

行橋市食生活改善推進会

令和7年度 レシピ集



もくじ

6月例会	高血圧予防の料理	2
7月例会	親子料理教室	4
10月例会	ふくしまつりの料理	6
11月例会	災害に役立つ料理	8
1月例会	行楽弁当	10
(県委託事業～福岡県産のりを使用した料理教室～)		
2月例会	免疫力を高める料理	12
3月例会	発酵食品を使った料理	14
県委託事業～パン食普及を目的とした料理教室～		16
県委託事業～スマソル料理教室～		18
県委託事業～県水産物消費拡大事業に係る料理教室～		20
第20回	男の料理教室	22

このレシピ集の使い方

この中で表示した大さじ1は15ml、小さじ1は5ml、1カップは200ml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 6 月例会

～ 高血圧予防の料理 ～

☆豚肉のごまチーズピカタ

材 料	2人分
豚ヒレ肉	200 g
こしょう	少々
A〔卵	1 個
黒ごま	大さじ1
B〔小麦粉	大さじ1 と 1/2
粉チーズ	4 g
オリーブ油	大さじ 1/2
〔付合せ〕	
豆苗	1/2 パック
塩こんぶ	2. 5 g

【作り方】

- ① 豚肉は厚めのそぎ切りにして、麺棒でたたいてこしょうを馴染ませておく。
- ② ボールにAを混ぜ合わせておく。
- ③ Bを合わせ、①の肉にまぶして、②の卵をまんべんなくつける。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③を両面焼き色がつくように焼く。

〔付合せ〕

- ⑤ 豆苗は根元を切り落とし、半分に切る。電子レンジ（500w）で1分加熱し、塩こんぶと和える。

☆野菜たっぷり酸辣湯

材 料	2人分
白菜	120 g
にんじん	20 g
えのき	30 g
干しいたけ	1 枚
卵	1/2 個
水	250ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ 1/2
穀物酢	大さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1/2
こしょう	少々
ラー油	少々
万能ねぎ	適宜

【作り方】

- ① 白菜とにんじんは細切り、えのきは石づきをとり、2つに切ってほぐす。
- ② 干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- ③ 分量の水（しいたけの戻し汁も合わせる）と鶏がらスープの素を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら白菜、にんじん、えのき、しいたけを加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、とき卵を流し入れ、仕上げに酢、こしょう、ラー油を加える。
- ⑤ 盛りつけてから、ねぎを散らす。





☆トマトとわかめの和え物

材 料	2人分
トマト	150g
カットわかめ	4g
A 〔白すりごま〕	小さじ1/3
〔ポン酢しょうゆ〕	小さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。わかめは水で戻し、水けをよくしぼる。
- ② ボウルに①のトマトとわかめを入れ、Aの調味料で和える。

☆ミニ大福

材 料	4人分
切りもち	3個
水	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
片栗粉	適宜
ミックスナッツ	20g
はちみつ	大さじ1/2

【作り方】

- ① ミックスナッツは粗く刻み、はちみつと混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器にもちと分量の水を入れ、もちにまんべんなく水をつける。容器にふんわりとラップをかけて電子レンジ（700W）で2分加熱する。いったん取り出して砂糖を加えて、ヘラで30秒ほど混ぜる。
- ③ 再びラップをかけて電子レンジ（700W）で1分加熱する。取り出したら、1つになるまでヘラでよく混ぜる。
- ④ バットに片栗粉を広げ、③を入れる。粉をつけて平らにのばし、4等分に切り分ける。
- ⑤ 冷めないうちに、生地全体に片栗粉をまぶし、手にも片栗粉をつけながら、①のナッツを包む。

★この献立の野菜量は145グラムです！

<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)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
豚肉のピカタ	227	28.1	8.5	101	2.1	0.5
酸辣湯	53	3.3	2.0	37	0.8	0.7
トマトの和え物	40	1.0	2.4	28	0.3	0.5
ミニ大福	139	2.5	3.0	15	0.3	0
合 計	711	38.7	16.4	18.6	3.7	1.7

食生活改善推進会 7月例会

～親子料理教室の料理を作ってみよう～



☆ トマトたっぷりハッシュドビーフ

材 料	6人分
牛肉切り落とし	300グラム
トマト（完熟）	5個（約1kg）
たまねぎ	2個
オリーブ油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ3
料理酒	75ml
A	
中濃ソース	大さじ4と1/2
ケチャップ	大さじ6
塩	小さじ2/3
コンソメ顆粒	小さじ1と1/2
パセリ	適宜
ミニトマト（飾り）	6個
ごはん	3合分

【作り方】

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
トマトは皮を湯むきして一口大に切る。
たまねぎはうす切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎを炒め、透き通ってきたら牛肉を加えて炒め合わせる。肉の色が変わったら火を弱め、小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ トマトを加え、酒を回し入れてふたし、途中かき混ぜつつ弱火で10分間ほど蒸し焼きにする。
- ④ トマトの水分が出てきたらAを加え混ぜてふたをすらし、弱めの中火でさらに10分ほど煮込む。
- ⑤ 飾りのミニトマトは半分にカットする。
- ⑥ ごはんを器に盛り、④をかけてミニトマト、パセリのみじん切りを散らす。

☆ ビタミンサラダ

材 料	6人分
じゃがいも	150グラム
ブロッコリー	90グラム
きゅうり	1と1/2本
赤パプリカ	90グラム
A	
マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ1と1/2
酢	小さじ2
こしょう	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。赤パプリカは1センチ角の角切りにする。
- ② じゃがいも、ブロッコリーをそれぞれゆでる。
赤パプリカはさっと湯通しする。
- ③ A（マヨネーズ、トマトケチャップ、酢、こしょう）を混ぜる。
- ④ じゃがいも、ブロッコリー、きゅうり、赤パプリカを混ぜ合わせ、③を加えて和える。



☆ミルクバナナかん

材 料	6 人分
牛乳	300ml
水	300ml
粉寒天	4 グラム
砂糖	50 グラム
バナナ	1 本

【作り方】

- ① バナナは 5mm 厚さの輪切りにする。
- ② 小なべに水と寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。木べらで混ぜながら煮立ったら火を弱める。2分程ぐつぐつさせて寒天をよく溶かしたら、火を止める。
- ③ コンロから鍋をおろし、砂糖を加えて混ぜる。
- ④ ③に常温に戻した牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 容器に①を並べ、④を静かに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



＜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
ハッシュドビーフ	169	11.4	8.2	67	1.3	1.0
ビタミンサラダ	57	2.1	1.8	101	1.6	0.5
ミルクバナナかん	97	0.2	0.0	70	0.1	0.1
合 計	626	19.3	10.8	217	4.4	2.4

食生活改善推進会 10月例会

～ふくしまつりで提供した豚汁に合う料理～

☆鶏肉と凍り豆腐のから揚げ



材 料	2人分	
鶏もも肉	60 g	
凍り豆腐	1 枚（乾 40 g）	
A	おろししょうが	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1/2
	料理酒	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	溶き卵	1/2個
小麦粉	大さじ1と1/2	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適量	
レタス	20 g	

【作り方】

- ① 凍り豆腐はぬるま湯に2分ほど浸してもどし、水けを絞って小さめの一口大に切る。
- ② 鶏肉は余分な脂を切り落とし、1.5cm角に切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、鶏肉を加えてさっと混ぜ、①を加えて、手でしっかりもみ込む。小麦粉を加えて全体にからめるように混ぜ、かたくり粉を加えてさっと混ぜる。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、③をスプーンですくってそっと落とし入れる。途中で上下を返しながらか4分ほど揚げる。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさに切り、盛付ける。

☆野菜たっぷり豚汁



材 料	2人分
豚肉	40 g
白菜	60 g
大根	40 g
にんじん	30 g
じゃが芋	40 g
ごぼう	20 g
こんにゃく	40 g
しめじ	30 g
すし揚げ	8 g
中ねぎ	2 g
だし汁	250～300ml
みそ	大さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は3cm幅に切る。大根、にんじん、じゃが芋は皮をむき、いちよう切りにする。
- ② 白菜はそぎ切りにする。
- ③ ごぼうは皮をむいて、斜め薄切りにして水にさらす。
- ④ こんにゃくは小さめの短冊切りにして、下ゆでする。
- ⑤ しめじは石づきを取り除き、長さ3cm位に切る。
- ⑥ すし揚げは熱湯をかけ、油抜きをして、横半分、縦細切りにする。
- ⑦ 中ねぎは小口切りにする。
- ⑧ だし汁に大根、にんじん、じゃが芋、白菜、ごぼう、こんにゃく、しめじを入れて煮る。沸騰したら、豚肉、すし揚げを加えて、さらに煮る。
- ⑨ 具材に火が通ったら、火を弱めてみそを入れる。
- ⑩ 最後に中ねぎを加える。

☆小松菜ともやしのごまあえ



材 料	2人分
小松菜	80 g
もやし	50 g
すりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜、もやしは洗って、ゆでる。
ゆで上がった後、水をはったボウルにすぐに入れ、冷えたら絞り、3 cmの長さに切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、①を加えて和える。

☆米粉のわらびもち風

材 料	2人分
米粉	15 g
砂糖	小さじ1
無調整豆乳	60ml
A [きな粉	小さじ2
砂糖	小さじ1
黒み [黒砂糖	小さじ2
水	小さじ2

【作り方】

- ① 耐熱容器に米粉、砂糖、豆乳をよく混ぜ合わせる。
- ② ラップをかけずに電子レンジ（600W）で1分加熱し、取り出して泡立て器でよく混ぜる。
再び電子レンジで1分30秒加熱し、取り出してなめらかになるまでゴムべらで混ぜる。そのままおいて荒熱をとる。
- ③ 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る。
- ④ 別の容器に A を合わせ、②を一口分ずつスプーンですくって落とし、全体にまぶす。
器に盛り、③の黒みつをかける。

<本日の1人分栄養価>

★この献立の野菜量は150グラムです！

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)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
鶏肉と凍り豆腐のから揚げ	258	17.9	15.1	146	2.0	0.8
野菜たっぷり豚汁	86	6.6	2.2	34	0.6	0.6
小松菜ともやしのごま和え	35	1.9	1.7	109	1.5	0.3
米粉のわらびもち風	77	2.8	1.4	20	0.9	0
合 計	708	33.0	20.9	314	5.2	1.7

食生活改善推進会 11 月例会

～防災に役立つ料理～

☆ごはん



材 料	2人分
白米	1 合 (180ml)
水	1.2 合 (210～220ml)

【作り方】

- ① ポリ袋に米を入れ、分量の水を注ぐ。
- ② 袋の空気を抜いて先をくるくるとねじり、上のほうで結ぶ。20 分浸水する。
※湯せんの際に袋が浮き上がってこないように、空気を抜く。

- ③ 鍋に耐熱皿を敷き、水を入れて、②を入れる。水の分量は、米全体が浸かるくらいが目安。
※袋が高温の鍋に触れると溶けてしまう恐れがあるので、鍋底や鍋肌につかないように注意。
- ④ 鍋にふたをして火にかけ、沸騰したらふたを取る。湯が軽くぼこぼこした状態の火加減で、25 分ほど加熱する。
- ⑤ 袋を取り出し、10 分ほど蒸らす。
- ⑥ 袋を開け、ごはんをほぐす。

☆豚肉のしょうが焼き



材 料	2人分
豚薄切り肉	200 g
玉ねぎ	1/2 個
A	しょうゆ 大さじ 1
	酒 大さじ 1
	みりん 大さじ 1
	砂糖 大さじ 1/2
	片栗粉 小さじ 1
	おろししょうが 小さじ 1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎは 1 cm 幅のくし形に切る。
- ② ポリ袋におろししょうがと A を入れてよく混ぜ、玉ねぎと豚肉を加えてよくもむ。袋の空気を抜いて先をねじり、上のほうで結ぶ。
- ③ 耐熱皿を敷いて湯を沸かした鍋に入れ、途中ひっくり返しなが、湯せんで 15 分ゆでる。

☆ラタトゥイユ



材 料	2人分
トマト	1 個
かぼちゃ	100 g
なす	1 本
たまねぎ	1/2 個
A	オリーブ油 大さじ 1 と 1/2
	顆粒コンソメ 小さじ 1
	おろしにんにく 小さじ 1/3

【作り方】

- ① 野菜はすべて 1.5cm 角に切る。
- ② ポリ袋に①と A を入れてよく混ぜ、袋の空気を抜いて先をねじり、上のほうで結ぶ。
- ③ 耐熱皿を敷いて湯を沸かした鍋に入れ、途中ひっくり返しなが、湯せんで 20 分ゆでる。

☆サバ缶コールスロー

材 料	4 人分
サバ水煮缶	1 缶（190 g）
キャベツ	150 g
にんじん	50 g
A	
マヨネーズ	大さじ 2
酢	大さじ 1
はちみつ	小さじ 1
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツとにんじんはせん切りにする。
- ② 袋に①とAを入れて袋の上からもむ。缶汁をきったサバを加え、空気を抜いて口を閉じ、10 分以上おいて混ぜる。



☆コーヒーゼリー

材 料	4 人分
インスタントコーヒー	大さじ 1 と 1/2
砂糖	大さじ 2 と 1/2
水	400ml
粉寒天	4 g
コーヒーフレッシュ	適量

【作り方】

- ① ポリ袋に水と粉寒天を入れ、袋の空気を抜いて先をねじり、上のほうで結ぶ。
- ② 鍋に耐熱皿を敷いて水をはり、①を入れて中火にかけ、沸騰したら吹きこぼれないよう 2 分ほどゆでる。
- ③ 鍋から取り出し、袋ごと器に入れ、袋を開く。インスタントコーヒーと砂糖を加えてよく混ぜ、荒熱がとれたら袋のまま冷やし固める。崩して器に盛り、コーヒーフレッシュをかける。

※液体が流れないように、器に入れてからコーヒーなどを加える。



＜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)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
豚肉のしょうが焼き	195	22.7	6.1	18	1	1.4
ラタトゥイユ	149	2.8	6.6	33	0.7	0.7
サバ缶コールスロー	147	10.1	9.4	138	0.8	0.5
コーヒーゼリー	26	0.4	0	4	0.1	0

食生活改善推進会 1月例会

～ 行楽弁当を作ろう ～ 【福岡県産ノリを使用した料理教室】

☆おにぎらず2種

材 料	2人分	【作り方】
ごはん のり（全形） ----- （1）豚肉の生姜焼き ほうれん草 ----- （2）ごぼうサラダ レタス ロースハム	1 合分 2 枚 適宜 20 g 適宜 1/2 枚 1 枚	① ほうれん草は茹でて水にさらし、よく絞って3 cm 長さに切っておく。 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、ほうれん草と（1）生姜焼きをのせる。その上に残りのご飯をかぶせ、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かりとなじむまで置いていく。 ③ 同様に②のご飯の上にレタス・（2）ごぼうサラダ・ハム・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。（この時、ほうれん草の断面が見えるように切るときれいです。）

（1）豚肉の生姜焼き（おにぎらずの具）

材 料	1 個分	【作り方】
豚肉コマ切り 玉ねぎ A [しょうゆ 酒 砂糖 みりん おろししょうが	70 g 1/6 個 小さじ1 と 1/2 小さじ2 小さじ1 小さじ1 5 g	① 豚肉は小さめに切り、玉ねぎはスライスする。 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入れて、さらに炒める。Aを加えて、水分がなくなるまで煮からめる。

（2）ごぼうサラダ（おにぎらずの具）

材 料	1 個分	【作り方】
ごぼう にんじん A [マヨネーズ 薄口しょうゆ すりごま	30 g 15 g 小さじ2 小さじ 1/3 小さじ1	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2 cmの長さの細切りにする。 ② 鍋に湯を沸かし、ごぼうとにんじんを入れて1分程茹で、ざるに上げて荒熱をとり、水けを絞る。 ③ ボウルに②とAを入れ、混ぜ合わせる。



☆サクラエビ入り卵焼き

材 料	2人分
卵	1 個
だし汁	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
薄口しょうゆ	小さじ 1/2
酒	大さじ 1/4
さくらえび	大さじ 1
小ねぎ	3 g
サラダ油	適宜

【作り方】

- ① 卵を溶きほぐし、だし汁と調味料を加えてよく混ぜる。
- ② さくらえびと小口切りにした小ねぎを卵液に混ぜる。
- ③ 卵焼き器を熱し、油をひき、卵液をひとたまずつ入れて焼く。

☆五色なます

材 料	2人分	
大根	50 g	
にんじん	10 g	
きゅうり	20 g	
油揚げ	7 g	
きくらげ	1/2 枚	
白すりごま	小さじ 1	
A	酢	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1/2
	塩	少々
	薄口しょうゆ	小さじ 1/8

【作り方】

- ① 大根、にんじん、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にし、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。

☆果物

材 料	2人分
みかん (M)	1 個

【作り方】

- ① みかんを横半分にして盛り付ける。

<本日の1人分栄養価>

★この献立の野菜量は95グラムです！

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
おにぎらず	406	15.2	7.5	52	1.2	1.2
サクラエビ入り卵焼き	55	4.5	2.7	55	0.6	0.7
五色なます	47	1.4	2.3	48	0.8	0.2
みかん	29	0.4	0	12	0.1	0
合 計	537	21.5	12.5	167	2.7	2.1

食生活改善推進会 2 月例会

～免疫力を高める料理～

☆里芋とひじきの炊き込みごはん

材 料	2 人 分
米	1 合
里芋	50g
しらす干し	10g
芽ひじき	1g
A {	
みりん	小さじ 1
みそ	小さじ 2
酒	小さじ 1
おろししょうが	小さじ 1/2
だし昆布	1/2 枚 (2g)
白すりごま	適量

【作り方】

- ① 米は洗って30分程浸水させ、ざるに上げ、水気をよく切っておく。
- ② 里芋は一口大に切り、水洗いする。
- ③ 洗った米と A、①の里芋、しらす干し、芽ひじき、1合の目盛りまでの水を入れ、軽く混ぜ、だし昆布を乗せる。
炊きあがったら、だし昆布を取り出し、白すりごまを入れて混ぜ合わせる。

☆鶏ももとれんこんのねぎ塩炒め

材 料	2 人 分
鶏もも肉（皮無）	250g
{	
塩	小さじ 1/8
こしょう	少々
れんこん	100g
にんじん	30g
サラダ油	小さじ 1/2
A {	
長ねぎ	40g
おろしにんにく	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/8
ごま油	小さじ 1
粗挽きこしょう	少々
サニーレタス	30g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大の大きさに切り、塩・こしょうをふる。れんこんは皮をむいて幅 3mm の半月切りにし、さっと水にさらして水気を切る。にんじんは皮をむいて幅 2mm の短冊切りにする。ねぎ塩だれのねぎはみじん切りにする。サニーレタスは水洗いして食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② A の材料を混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を入れ、3分程焼く。上下を返して2分程焼き、れんこん、にんじんを加えて3分程炒め合わせる。
- ④ ペーパータオルで余分な脂を拭き、②のねぎ塩だれを加えてからめる。器にもり、粗挽きこしょう少々をふる。横にサニーレタスを添える。

☆きのこの生姜スープ

材 料	2 人 分
しめじ	25 g
えのき	25 g
舞茸	25 g
しいたけ	25 g
もやし	30 g
小ねぎ	10 g
水	300ml
A	中華スープの素 大さじ 1/2
	しょうゆ 小さじ 1
	おろしにんにく 小さじ 1/4
	おろししょうが 小さじ 1/4
こしょう	適量
ごま油	小さじ 1/2



【作り方】

- ① きのこ類は石付きを取る。しめじ、舞茸は手でさき、えのきは3等分に切り、しいたけは細切りにする。
- ② 小ねぎは斜めに小口切りにする。もやしは軽く洗い、ざるに上げておく。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、Aを加える。
- ④ スープが湧いたら、きのこ類を投入し、あまりグツグツさせない火加減で煮る。
- ⑤ きのこに火が通ったらもやしを加える。
- ⑥ 仕上げにこしょう、ごま油、小ねぎを加えて軽く火を通したら完成。

☆ヨーグルトゼリー

材 料	2 人 分
プレーヨーグルト	80g
牛乳	70ml
砂糖	15g
ゼラチン	小さじ1 (3g)
水	大さじ1
レモン汁	少々
イチゴ	適量

【作り方】

- ① 水にゼラチンを振り入れて10分ほど置いてふやかし、電子レンジ(600w)で20~30秒かけて溶かす。いちごは洗ってヘタをとり幅5mmに切る。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて①を加えて混ぜる。
(注！人肌程度でOK)
- ③ ヨーグルトとレモン汁を混ぜ合わせてなめらかにし②と混ぜ合わせ、いちごを入れた容器につぎ分ける。冷蔵庫で冷やし固める。

<本日の1人分栄養価>

★この献立の野菜量は150グラムです！

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
炊き込みごはん	301	7.4	1.1	46	1.3	0.5
ねぎ塩炒め	215	24.8	8.0	33	1.5	1.0
生姜スープ	33	2.3	2.3	10	0.5	0.5
ゼリー	88	4.0	2.6	88	0	0.1
合 計	637	38.5	14.0	177	3.3	2.1

食生活改善推進会 3月例会

～発酵食品を使った料理～

☆白身魚と彩り野菜の黒酢あんかけ

材 料	2人分
白身魚	140g
A [塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
かぼちゃ	60g
エリンギ	40g
ピーマン	1/3個
にんじん	40g
たまねぎ	60g
しいたけ	1枚
サラダ油	大さじ1/2
B [鶏がらスープの素	小さじ1/3
水	60cc
黒酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
(片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

【作り方】

- ① 白身魚は大きめの一口大に切り、Aで下味をつけてしばらく置く。
- ② にんじんは乱切り、かぼちゃは一口大に切り、それぞれ耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ（600W）で3分程加熱する。
- ③ エリンギは乱切り、ピーマンは種とヘタを取り除き乱切り、たまねぎはくし切り、しいたけは石づきをとり、4つ切りにする。
- ④ ①の魚から出た水分をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまぶして、サラダ油を入れたフライパンに並べ、加熱する。両面に軽く火が通ったら皿に取る。
- ⑤ 同じフライパンに、かぼちゃ以外の野菜を入れて炒め、しんなりしてきたら④の白身魚とかぼちゃ、合わせておいたBを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 一旦火を止め、水溶き片栗粉を回し入れて、軽く混ぜ、とろみがついたら出来上がり。

☆塩麴サムゲタン

材 料	2人分
鶏手羽元	2本
大根	120g
長ねぎ	40g
生姜	4g
おろしにんにく	小さじ1
米	大さじ1
塩麴	大さじ1
酒	30cc
水	300cc
クコの実	4粒

【作り方】

- ① 大根は5mm厚さのいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。生姜はスライスする。
- ② 全ての材料を鍋に入れて、強火で加熱し、沸騰したら弱火にして蓋をし、約40分加熱する。
- ③ 生姜は取り除いて、器に盛り付ける。



☆ココア入りチーズケーキ

材 料	4人分
クリームチーズ	80g
プレーンヨーグルト	50g
卵 (卵黄と卵白に分ける)	1個
ココア	大さじ2
砂糖	50g
薄力粉	大さじ1
油	適宜

【前準備】

- ・オーブンを180℃に予熱する。

【作り方】

- ① ボウルにクリームチーズ、卵黄、ヨーグルト、茶こしでふるったココア、砂糖半量、薄力粉を順に加え、なめらかにする。
- ② 別のボウルに①で使った卵の残りの卵白を入れて泡立て、残りの砂糖を3回に分け加え、しっかりとしたメレンゲにする。
- ③ ①と②のメレンゲを加え、混ぜる。
- ④ 油を薄く塗った耐熱容器に③を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

★この献立の野菜量は190グラムです！

＜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)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
白身魚甘酢あん	170	14.4	3.3	40	0.6	1.1
塩麹サムゲタン	129	7.1	5.3	24	0.3	1.0
チーズケーキ	166	4.7	9.5	43	0.9	0.2
合 計	717	30.0	18.6	112	2.0	2.3

パン食普及を目的とした講習会

☆パングラタン

材 料	2人分
鶏もも肉	80 g
玉ねぎ	80 g
にんじん	60 g
ブロッコリー	60 g
サラダ油	大さじ 1/2
小麦粉	大さじ 1 と 1/2
牛乳	300ml
6枚切り食パン	2枚
コンソメ顆粒	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	15 g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎは5mm幅のくし形切り、にんじんは一口大の乱切りにする。
ブロッコリーは小房に分け、固めに茹でる。
- ② 鍋にサラダ油を熱して、玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、鶏肉を皮目を下にして入れ、焼き色をつけるように炒める。にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ ②の鍋に小麦粉を入れて混ぜる。
- ④ 牛乳、コンソメ顆粒、塩、こしょうを入れたら、混ぜながらとろみがつくまで弱火～中火で煮る（15分程度）。
- ⑤ 食パンは1枚を9等分に切って、耐熱容器に入れ、ブロッコリーと④のシチューをかける。ピザ用チーズをのせる。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンでチーズに焼き色がつくまで加熱する（15～20分程度）。

☆エビとアボカドのゴロゴロガーリック炒め

材 料	2人分
むきエビ	80 g
アボカド	1/2 個
ミニトマト	4個
にんにく	1 かけ
コンソメ顆粒	小さじ 2/3
オリーブ油	大さじ 1

【作り方】

- ① アボカドは一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①のにんにくを入れて香りが出たら、エビを加えて炒める。エビの色が変わったら、①のアボカド・ミニトマト、コンソメ顆粒を加えて、炒める。



☆野菜サラダ

材 料	2 人分
じゃがいも	50g
にんじん	30g
きゅうり	40g
A 〔塩〕	少々
〔こしょう〕	少々
B 〔酢〕	小さじ1/2
〔マヨネーズ〕	大さじ1
〔レモン汁〕	小さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむく。じゃがいも、にんじん、きゅうりをそれぞれ1cm角に切る。じゃがいもは水にさらしておく。
- ② じゃがいもとにんじんはゆで、水けを切った後、Aで下味を付ける。
- ③ ②ときゅうりを合わせ、Bを加えて混ぜ合わせる。

☆デザート（季節の果物）

材 料	2 人分
キウイ	1 個

【作り方】

- ① キウイは皮をむいて食べやすい大きさに切る。

<本日の1人分栄養価>

★この献立の野菜量は247グラムです！

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
パングラタン	463	19.3	22.9	121	1.0	2.4
ガーリック炒め	187	9.4	13.3	33	0.9	0.7
野菜サラダ	60	1.8	1.4	51	0.3	0.2
デザート	32	0.6	0.0	2	0.2	0.0
合 計	742	31.1	37.6	207	2.4	3.3

スマイル料理教室

☆野菜がギュッとつまったワンプレートキーマカレー

材 料	2人分
〔キーマカレー〕	
ごはん	320g
合い挽き肉	80g
玉ねぎ	70g
にんじん	40g
ピーマン	30g
しめじ	16g
エリンギ	6g
にんにく	6g
しょうが	4g
トマトピューレ	9g
カレーフレーク	20g
野菜ジュース	200ml
オリーブ油	小さじ1
〔にんじんラペ〕	
にんじん	60g
塩	少々
砂糖	小さじ1/2
穀物酢	小さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
アーモンドスライス	1.4g
〔付け合せ〕	
卵	1個
ミニトマト	2個
グリーンリーフ	20g

【作り方】

〔キーマカレー〕

- ① にんにく、しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。にんじん、ピーマンは1cm角の角切りにする。しめじ、エリンギは1cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひいて、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、エリンギを中火でじっくり炒める。
- ③ 肉を入れ、肉の色が変わったら、野菜ジュース、トマトピューレを入れ、約5分煮る。
- ④ 火を止めカレーフレークを入れ、カレーフレークを溶かす。
- ⑤ 再び火を入れ、水分が少なくなるまで煮詰める。

〔にんじんラペ〕

- ① にんじんは千切りにする。
- ② 塩を少々入れ、しんなりしたら、かたくしぼる。
- ③ 調味料で和える。

〔付け合せ〕

- ① 卵はゆで卵にし、半分に切る。ミニトマトは半分に切る。



☆フルーツかんとん

材 料	2人分
みかん缶	6 粒
A	粉寒天 1 g
	砂糖 大さじ1 と 1/2
	缶詰の汁+水 125ml

【作り方】

- ① みかん缶の汁と実を分ける。
- ② 鍋にAを入れてよくかき混ぜながら煮溶かし、少し冷ましてみかんを加える。
- ③ 器に流し込み、冷蔵庫で冷やす。

減塩のコツ ～今日できることから取り組もう～

I. めん類の汁は控える

汁を控えると 2～3g減塩できる

II. むやみに調味料を使わない

味付けを確かめて使う

III. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

こしょう・七味・しょうが・柑橘類の酸味を組み合わせる

IV. 新鮮な食材を用いる

食材の持ち味で薄味の調理



<本日の1人分栄養価>

★この献立の野菜量は210グラムです！

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩相当量 g
ワンプレートキーマカレー	536	17.6	18.9	1.4
フルーツかんとん	66	0.3	0.2	0.0
合 計	602	17.9	19.1	1.4

県水産物消費拡大事業に係る料理教室

☆鯛めし

材 料	4人分
米	2合
鯛（切り身）	160g
塩	小さじ1/3
A	薄口しょうゆ 大さじ2
	みりん 大さじ2
	塩 ひとつまみ
	だし昆布 1枚（4g）
生姜	適宜

【作り方】

★前準備

- ・米は洗って30分程浸水させ、ざるに上げ、水気をよく切っておく。
- ・オーブンを280℃に予熱する。

- ① 鯛の両面に塩をふって、冷蔵庫で15分程おく。その後、キッチンペーパーで水分を拭き取る。（この時出た水分は臭いの原因になるので、しっかりと拭き取るようにしましょう。）
- ② クッキングシートを敷いた鉄板に皮目を上にして並べ、280℃に予熱したオーブンで10分焼き、骨を取り除く。
- ③ 炊飯器に米、Aを入れて、2合の目盛りまで水を注いで軽く混ぜ、②をのせて炊飯する。
- ④ 生姜は皮をむき、千切りにして水にさらす。
- ⑤ 炊き上がったら、鯛と昆布を取り出す。鯛の骨がないか再度確認しながら身をほぐして戻し入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ お茶碗によそい、④をのせる。

☆地エビと野菜の焼かき揚げ

材 料	2人分
芝エビ（殻つき）	80g
たまねぎ	中1/3個（70g）
にんじん	20g
みつば	7g
さつまいも	40g
A	薄力粉 50g
	卵 1/3個
	水 30ml
	酢 小さじ1/2
	塩 適量
サラダ油	大さじ1

【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。さつまいもは水につけてあく抜きし、水切りする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせて衣を作り、①の材料と合わせ人数分に分ける。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて両面をこんがり焼く。（残りも同じ様に焼く。）



☆茶碗蒸し〜アカモクあんかけ

材 料	2人分
鶏もも肉	30 g
しいたけ	1 枚
銀杏	4個
卵 Mサイズ	1 個
だし汁	150ml
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
アカモクあん	アカモク 30 g
	だし汁 50ml
	しょうゆ 小さじ1/2 弱
	みりん 小さじ1/2 弱
	片栗粉 小さじ1/2
	水 小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ② しいたけは石づきを落とし、4～6 等分に切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、泡立でないようにしっかりとほぐし、冷ましただし汁、しょうゆ、塩を加えて混ぜ、一度こす。
- ④ 耐熱容器に鶏肉、しいたけ、銀杏を入れ、③を注ぎ蓋をする。
- ⑤ 蒸気の立った蒸し器に④を入れ、菜箸を1 本かませて蓋をし、弱火で約 20 分加熱する。
- ⑥ 「アカモクあん」を作る。だし汁、しょうゆ、みりんを煮立たせ、アカモクを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 出来上がった⑤に⑥のあんをかける。

☆季節のフルーツ

材 料	2人分
キウイ	1 個

【作り方】

- ① キウイは皮をむいて食べやすい大きさにカットする。

＜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
鯛めし	367	13.8	5	10	0.8	1.7
茶碗蒸し	73	6.5	3.3	18	0.7	0.9
エビのかきあげ	235	11.2	7.4	52	0.9	0.3
季節のフルーツ	48	0.3	0.2	7	0.2	0
合 計	723	31.8	15.9	87	2.6	2.9

☆豚肉の生姜焼き

材 料	5 人 分
豚肉もも薄切り	250g
たまねぎ	中 1 個(200g)
A { 酒	大さじ 1 と 1/3
しょうゆ	大さじ 1 と 2/3
おろししょうが	大さじ 1
サラダ油	小さじ 2
〈付け合わせ〉	
レタス	1/4 玉
ミニトマト	10 個

【作り方】

- ① 付け合わせのレタスは水でよく洗い、食べやすい大きさにちぎってざるにあげておく。ミニトマトはへたを取ってよく洗ってざるにあげておく。
- ② 豚肉は5cm程度の幅に切る。
- ③ たまねぎは5mmの薄切りにする。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱して、②の豚肉を焼く。焼き色がついてきたら、③のたまねぎを加えて、さらに炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通り、たまねぎが透きとおってきたら④の調味料を加えて汁気が少し残る程度で火を止めて、からめる。
- ⑦ お皿に⑥の豚肉と、①の付け合わせを盛りつける。



主菜に野菜を組み合わせると、効率的に野菜を摂ることができます。
特に今回は豚肉と一緒に炒めることでボリュームを増やし食べごたえがある主菜となっています。

☆もやしとえのきのポン酢しょうゆ和え

材 料	5 人 分
もやし	1 と 1/2 袋
えのき	1 袋
A { ポン酢しょうゆ	大さじ 2 と 1/2
ごま油	小さじ 1
七味唐辛子	少々

【作り方】

- ① えのきは根元を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。
- ② 沸騰したお湯でもやしと①のえのきと一緒にゆでる。再度沸騰したらざるにあげて、軽く水気を絞る。
- ③ ②のもやしとえのきをAと和えて、皿に盛りつける。



手早く作れるメニューです。
野菜をもう一皿摂りたい、という時にオススメです。

☆カレースープ

材 料	5人分
ベーコン	1 枚
キャベツ	250 g
たまねぎ	中1/2個(120 g)
にんにく	1 かけ
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1と1/3
A { 水	2と1/2カップ
酒	大さじ1
固形コンソメ	1 個
塩	小さじ 1/3
こしょう	3 振り
ドライパセリ	適量

【作り方】

- ① ベーコンは1 cm長さに切る。
- ② キャベツ、たまねぎは2 cm角に切る。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油をあたため、にんにく、ベーコン、たまねぎ、キャベツの順に入れ、中火でしんなりするまで炒める。カレー粉を振り入れ、全体になじむまで炒める。
- ⑤ ④の鍋にAと固形コンソメを加え、強火にし、煮立ったら火を弱め、アクをとりながらコトコトと14～15分煮る。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り、上からドライパセリをかける。



汁を具たくさんにすると野菜がたくさん食べることができます。
汁の量も減り、減塩に効果的です。



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

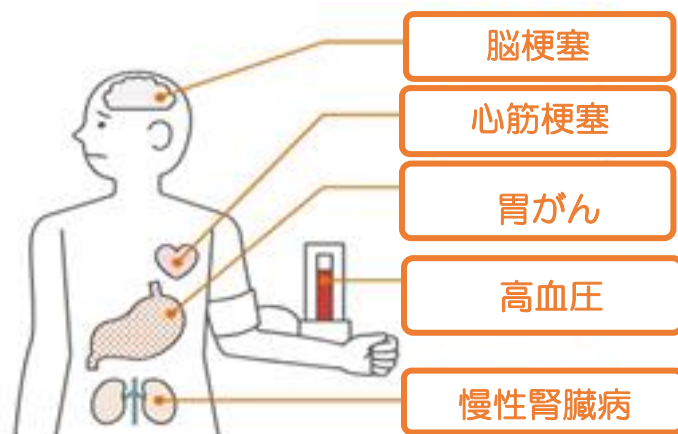
野菜の合計は**200 g**です。
他に、きのこも使用しています。

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)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
豚肉の生姜焼き	151	10	9.3	27	0.9	0.5
ポン酢和え	25	1.9	1.1	9	0.5	0.5
カレースープ	86	2.5	4.3	51	1.4	1.3
合 計	514	18.3	15.2	92	3.0	2.3

高血圧を予防・改善するために気を付けたいこと

食塩を摂り過ぎると

どうなる？



など、リスクがたくさんあります!!

気を付けてほしいこと…

1日3食、腹八分の食事を心がける

食べ過ぎは食塩の摂り過ぎにつながります。食べ過ぎに気を付けましょう。

野菜をたっぷり取る

野菜や海藻には、血糖値の上昇を緩やかにする、コレステロールを排泄する、体内のナトリウムを排泄し高血圧を改善する、といった働きがあります。野菜は1日に350g以上食べることをおすすめしています。基礎疾患をお持ちの方は、主治医にご相談ください。

塩分を控え、薄味に慣れる

塩分の摂りすぎは高血圧を招き、動脈硬化による合併症を促進させます。1日の塩分量は、男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満（高血圧の方は 6g 未満）を目標にしましょう。薄味に慣れて、素材の味を生かした調理法を工夫しましょう。加工食品の食塩には気を付けましょう。

汁物・麺類の塩



約2.0g



4~5g



7~8g

麺類の汁は勇気を持って残しましょう！

● 本日配布した品は1ヶ月以内にお召し上がりください ●

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。市からの委託により、特定健診や健康展での試食配布、親子や男性の料理教室、乳幼児健診での子どもにとって望ましいおやつ紹介などの食育活動をしています。

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、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」を目ざして、健康な町づくりを進めています。

ご興味のある方は行橋市役所健康づくり推進係までお問合せください。

減塩レシピ



☆たたききゅうりの黒酢和え

1人当たりの食塩含有量 0.4g

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。

☆れんこん入り磯部つくね

1人当たりの食塩含有量 0.8g

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。

☆塩麴の卵スープ

1人当たりの食塩含有量 0.9g

材 料	2人分
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
こしょう	少々
パセリ	適宜

【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。

行橋市食生活改善推進会を紹介します

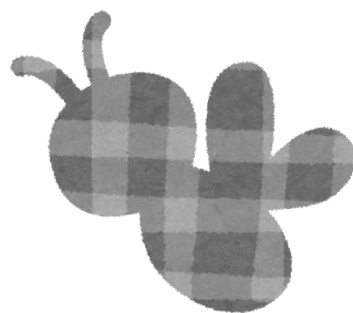


私達は食生活の改善を推進するボランティアグループです。

令和7年度行橋市では、女性（ありの実）44名、男性（うめの実）17名、計61名で構成されています。

市からの委託により、特定健診での生活習慣病予防に関する啓発、健康展での試食配布、親子の料理教室、男性料理教室、乳幼児健診での食育活動などを行っています。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

