

行橋市食生活改善推進会

令和元年度 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 ～低栄養予防の料理～	4
6月例会 ～がん予防の料理～	6
7月例会 ～脂質異常予防の料理～	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 ～高血圧予防の料理～ (県委託事業～福岡県産のりを使用した料理教室～)	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
県委託事業～おやこの食育教室～	18
第18回 男の簡単料理教室	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。

☆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 しょうゆ	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）	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、酢飯を作る。
- ⑦ ⑥の酢飯に⑤の具をさっくりと混ぜ合わせる。
- 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 えびは殻のままゆでて、殻をむき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長さのきざみのりにする。
- ⑫ ⑦の寿司飯を皿に盛りつけ、⑧・⑨・⑩・⑪・でんぶを彩りよく飾る。

☆若竹汁

材 料	6人分
乾燥わかめ	4g
貝割大根	1/3p
たけのこ水煮	100g
だし汁	900cc
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/3

【作り方】

- ① 乾燥わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切ってから椀に盛る。
- ② 貝割大根も水で洗ってから根元を切り落として椀に盛っておく。
- ③ たけのこ水煮を縦半分に切ってからスライスして下ゆでし、だし汁を入れた鍋に加えて煮立ったらうすくち・塩で味を調え、椀にそそぐ。



☆スナックえんどうとゆで卵サラダ

材 料	6人分
スナックえんどう	200g
しょうゆ	小さじ1
卵	3個
すりごま	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ3
ブラックペッパー	少々

【作り方】

- ① 卵は水からゆで始め、沸騰してから8分したら火を止め、流水で冷まして殻をむいておく。
- ② スナックえんどうは洗って筋を取り、熱湯で1分弱程ゆでてざるにあげ、水気が取れたら熱いうちにボウルに移してしょうゆをまぶしておく。
- ③ ②のスナックえんどうに①のゆでた卵を粗くつぶしながら加える。
- ④ ③のボウルにすりごまとマヨネーズを加えて和えてから器に盛りつけ、上からブラックペッパーをかける。

☆いちごみるくプリン

材 料	6人分
アガー	5g
砂糖	30g
水	50cc
牛乳	200cc
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 粗熱が取れてから、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 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
寿司酢と具	131	6.5	5.1	78	1.5	2.1
サラダ	103	6.5	8.0	50	0.8	0.3
若竹汁	11	1.3	0.1	20	0.1	0.9
いちごプリン	44	1.2	1.3	38	0.0	0.0
合 計	541	19.3	15.0	191	2.6	3.3

※6人分です

☆鶏ささみの梅チーズ

材 料	6人分
鶏ささみ	6本
大葉	6枚
ピザ用チーズ	40g
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量
A [だし汁	120cc
練り梅	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
[水	大さじ1/2
[片栗粉	大さじ1/2
〔付け合わせ〕	
にんじん	120g
バター	12g
砂糖	大さじ2

【作り方】

- ① 鶏ささみは筋を取り、縦に切れ込みを入れて開いておく。
- ② ①の鶏ささみに大葉、チーズを順にのせ、手前からクルクル巻く。
- ③ ②に小麦粉、溶いた卵、パン粉を順に付ける
- ④ ③を170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 鍋にAを入れ温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切り皿に盛り付け、⑤のソースを上からかける。

〔付け合わせ〕

にんじんの皮をむき3cm程度の太めの短冊に切る。耐熱容器ににんじんを入れて、600wで2分加熱する。
レンジからにんじんを取り出し、バターと砂糖を入れ、ラップをして600wで2分30秒加熱し、鶏ささみの横にそえる。

☆厚揚げの卵炒め

材 料	6人分
卵	3個
厚揚げ	150g
ほうれん草	100g
A [酒	小さじ1
[塩	ひとつまみ
めんつゆ（ストレート）	大さじ3
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ① 厚揚げは3cmの長さ、8mm厚さに切る。ほうれん草は2分ほどやわらかくゆで、3cm長さに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れAを加え、溶き合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の厚揚げとほうれん草を炒め、めんつゆを加え、さっと炒め合わせる。
- ④ ②の卵を回し入れ、火が通るまで炒める。



☆小松菜と油揚げのみそ玉

材 料	6人分
小松菜	1 株
油揚げ	1 / 2 枚
みそ	大さじ3
粉ガツオ	大さじ1
湯	600 c c

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて水けを絞り、1 c m幅に切る。油揚げは小さめの短冊に切る。
- ② ボールにみそと粉ガツオを入れ、ゴムベラでよく練り混ぜる。①の小松菜と油揚げを加えてさらに練り混ぜる。
- ③ ②を6等分にしてラップに茶きんに絞り、口を閉じる。

※食べる時に、ラップをはずしておわんに入れ、熱湯を注いで混ぜる。

☆さつまいもの茶きんしぼり

材 料	6人分
さつまいも	300 g
砂糖	40 g
バター	60 g
レーズン	18粒

【作り方】

- ① レーズンはぬるま湯で柔らかくしておく。
- ② さつまいもは皮をむいて薄切りにし、柔らかくゆで、水けをきる。
- ③ ボウルに②のさつまいもを入れ、熱いうちにスプーンの背でつぶし、砂糖を加え混ぜる。
- ④ ③にバターを加えさらに混ぜる。
- ⑤ ④を6等分にし、ラップにくるみ、レーズンを入れて茶きんにする。

<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)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
鶏ささみの梅チーズ	186	13.8	10.0	62	0.4	0.6
厚揚げの卵炒め	102	6.3	7.5	82	1.5	0.6
みそ玉	30	1.8	1.3	26	0.6	1.0
茶きんしぼり	174	0.7	8.4	23	0.4	0.0
合 計	744	26.4	27.7	198	3.1	2.2

☆鶏肉とたっぷり野菜の香味蒸し焼き

材 料	2人分
鶏もも肉	160g
キャベツ	80g
もやし	1/3パック
しめじ大	1/3パック
酒	大さじ1
A	「おろししょうが
	ごま油
	酢
	しょうゆ
	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大に切る。キャベツはざく切りに、もやしは洗って水気をきっておく。しめじは石突を取りほぐす。
- ② フライパンに野菜を敷き詰め、上に鶏肉を広げ酒を振る。ふたをして、中火～弱火で10分蒸し焼きにする。
- ③ ②を器に盛り、混ぜておいたAをかける。

☆小松菜のビーンズスープ

材 料	2人分
小松菜	90g
えのき小	1/3パック
ミックス豆	1/3パック
乾燥わかめ	1g
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	300cc
塩	小さじ1/9
こしょう	少々
ラー油	お好みで

【作り方】

- ① 小松菜は3cm長さに切る。えのきは石突を取って半分に切り、ほぐしておく。
- ② 水に①の野菜・鶏ガラスープの素を入れ煮る。野菜が煮えたら、ミックス豆・乾燥わかめを入れ、塩・こしょうを加えて味を調える。お好みでラー油を加えて器に盛る。

がんは長い年月をかけて大きくなっていく

私たちの体を構成する細胞は分裂を繰り返し、新しい細胞を増やし続けています。

できたばかりのがん細胞は1mmの1/10しかなく目に見えません。30回細胞分裂して10億個にまで増え、やっと1cmほどになって初めて検診などで見つかるようになります。**がんのもとになる細胞は誰の体にも存在し、それがいつ急に大きくなるのかはわかっていません。その為定期的に検診を受ける必要があるのです。**



☆トマトとおくらのおひたし

材 料	2人分	
トマト大	1 / 3個	
おくら	3本	
A	だし汁	40cc
	みりん	小さじ1 / 2
	しょうゆ	小さじ1 / 3
	塩	小さじ1 / 12

【作り方】

- ① 鍋に A を入れ、煮立ったら火を止め、ボウルに移して粗熱をとる。
- ② トマトは、湯むきして4等分のくし切りにする。
- ③ おくらは、がくの周りをむいてサッとゆでて冷水にとり、3等分に切り斜め切りにしておく。
- ④ ①の中に②のトマト・③のおくらを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

☆さつまいもとりんごのカッテージサラダ

材 料		2人分
さつまいも		1 2 0 g
りんご		1 / 6 個
レーズン		1 0 g
A	カッテージチーズ	1 5 g
	マヨネーズ	小さじ2
	こしょう	少々

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて1.5cm 角に切り、水にさらして軟らかくなるまで茹でるか電子レンジにかける。
- ② りんごは皮付きのまま、いちょう切りにして塩水（分量外）につける。
- ③ レーズンはぬるま湯に浸けて戻しておく。
- ④ ボウルに A を混ぜ合わせ、①のさつまいも・②のりんご・③のレーズンを加えて和える。

<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
鶏肉の蒸し焼き	213	15.6	13.5	33	0.8	0.9
ビーンズスープ	33	3.0	1.2	70	1.3	0.8
トマトおひたし	16	0.7	0.1	16	0.2	0.4
さつまいもサラダ	150	3.1	3.9	37	0.5	0.3
合 計	664	26.2	19.2	161	3.0	2.4

☆枝豆ご飯

材 料	2人分
米	1 合
だし昆布	適宜
料理酒	大さじ 1
しらす干し	7 g
薄口しょうゆ	小さじ 1/2
さやつき枝豆（豆のみ）	100 g（60 g）
白いりごま	小さじ 1

【作り方】

- ① 枝豆はゆでて豆のみにする。
- ② 米は洗って料理酒を含めた水加減にして、だし昆布、しらす干し、しょうゆを加えて炊く。
- ③ 炊けたご飯に①の枝豆と白いりごまを混ぜ合わせる。

☆野菜たっぷり味噌汁

材 料	2人分
たまねぎ	25 g
人参	20 g
小松菜	20 g
なす	20 g
しめじ	15 g
えのき	15 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】

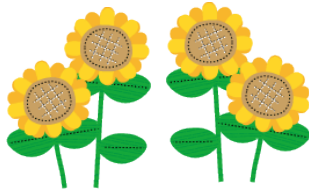
- ① たまねぎ、人参は細切りに、小松菜となすは食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは石づきを除き、小房に分ける。えのきも石づきを除き、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ だし汁に野菜を入れて煮る。（小松菜は最後に入れると、変色せずに色が保てます。）
- ④ みそを溶き入れて沸騰前に火を止め、碗に盛る。最後に小口切りしたねぎをあしらう。

☆かいわれ大根の甘酢あえ

材 料	2人分
かいわれ大根	1/3 p
きゅうり	20 g
もずく	70 g
焼きちくわ（細）	2/3本
だし汁	小さじ 1
酢	大さじ 1
A 砂糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
塩	少々

【作り方】

- ① かいわれ大根は根を切り除き、半分に切る。もずくはザルに入れてさっと洗い、水けをきる。きゅうりは細切りにする。ちくわは縦半分に切り、斜めに薄切りにする
- ② A を混ぜ合わせる。
- ③ ①の食材を合わせ、②の調味料であえる。



☆さば缶ハンバーグ

材 料	2人分
さば水煮缶	80 g
木綿豆腐	80 g
白ねぎ	10 cm
もやし	1/3袋
赤パプリカ	1/3個
粗びき黒こしょう	少々
サラダ油	小さじ1と1/2
A 卵	2/3個
パン粉	8 g
おろししょうが	小さじ1
B 水	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをして、しっかり水けをきる。ねぎはみじん切り、パプリカは細切りにする。もやしは洗ってザルにあげて水けをきる。
- ② さばは汁を切って、ボールに入れ A と①の豆腐とねぎを合わせてよく混ぜる。2等分にしたら、平たい円形に成形する。
- ③ フライパンに油（小さじ1）を熱し、①のもやし、パプリカを炒め、粗びき黒こしょうをふり、器に広げて盛り付ける。
- ④ もやしを炒めた後のフライパンに残りの油をくわえて②のタネを焼く。片面が香ばしく焼けたら返して、蓋をして弱火で5～6分焼く。中心まで火が通ったら、③の野菜の上に盛り付ける。
- ⑤ B の調味料は合わせて加熱しハンバーグにかける。

☆ミルクかん

材 料	2人分
粉寒天	1.5 g
水	150 c c
スキムミルク	13 g
はちみつ	10 g
みかん缶	6粒

【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火をつけ、混ぜながら沸騰させる。
- ② 1～2分煮立たせて、火を止め、スキムミルクとはちみつを入れてよく混ぜる。
- ③ 容器に注ぎ入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ お好でみかんを飾る。

＜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
枝豆ごはん(150g)	315	9.0	3.1	56	1.3	0.5
みそ汁	32	2.1	2.1	33	4.1	0.8
ハンバーグ	193	14.1	10.1	146	1.6	0.9
甘酢あえ	29	1.7	0.3	20	0.4	0.6
ミルクかん	47	2.4	0.1	75	0.1	0.1
合 計	616	29.3	15.7	330	7.5	2.9

※6人分です

☆はぎごはん エネルギー 336kcal 塩分 0.6g

材 料	6人分
米	3合
水(ゆで汁)	660cc
酒	大さじ3
だし昆布	10センチ角
塩	小さじ1/3
枝豆(さやつき)	150g
小豆	75g

【作り方】

- ① 小豆は洗ってゆでる。沸騰したら、最初のゆで汁は捨てる。もう1度、水を足し、沸騰して15分ほどゆでる。ゆで汁は取っておく。
- ② 米を洗い、酒、だし昆布、塩、ゆで汁、ゆでた小豆と炊く。
- ③ 枝豆は塩ゆでし、さやから身を出しておく。
- ④ 炊き上がったごはんに枝豆を加え、10分ほど蒸らし、さっくりと混ぜる。

☆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(すし揚げ)	2枚
きくらげ	1枚
白ごま	小さじ1
A 酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	少々

【作り方】

- ① 大根、人参、きゅうりは3~4cmのせん切りにし、薄塩をしてもみ、洗ってしぼる。
- ② 油揚げは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 ごまは切りごまにする。
- ⑤ Aを混ぜて合わせ酢を作り、材料全部を和える。

☆しめじと水菜のおすまし エネルギー 8kcal 塩分0.7g

材 料	6人分
しめじ	100g
水菜	60g
まりふ	6個
だし汁	900cc
塩	小さじ1/2
A 薄口しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2

【作り方】

- ① しめじは石突を切り取り、小房にわける。
- ② 水菜は根元を切り、3cm長さに切る。
- ③ だし汁にしめじを入れて煮立てAで味を調える。
- ④ お椀に水菜とまりふを盛り、③を注ぐ。



☆ ヘルシーミートボール エネルギー 121kcal 塩分 1.1g

材 料	6人分
A	
鶏ミンチ	150g
おから	75g
えのきだけ	75g
卵	2/3個
しょうが汁	少々
スキムミルク	大さじ3
砂糖	小さじ1/2
パン粉	大さじ3
揚げ油	適宜
B	
トマトケチャップ	大さじ4
こしょう	少々
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1と1/2
水	80cc
片栗粉	大さじ1

【作り方】

- ① えのきだけはみじん切りにする。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、24個の団子にし、180℃の油で色よく揚げる。
- ③ 鍋にBを混ぜ合わせ、砂糖が溶けるまでよく混ぜたあと火にかけて煮る。とろみがついたら、②の団子にかける。



☆ グリーンパンケーキ エネルギー 173kcal 塩分 0.3g

材 料	3枚分
ほうれん草	60g
牛乳	100cc
卵	1と1/2個
ホットケーキミックス	150g
無塩バター	15g
レーズン	30g
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でさっとゆで、水気を絞って細かくきざむ。ミキサーに入れて牛乳を加え攪拌し、ピューレ状にする。レーズンはお湯に浸けて戻しておく。
- ② ボウルに卵を入れて溶きほぐし、①とホットケーキミックスを加え、泡だて器で粉っぽさがなくなるまで混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を薄くひき、②の1/3を丸く流しいれ、レーズンを散らす。弱火で表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、うら面も色よく焼く。これを3枚焼く。1枚を6等分に切り分け、3切れずつお皿に盛る。

☆お雑煮

※6人分です

材 料	6人分
水	900cc
だし昆布	8g
かつお節	15g
鶏もも肉	120g
大根	120g
にんじん	60g
里芋	150g
小松菜	150g
なると	1/3本
濃口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/6
白玉粉	90g
水	適宜

【作り方】

- 鍋に水と昆布を入れ、30分以上浸けて中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出してから強火にし、沸騰したらかつお節を投入する。もうひと煮立ちさせて火を止め、しばらく置きかつお節が沈んだらザルなどで濾してだし汁をとる。(かつお節は絞らない)
- 小松菜は沸騰した湯でゆでて冷水にさらし、3cm長さに切る。なるとは6枚に切る。
- 大根、にんじん、里芋はいちょう切り、鶏もも肉は1口大に切り、①のだし汁780ccで野菜が柔らかくなるまで煮て、しょうゆと塩で味を調える。
- 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。③の汁を注ぎ、②の小松菜、なるとを盛り付ける。

☆紅白寒天

材 料	6人分
粉寒天	小さじ1 (2g)
水	150cc
牛乳	100cc
砂糖	30g
A 粉寒天	小さじ1 (2g)
水	200cc
いちごジャム	大さじ3

【作り方】

- 鍋に牛乳寒天用の水と粉寒天を入れて火にかける。かき混ぜながら沸騰してから1～2分煮る。
- 砂糖と牛乳を加えてよく混ぜ、火を止め、型に流し入れる。
- 鍋にAのいちご寒天用の水と粉寒天を入れ火にかける。かき混ぜながら沸騰してから1～2分煮る。
- 火を弱め、いちごジャムを加えてよく混ぜ火を止める。ある程度固まった牛乳寒天の上に流し入れ冷やし固める。
- お好みの型に抜き、盛り付ける。

＜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)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
肉巻き	184	16.0	5.6	38	1.1	1.3
紅白なます	52	3.6	0.2	31	0.4	0.2
お雑煮	131	7.5	1.1	66	1.3	1.2
紅白寒天	51	0.6	0.7	20	0.1	0.0
合 計	670	31.5	8.1	160	3.1	2.7



☆肉巻き照り焼き

材 料	6人分
豚もも薄切り肉	400 g
片栗粉	適量
ごぼう（細めの物）	120 g
A みりん	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ2/3
にんじん	100 g
白ねぎ	80 g
さやいんげん	100 g
塩	小さじ1/6
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
B 砂糖	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ2
サニーレタス	60 g

【作り方】

- ① ごぼうは皮をむき、20cm長さに切ってから縦4等分に切る。鍋に入れ、ひたひたの水を注いで中火にかけ、沸騰したら蓋をして弱火で15分ほどゆでる。湯を切ってバットに並べ、Aをふってからめ、そのまま置いて冷ます。にんじんは皮をむき、太めの長い千切りにしゆでる。ねぎは半分に切り、縦4等分に切る。インゲンんは塩を加えた沸騰湯で1分ほどゆで、湯をきって冷ます。
- ② 豚肉は端を少し重ねながら縦に広げ、20～22cm幅にする。表面に片栗粉をふり、手前に①材料をのせ、両手で手前からきつめに巻く。残りも同様に巻く。
- ③ ②に片栗粉を薄くまぶし、巻き終わりを下にしてサラダ油を熱したフライパンに並べ入れる。ときどき転がしながら、全体に焼き目をつけ、蓋をして弱火で10分程度蒸し焼きにする。
- ④ 弱めの中火にし、酒をふってBを加える。スプーンでたれをかけながら煮詰める。
- ⑤ 照りが出てきたら火を消し、とり出して食べやすい厚さに切る。サニーレタスと一緒に器に盛り、残りのたれをかける。

☆紅白なますのえび添え

材 料	6人分
大根	380 g
にんじん	40 g
塩	小さじ1/6
A 酢	大さじ4と1/2
砂糖	大さじ2
むきえび（冷凍）	12尾

【作り方】

- ① 大根、にんじんは細めの千切りにする。
- ② ボウルに①を入れて塩をふり、軽くもんで10分程おく。しんなりしたら、水でさっと洗い、水気をよく絞る。
- ③ 自然解凍させたえびを沸騰した湯でゆでる。
- ④ Aをよく混ぜ合わせ②の食材と③のえびを和えてえびが見えるように器に盛る。

☆豆腐のつくね焼き

材 料	2人分
木綿豆腐	130g
鶏ひき肉	130g
A 白ねぎ	1/2本
塩	少々
焼きのり	1/3枚
ごま油	小さじ1
大根	50g
ポン酢醤油	小さじ4
サニーレタス	10g

（作り方）

- ① ボウルに木綿豆腐を入れ、滑らかになるまで潰し、A（白ねぎは粗みじんにしておく）を入れて練り混ぜる。
- ② ①を4等分にし小判型にまとめ、4枚に切ったのりを巻く。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を並べてふたをして焼く。中火で両面こんがりと焼く（火が通りにくいときは水を少し入れ、蒸し焼きにする）。
- ④ 器にサニーレタスを敷き、③を盛り、上におろし大根をのせてポン酢醤油をかける。

中に混ぜ込む食塩は、塩気を感じにくいので、味付けは表面に付けたり、後からかけたりすることをお勧め。体に入ってくる食塩を減らし、味にも満足感が得られます。

☆さば缶と白菜のカレー蒸し

材 料	2人分
白菜	300g
さば水煮缶	1/3缶
顆粒コンソメ	小さじ2/3
カレー粉	小さじ1/2
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① 白菜はざく切りにする。
- ② 鍋に①の白菜を敷き詰め、さば缶を汁ごとのせる。その上からコンソメとカレー粉を振り入れふたをする。弱火～中火にかけ、蒸し煮にする。
- ③ 時々鍋をゆすりながら、煮汁が上がり白菜がぐたぐたになるまで煮たら、黒こしょうを振り軽く混ぜてから盛り付ける。

- カレー粉などの香辛料を利用すると、薄味でも香りやスパイスでおいしく食べることが出来ます。
- さばの水煮缶にも食塩が意外に含まれています。

<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
豆腐のつくね焼き	188	18.8	10.2	103	1.7	0.9
さば缶カレー蒸し	86	7.9	3.6	150	1.1	0.8
大根のスープ	22	1.5	0.3	21	0.3	0.8
りんごのサラダ	108	0.7	3.1	8	0.2	0.0
合 計	656	32.7	17.7	287	3.5	2.5



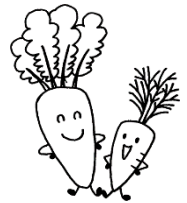
☆大根ともやしのスープ



材 料	2人分
大根	50 g
もやし	1/3 パック
にんじん	30 g
干しいたけ	1 枚
乾燥わかめ	1 g
水	280cc
鶏がらスープの素	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/3
オイスターソース	小さじ1/3
こしょう	少々

【作り方】

- ① 大根とにんじんは皮をむいていちょう切りに、干しいたけは水に浸け戻してスライスする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素・①の大根・にんじん・干しいたけを入れて煮る。野菜が軟らかくなったら、もやしとしょうゆ、オイスターソースを加えてさっと煮る。乾燥わかめとこしょうを加え盛り付ける。



●スープやみそ汁などの汁には食塩が1g程度含まれています。1日1杯までにしましょう。

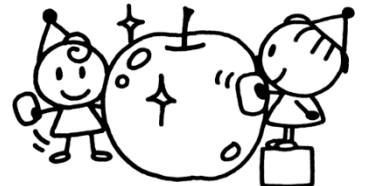
●麺類の汁は残すように心掛けましょう！

☆りんごとバナナのサラダ

材 料	2人分
りんご	1/3個
バナナ	1/2本
ドライフルーツ	10 g
ミントの葉	適宜
EX オリーブ油	大さじ1/2
リンゴ酢	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① ボウルに A を混ぜ合わせておく。
- ② りんごは芯を取り、皮付きのまま角切りにする。バナナは1cm 幅に切る。りんご・バナナ・ドライフルーツを①に浸けて、冷蔵庫に入れておく。
- ③ 器に盛りミントの葉を飾る。



野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体の中の塩分を外に排出させる働きがあります。

野菜はしっかり、果物は適量を毎日摂るようにしましょう。

令和元年度県産水産物消費拡大事業に係る料理教室

※6人分です

☆ハモの照り焼き

材 料	6人分	
ハモ（骨切り済）	480g（6切れ）	
片栗粉	大さじ3	
油	大さじ1と1／2	
A	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1
小松菜	1束	
すだち	1個	

【作り方】

- ① 小松菜はさっとゆで、水冷して水気をしっかりきる。3センチ長さに切る。
- ② ハモは食べやすい大きさに切り、片栗粉を軽くはたき、油を熱したフライパンで皮目から両面を焼いて取り出す。（焼きすぎると硬くなるので注意）
- ③ フライパンにAを煮立て、軽くとろみがついたらハモを戻しからめる。
- ④ 皿に盛って小松菜とすだち（かぼす）を添える。

☆カキと冬野菜のグラタン

材料	6人分
カキ（殻つき）	中18個
かぶ	200g
ブロッコリー	200g
長ねぎ	1本
ホワイトソース	
バター	20g
薄力粉	大さじ2
牛乳（蒸し汁大さじ2加えて）	400cc
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
粉チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ1

【作り方】

- ① カキは平たい面を上にして浅い器に並べ、蒸し器で殻が開くまでさっと蒸し、身を取り出す。（蒸し汁はとっておく。）
- ② かぶは皮をむき、一口サイズのころころに切る。ブロッコリーは一口サイズに分ける。どちらもさっと茹でる。
- ③ 長ねぎは2センチのぶつ切りにする。
- ④ ホワイトソースを作る。
 - ・鍋にバターをいれ弱火にかけ、泡がたってきたら、薄力粉を加える。
 - ・木べらでサラッとなるまで炒める。
 - ・火からおろして、カキの蒸し汁を加えた牛乳を少しずつ加え、泡だて器で混ぜる。
 - ・塩、こしょうで味をつける。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、長ねぎ、かぶ、ブロッコリー、カキの順に炒め、ホワイトソースの1/3をからめる。
- ⑥ グラタン皿（耐熱容器）に⑤をいれ、残りのソースをかけ、粉チーズとパン粉をふり200℃のオーブンで10分を目安にこんがり焼く。（途中で焼き色を見る）

☆地ダコと野菜のなます

材 料		6人分
地ダコ		100g
大根		300g
人参		80g
セロリ		80g
きゅうり		1本
昆布		5センチ角
ゆずの皮		適量
A	酢	1/2カップ
	だし汁	1/4カップ
	塩	小さじ1
	砂糖	大さじ3
	ごま油	小さじ1
	赤とうがらし	1本
白いりごま		適量

【作り方】

- ① 地ダコは塩もみしてぬめりを取り、さっと茹でて薄切りにする。
- ② 大根、人参はよく洗って、皮付きのまま2ミリ厚さの輪切りにする。（大きいときは半月切りか四つ切りにする。）
- ③ セロリ、きゅうりは3ミリ厚さのスライスにする。
- ④ 昆布はサッとぬらし、料理はさみで細切りにする。ゆずの皮は千切りにする。
- ⑤ ②と③を分量外の塩水（水1カップ+塩小さじ2）に入れて20分ほどおく。
- ⑥ ⑤をさっと水で洗い水気を絞ってAと④と混ぜあわせる。
- ⑦ 味をなじませて器に盛り、ごまを振る。
（つけ汁を残せば摂取する塩分は減ります）

（ハモ）はも（鰐）はウナギ目ハモ科に分類されます。「うなぎ」や「穴子」のような長い体をしていますが、睨むような眼や犬歯のような鋭い歯を持ち、気性の荒さ、獰猛さが大きく異なります。昼間は砂・泥・岩場に潜って休む夜行性の魚で、夜になるとタコ・イカ・エビ・カニ・小魚と何でも捕食します。

はもには小骨が約600本あるとされ、うなぎと同じ様な処理をしていたら小骨ばかりを食べているようになってしまいます。そこで、はも独特の「骨切り」という処理が必要になってくるのです。「骨切り」とは薄い皮を残して身の中の小骨を垂直に刻んでゆく包丁技のことで、この技術の正確さがはも料理の良し悪しを決めるといえます。

（カキ）英彦山から生まれた植物性プランクトンが、今川から蓑島の海へ流れ着きます。蓑島のカキはこのプランクトンを沢山食べ、大粒で磯の香り豊かなカキが育ちます。旬は11月中旬から2月です。殻付きの牡蠣を選ぶ時には殻の口が閉じているものを選ぶことです。持ってみて重さがあり、厚みもある牡蠣にすると、身がしっかりと詰まっていて肉厚なものを手に入れることができます。

＜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
ハモの照り焼き	188	18.3	7.2	66	0.3	1.0
カキのグラタン	149	7.9	7.8	157	1.4	1.2
地ダコなます	46	0.7	0.8	26	0.2	1.0
合 計	635	30.7	16.3	254	2.1	3.2

おやこの食育教室

※4人分です

☆サバのドライカレー

さいりょう 材 料	にんぷん 4人分
ごはん	600グラム
サバの水 ^{みず} 煮 ^に 缶	1缶(190グラム)
玉 ^{たま} ねぎ	1個
エリンギ	3本
ミックスベジタブル	45グラム
おろしにん ^こ しく	小さじ1
おろししょう ^こ が	小さじ1
カレー ^こ 粉	大さじ1/2
あぶら 油	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
A ケチャップ	大さじ1
さとう 砂糖	小さじ2

【作り方】

- ① 玉^{たま}ねぎ、エリンギはみじん^ぎ切りにする。
- ② ミックスベジタブルは沸騰^{ふっとう}したお湯^ゆに入れ火^ひを
とおし、ザルにあげておく。
- ③ フライパンに油^{あぶら}、おろしにん^こにく、おろししょう^こ
が、カレー^こ粉^いを入れて炒^{いた}める。香^かりがたっ
てきたら、①の玉^{たま}ねぎとエリンギを加^くえ、しんな
りとするまで炒^{いた}める。
- ④ ③のフライパンにAの調味料^{ちようみりよう}とサバ缶^{かん}を汁^{しる}ごと
加^くえる。サバの身^みをへうでつぶしながら混ぜ
あ^あわせ、汁^{しるけ}気がなくなるまで煮^に詰^つめる。
- ⑤ ④にごはん^{くわ}を加^くえ均^{きん}一^{いつ}になるように混ぜながら
炒^{いた}めて、②のミックスベジタブルを混ぜこみ器^{うつわ}
に盛り付^もける。

☆ごろごろサラダ

さいりょう 材 料	にんぷん 4人分
さつまいも	100グラム
にんじん	60グラム
きゅうり	80グラム
プロセスチーズ	20グラム
A 塩・こしょう	少 量
酢	小さじ1
B マヨネーズ	大さじ2
レモン汁 ^じ	小さじ1

【作り方】

- ① にんじんは皮^{かわ}をむき、さつまいもは皮^{かわ}ごと、き
ゅうり、チーズをそれぞれ1センチ角^{かく}に切る。
さつまいもは水^{みず}にさらす。
- ② ①のさつまいもとにんじんはゆで、水気^{みずけ}を切^きっ
た後^{あと}Aの調味料^{ちようみりよう}で下味^{したあじ}をつける。
- ③ ①のきゅうり、チーズと②のさつまいも、にん
じんにBの調味料^{ちようみりよう}を加^くえて混ぜあ^まわせる。





☆レタスとベーコンのスープ

さいりょう 材 料	にんぷん 4人分
レタス	まい 2枚
えのき	1/2 袋
ベーコン	まい 1枚
ぎょうざ かわ 餃子の皮	まい 6枚
ごま 油	こ 小さじ1
みず 水	600 c c
とり 鶏がらスープの素	こ 小さじ2
ごま (白)	しょうしょう 少々

【作り方】

- ① えのきは石づきを^{いし}除いて^{のぞ}半分の^{はんぶん}長さ^{なが}に、ベーコンは^{たんざく}短冊^ぎ切り、^{ぎょうざ}餃子の皮^{かわ}と^{ほそ}レタスは^き細^き切りに、それぞれ切る。
- ② ^{なべ}鍋^{あぶら}にごま油^い、①のベーコン、えのきを入れて炒める。
- ③ ^{みず}水^{とり}、^{もと}鶏がら^{くわ}スープの素^わを加え、沸いたら①の^{ぎょうざ}レタス^{かわ}、^い餃子の皮^ひを入れ、火^とを通す。
- ④ ^{うつわ}器^そに^そ注ぎ、^そごま^そをかける。

☆フルーツパンケーキ

さいりょう 材 料	にんぷん 4人分
ホットケーキミックス	100グラム
A ^{たまご} 卵	1 個
^{みず} 水	50 c c
はちみつ	おお 大さじ1
こしあん	100グラム
バナナ	1/2 ^{ほん} 本
みかん 缶	4 ^{つぶ} 粒

【作り方】

- ① バナナは5ミリ厚さの^{あつ}輪^わ切りにする。みかんは^{しる}汁^きを切る。
- ② Aの^{ざいりょう}材料^いを^{あわだ}ボウル^きに入れて^ま泡立^まて器^までひと混ぜし、ホットケーキミックスを加え混ぜる。
- ③ テフロン加工^{かこう}のフライパンに、②の^き生地^じを^{えんけい}円形^{なが}になるように流^{なが}して^{ひょうめん}フタ^めをして、表面^めに^{あな}ポツポツ^{うらがえ}と穴^やが^やできたら、裏返して焼く。これを4枚焼く。
- ④ ^{あらねつ}粗熱^きのとれた③の^き生地^じに、あん、①の^{くだもの}果物^{はさ}を^{はんぶん}挟み^き半分に切る。

☆さば缶ハンバーグ

材 料	6人分
さば水煮缶	250 g
木綿豆腐	250 g
白ねぎ	30 cm
もやし	1 袋
赤パプリカ	1 個
黒こしょう	少々
サラダ油	大さじ1と1/2
A 卵	2 個
A パン粉	24 g
おろししょうが	大さじ1
B 水	大さじ3
B ケチャップ	大さじ3
B 中濃ソース	大さじ1

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをして、しっかり水けをきる。ねぎはみじん切り、パプリカは細切りにする。もやしは洗ってザルにあげて水けをきる。
- ② さばは汁を切って、ボールに入れ A と①の豆腐とねぎを合わせてよく混ぜる。2 等分にしたら、平たい円形に成形する。
- ③ フライパンに油（小さじ1）を熱し、①のもやし、パプリカを炒め、粗びき黒こしょうをふり、器に広げて盛り付ける。
- ④ もやしを炒めた後のフライパンに残りの油をくわえて②のタネを焼く。片面が香ばしく焼けたら返して、蓋をして弱火で5～6分焼く。中心まで火が通ったら、③の野菜の上に盛り付ける。
- ⑤ B の調味料は合わせて加熱しハンバーグにかける。

☆青菜のごま和え

材 料	6人分
ほうれん草	200g
春菊	150 g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
白すりごま	大さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草と春菊はそれぞれ洗い、別々にゆでる。ボールに水をはり、ゆであがったらすぐに入れる。冷えたらしぼり、根元を切りおとして3cmの長さに切る。
- ② さらにしぼって調味料で和える。



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。





☆きのこの和風スープ

材 料	6人分
えのき（小）	1パック
干しいたけ	3枚
しめじ	1/2株
カットわかめ	3g
だし汁	900cc
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/6
おろししょうが	小さじ2

【作り方】

- ① えのきは石突を切り、半分の長さに切りほぐしておく。干しいたけは戻して薄切りにする。しめじは石突を取りほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁（戻し汁を混ぜてもよい）を入れ、①のきのこを加えて煮立たせる。火が通ったら、しょうゆと塩で調味し、おろししょうがとカットわかめを加えて火を止める。器につぎ分ける。

☆ミルク寒天

材 料	6人分
水	300ml
粉寒天	4g
牛乳	300ml
砂糖	50g
みかん（缶詰）	12粒

【作り方】

- ① 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。
- ② 砂糖を入れて溶かし、火を止めてから牛乳を加えてよく混ぜる。器に流し込み冷やし固め、お好みでみかんを盛り付ける。

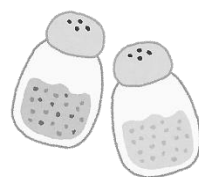
<本日の1人分栄養価>

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)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
さば缶ハンバーグ	193	2.1	2.1	33	4.1	0.8
青菜のごま和え	36	2.1	1.7	79	1.4	0.5
きのこの和風スープ	16	2.0	0.2	10	0.4	1.0
ミルク寒天	67	1.9	1.9	61	0.1	0.1
合 計	564	11.9	6.4	188	6.2	2.4

これから実践！！

減塩7つのポイント

～上手に工夫して「おいしく」減塩～



1

酸味や香辛料をうまく利用する

こしょう、七味、しょうが、かんきつ類の酸味を組み合わせましょう



2

みそ汁は具たくさんにして汁を半分にする

同じ味付けでも汁が少なければ食塩量を減らすことができます



3

麺類の汁は残す

汁には食塩が多く含まれています。汁を残せば2～3g食塩を控えられます



4

食塩を多く含む食品は少量にとどめる

干物・漬物・梅干し・かまぼこ・ちくわ・ハム・ソーセージなど



5

新鮮な食材を調理する

食材の持ち味を生かすことで薄味でもおいしく食べることができます



6

味付けを確かめて、塩・しょうゆをかける

塩・しょうゆなどの卓上調味料をむやみにかけないようにしましょう



7

1日に小鉢5皿以上の野菜を食べる

野菜には体内の余分な食塩の排泄を促す栄養素がたくさん含まれています



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。令和元年度行橋市では、女性（ありの実）83名、男性（うめの実）30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

