆ブロッコリーとツナの粒マスタード和え

| 材 料    | 7人分    |
|--------|--------|
| ブロッコリー | 1株     |
| ツナ缶    | 1缶     |
| A 塩    | 小さじ1/6 |
| 粒マスタード | 大さじ3/4 |
| マヨネーズ  | 大さじ1   |

#### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚くむいてななめ薄切りにし、茹で水気を切る。
- ② ボウルにAをよく混ぜ合わせ（ツナの油も使います）、①のブロッコリーを加え和える。



生活習慣病などを予防し、  
健康な生活を維持するためには、  
野菜を一日**350g**以上食べましょう。





## ☆野菜のピクルス

| 材 料     | 7人分    |
|---------|--------|
| 大根      | 150g   |
| セロリ     | 30g    |
| きゅうり    | 1本     |
| パプリカ（赤） | 1/3個   |
| パプリカ（黄） | 1/3個   |
| 酢       | 70cc   |
| 砂糖      | 小さじ1   |
| 塩       | 小さじ1/3 |
| だし汁     | 70cc   |

### 【作り方】

- ① だし汁に酢、砂糖、塩を加えてよく混ぜ合わせておく。
- ② 大根は0.5cm幅のいちょう切り、セロリ、きゅうり、パプリカ（赤・黄）は小さめの乱切りにする。
- ③ ②の大根を茹で、1分半経ったらセロリ、パプリカを加え1分茹でてザルにあげる。
- ④ 袋に③の野菜ときゅうりを入れ、①の漬けだれをかけてよく混ぜ合わせ、密閉して封をする。
- ⑤ 1時間くらい冷蔵庫で保管し、器に盛り付ける。

## ☆フルーツ

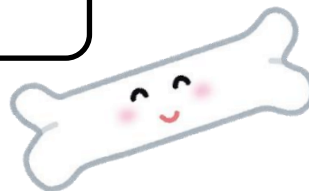
| 材 料     | 7人分    |
|---------|--------|
| キウイフルーツ | 3と1/2個 |

### 【作り方】

- ① キウイフルーツは皮をむき、縦に半分に切り、食べやすい大きさに半月切りにする。
- ② 器に盛り付ける。

### <本日の1人分栄養価>

| 献立名        | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|------------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| ごはん(200g)  | 336           | 5.0        | 0.6      | 6           | 0.2     | 0.0        |
| カレー        | 283           | 14.0       | 11.7     | 43          | 1.5     | 2.1        |
| ブロッコリーの和え物 | 44            | 4.4        | 2.3      | 19          | 0.6     | 0.4        |
| 野菜のピクルス    | 15            | 0.4        | 0.1      | 9           | 0.1     | 0.3        |
| フルーツ       | 10            | 0.2        | 0.0      | 6           | 0.1     | 0.0        |
| 合 計        | 688           | 24.0       | 14.7     | 83          | 2.5     | 2.8        |



## ☆2種のチーズタッカルビ

| 材 料           | 6人分      |
|---------------|----------|
| チェダーチーズ（スライス） | 7枚       |
| ピザ用チーズ        | 220g     |
| 鶏もも肉          | 300g     |
| 玉ねぎ           | 1と1/2個   |
| にら            | 1束       |
| にんじん          | 1本       |
| キャベツ          | 1/2個     |
| 焼き肉のたれ        | 130g     |
| ごま油           | 大さじ1と1/2 |

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは細切り、にんじんは短冊切り、にらは3cm長さ、鶏もも肉は一口大に切る。
- ② ビニール袋に①と焼き肉のたれを入れ、もみこむようにして下味をつけ、冷蔵庫に20分程度入れて味をなじませる。
- ③ キャベツは一口大のざく切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②を炒める。肉に火が通ったらキャベツを加えてさっと混ぜ合わせ、タッカルビを作り、両端に寄せる。

⑤ スライスチーズとピザ用チーズをフライパンの真ん中にのせる。

⑥ チーズがとろけてきたら、タッカルビにからめていただく。

### ※タッカルビとは.....

韓国料理のひとつ。大きな鍋や鉄板で、鶏肉とキャベツ、玉ねぎなどの野菜とトック（韓国の餅）を炒め、甘辛いたれで味付けしたもの。



## ☆彩りサラダ

| 材 料        | 6人分    |
|------------|--------|
| ブロッコリー     | 1株     |
| 茹でたこ       | 120g   |
| プロセスチーズ    | 90g    |
| パプリカ（黄）    | 1/2個   |
| プチトマト      | 9個     |
| アーモンド（素焼き） | 22g    |
| プレーンヨーグルト  | 110g   |
| サラダ油       | 大さじ3   |
| 酢          | 90cc   |
| 砂糖         | 小さじ3/4 |
| 塩          | 小さじ1/2 |
| こしょう       | 少々     |

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分も食べやすい大きさに切り、茹でる。ざるに上げて冷まし、ペーパーで水気をとっておく。
- ② 茹でたこは0.5cm厚さに、プロセスチーズは1cm角に、パプリカは1cmの色紙切りにする。プチトマトはくし形に4つに切る。アーモンドは粗く刻む。
- ③ ドレッシングは材料をしっかりと混ぜる。
- ④ アーモンド以外の材料を、③のドレッシングで和えて器に盛り付け、アーモンドをのせる。

## 野菜とれていますか？

野菜や海藻、きのこ類には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。

ビタミン・ミネラルは、摂取した栄養素が体内で効率よく働く手助けをしてくれます。高血圧の予防や骨粗しょう症予防などにも効果があります。

食物繊維は、便秘予防や整腸効果、血糖値の急激な上昇を抑えてくれたり、血中コレステロール値を下げたりする働きがあります。

野菜メニューから食べることで、満腹感がでて食べ過ぎを防ぐこともできます。「ゆっくりよく噛んで食べる」がポイントです。

今の食事に **プラス1品！**

### 料理例 ※重量はあくまでも一例です。



ほうれん草のおひたし  
80g



レタスとキュウリのサラダ  
85g



冷やしトマト  
100g



かぼちゃの煮物  
100g



具だくさんのみそ汁  
75g



ひじきの煮物  
80g



野菜の煮しめ  
140g



きのこのバター炒め  
75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

※1 日で5品以上を目安にしましょう

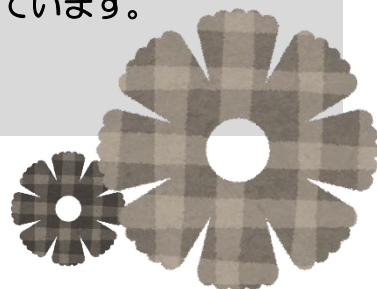
## 行橋市食生活改善推進会を紹介します



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。平成30年度行橋市では、女性（ありの実）81名、男性（うめの実）32名、計113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しています。

「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

