

行橋市食生活改善推進会
平成29年度 ししぴ集



もくじ

4月リーダー会　～春のメニュー～	2
5月例会　～食物繊維の多い料理～	4
6月例会　～貧血を予防する料理～	6
7月例会　～高血圧予防の料理～	8
10月例会　～ゆくはしふくしまつり料理～	10
11月例会　～がんを予防する料理～	12
1月例会　～県委託事業　のりを使った料理～	14
2月例会　～温野菜を美味しく食べる料理～	16
3月例会　～口コモ予防の料理（体内年齢測定）～	18
県委託事業～県水産物消費拡大事業に係る料理教室～	20
県委託事業～国産鶏肉を使った料理～	22
第16回　男の簡単料理教室	
県委託事業～野菜プラス一皿応援レシピを活用した啓発事業～	24
市委託事業～おやこの食育教室～	26
稗田校区　冬至の行事食～「七草饨」を食べようの会～	28

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。

✂ 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。



✂ 若竹汁

材 料	6人分
乾燥わかめ	4 g
貝割大根	1 / 4 p
たけのこ水煮	1 0 0 g
だし汁	9 0 0 c c
うすくち	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 たけのこ水煮を縦に 2 等分して薄切りにして下ゆでを行い、だし汁で煮てうすくち・塩で味を調え、椀にそそぐ。

✂ いちご入り水ようかん

材 料	6人分
A〔アガー〕	小さじ2
〔砂糖〕	大さじ1
水	2 4 0 c c
こしあん	2 4 0 g
いちご	3個

【作り方】

- ① いちごは縦に半分に切って、水で濡らした流し缶に断面を下にして間隔を置いて並べる。
- ② 乾いた鍋にAのアガーと砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ ②の鍋にだまにならないように泡立て器で水を加えながら混ぜる。火にかけ、沸騰するまで混ぜ続ける。
- ④ 沸騰したら火を止めこしあんを加えてから再度1分程度弱火にかけてから、粗熱を取っておく。（すぐ固まるので冷まし過ぎないように注意）
- ⑤ ①の容器に④をいちごがずれないようにゆっくりと少しだけ流す。様子を見て固まったようなら、残りもゆっくり流していく。
- ⑥ 冷蔵庫で固めた後、まな板の上に逆さまに出して、切り分けて器に盛りつける。

< 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(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
水ようかん	69	3.9	0.2	11	1.1	0
合 計	566	22.0	13.9	164	3.7	3.3

食生活改善推進会 5月例会 ～食物繊維の多い料理～

☆ 豚肉と春野菜の包み蒸し

材 料	2人分
豚肉薄切り	100g
春キャベツ	100g
玉ねぎ	50g
かぼちゃ	50g
パプリカ赤	50g
オクラ	2本
しめじ	30g
A	みそ 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1/2
	砂糖 小さじ1/2
	バター 2g
	水 大さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは一口大に、玉ねぎは薄切り、かぼちゃとパプリカはそれぞれ7～8mm 幅に切る。オクラはヘタを取り縦半分に切る。しめじは石突を取りほぐしておく。
- ③ クッキングシートを広げ、②の野菜と①の肉を交互に重ねて並べ、上を閉じて包み両端をねじる。
- ④ フライパンに③を並べ、ひたひたの水を入れて蓋をし、沸騰してから10分程蒸す（水がなくならないように注意する）。
- ⑤ A を容器に入れて電子レンジに1分かけ、混ぜ合わせ食べる直前に④にかけていただく。

☆ あさりとわかめのスープ

材 料	2人分
わかめ（戻して）	40g
あさり殻付	60g
えのき小	1/3パック
万能ねぎ	1本
水	300cc
にんにく	1/3片
ごま油（炒め用）	小さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/3

【作り方】

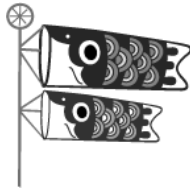
- ① あさは砂出しをして、殻をこすりあわせてよく洗う。※別枠参照
- ② わかめは水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ えのきは石突を取り、半分の長さに切りほぐす。
- ④ 鍋にごま油とみじん切りしたにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら①のあさりと②のわかめを加えてさっと炒める。
- ⑤ 水とえのきを加えて強火で煮立て、あさりの殻が開いてから2分程煮て、塩としょうゆで調味して火を止める。器に盛り、小口切りしたねぎをのせる。

野菜量の合計は**170g**です。

この他に海藻類やきのこ類があります。

＜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	食物繊維 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0	0.5
豚肉の包み蒸し	160	12.5	6.0	47	0.9	0.7	3.9
あさりのスープ	35	1.7	2.7	20	0.8	1.0	1.4
アスパラの炒め物	87	0.1	5.4	8	0.5	0.7	1.4
バナナのマフィン	150	2.7	4.4	30	1.0	0.2	1.3
合 計	684	20.8	19.0	110	3.4	2.6	8.5



☆ アスパラとコーンの炒め物

材 料	2人分
アスパラ	3本
ベーコン	1枚
冷凍コーン	60g
バター	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3

【作り方】

- ① アスパラは斜めにスライスしてさっと茹でておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを入れ、ベーコンを炒める。ベーコンが軽く炒まったら、冷凍コーンを加え、コーンがふっくらしてきたら、茹でたアスパラを加えてサッと炒める。塩・こしょう・コンソメを振りかけて混ぜたら、仕上げにしょうゆを加えて火を止める。

☆ バナナとグラノーラのマフィン

材 料	6個分
バナナ	1本
ホットケーキミックス	100g
牛乳	30cc
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
卵	1/2個
レーズン	20g
フルーツグラノーラ	40g

【作り方】

- ① バナナは輪切りで6枚飾り用にとり、残りをフォークなどで潰しておく。
- ② ボウルに牛乳、砂糖、サラダ油、卵を混ぜて、ホットケーキミックスを数回に分けてザックリ混ぜる。潰したバナナ・レーズン・フルーツグラノーラも加えて軽く混ぜる。(グラノーラは飾り用に少し取っておく)
- ③ ホイルを入れたプリンカップにつぎ分け、輪切りのバナナをのせて押し込み、取っておいたグラノーラをのせて、180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

<簡単!! あさりの塩抜き法>

50℃のお湯を用意し、あさを殻付のまま投入する。すぐに殻と殻を擦りつけて洗い、5～15分放置して砂抜き完了。すごく濁ってしまったときは途中で50℃のお湯を入れ替える。

★食物繊維は、人の消化酵素では消化されない食品中の難消化性成分の総体のことで、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維に分類されます。

食物繊維の目標量： 男性 20g 女性 18g

不溶性食物繊維

セルロース・ヘミセルロース・ペクチン・リグニン・イヌリン・キチンなど（主に穀類、豆類、野菜、海藻類、カニ・エビの殻）

便秘の予防・解消、痔疾・大腸がんの予防、食べ過ぎ防止、あごの強化、虫歯予防など

水溶性食物繊維

ペクチン・グアガム・アルギン酸・グルコマンナンなど（主に果物、野菜、こんにぶ・わかめ、こんにゃく）

腸内細菌叢の改善、血糖値上昇の抑制、高脂血症・高血圧の予防、発がんリスク軽減、便秘予防など

食生活改善推進会 6月例会 ～貧血を予防する料理～

☆ひりょうず

材 料	2人分
木綿豆腐	150g
乾燥ひじき	2.5g
にんじん	25g
万能葱	1本
椎茸	1枚
A 卵	1/3個
片栗粉	小さじ2
料理酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
B だし汁	200cc
しょうゆ	小さじ2/3
料理酒	小さじ1/3
玉ねぎ	80g
大葉	1枚

【作り方】

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、重石を上から載せてしっかり水切りをする。
- ② ひじきはさっと洗ってざるにあげておく。
- ③ にんじんは細い千切り、万能葱は小口切り、椎茸は二等分にして細い千切りにする。
- ④ ①の水切りした木綿豆腐を泡立て器などでつぶし、②のひじき・③の人参と万能葱・椎茸とAの卵・調味料を加えてよく混ぜ、12等分にしてまるめる。
- ⑤ 揚げる直前に④の生地を片栗粉をまぶし、160～170℃に加熱した揚げ油でじっくりときつね色に変わり浮いてくるまで揚げる。
- ⑥ Bを合わせて鍋に入れ1cmの幅の半月切りにした玉ねぎと一緒に煮る。玉ねぎに火が通ったら、⑤を皿に盛りつけたものに玉ねぎを添えて、だし汁は上からかけて千切りにした大葉をあしらう。

☆豆苗とれんこんのツナサラダ

材 料	2人分
ツナ水煮缶	1/3缶
豆苗	2/3袋
れんこん	30g
A すりごま	小さじ1
ポン酢	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2

【作り方】

- ① れんこんは2mm程度のちょう切り、豆苗は根元を切り落として2等分に切る。
- ② ①のれんこんは沸騰した湯で2分茹でてザルにあげて水をよく切っておく。豆苗は15秒程度茹でてかるく絞っておく。
- ③ ボウルに汁気を切ったツナを入れ、Aと合わせておく。
- ④ ②のれんこん・豆苗の粗熱がとれたら③のツナと和えて、器に盛りつける。



鉄は吸収されにくい栄養素です。

植物性食品中の鉄（非ヘム鉄）のほうが、動物性食品中に多い鉄（ヘム鉄）より吸収されにくいことがわかっています。吸収を助けてくれるビタミンCは新鮮な野菜や果物に多く含まれています。また肉類には鉄を吸収を促進する物質が含まれていて、植物由来の鉄の吸収を助けてくれます。



☆小松菜のオイスター炒め

材 料	2人分
小松菜	1/3束
えのきだけ	1/3パック
赤ピーマン	2/3個
ごま油	小さじ1/3
鶏がらスープの素	小さじ1/3
オイスターソース	小さじ1/3

【作り方】

- ① 小松菜は3cm程度の長さ、赤ピーマンは縦にカットしてから種を除き1cm幅に、えのきだけは石づきを切り落としてから同様に3cmに切る。
- ② フライパンにごま油を入れ中火にかけ、①の小松菜・赤ピーマン・えのきだけを炒め火が通ったら、調味料を加えて火を止め、器に盛る。

☆ココア豆乳プリン

材 料	2人分
卵	1個
砂糖	大さじ1
調整豆乳	100cc
湯	20cc
無糖ココア	小さじ1/2

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れて泡立て器で溶きほぐし、さらに砂糖も加えて混ぜる。砂糖が溶けたら調整豆乳と湯で溶いた無糖ココアも加えて混ぜる。
- ② ①のプリン液を濾し機で濾して、器に流し入れラップで蓋をする。
- ③ ②の器をフライパンに並べ、器の高さの1/3くらいまで水を入れて蓋をして中火にかけ、ふつふつ煮立ってきたら、弱火にして4分加熱し、火を止める。そのまま7分放置してから、容器を取り出し粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

野菜の合計量は160gです。
この他に海藻やきのこも含まれます。



<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
ひりょうず	183	7.2	12.5	129	1.7	1.0
ツナサラダ	66	4.9	3.6	29	0.8	0.4
オイスター炒め	20	1.2	0.8	74	1.4	0.4
ココアプリン	83	4.4	4.1	27	1.1	0.1
合 計	603	20.9	21.4	264	5.1	2.1

食生活改善推進会 7月例会 ～高血圧予防の料理～

☆しらすとひじきの混ぜご飯

材 料	2人分
米	1合
〔だし昆布〕	3cm
〔料理酒〕	大さじ1
〔しらすぼし〕	7g
乾燥ひじき	3g
薄口しょうゆ	小さじ1/2
青のり	少し

【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っておく。
- ③ 炊きあがったご飯に②のひじきと薄口しょうゆを混ぜ茶碗に盛り付けて、青のりを飾る。

☆鮭とトマトのバルサミコソテー

材 料	2人分
生鮭(80g程度)	2切
〔塩〕	少々
〔こしょう〕	少々
〔薄力粉〕	大さじ1
ミニトマト	3個
しめじ(小)	1パック
玉ねぎ	100g
アスパラ	1本
オリーブ油	大さじ1
バルサミコ酢	小さじ2
にんにく	少々
塩	小さじ1/6
粗びきこしょう	少々
白ワイン	20cc

【作り方】

- ① 鮭は水分をペーパーで拭き取り、塩・こしょうをする。
- ② ミニトマトはへたを取り、半分に切る。しめじは石突を切り取り、小房に分ける。玉ねぎは1cm幅にくし切りする。アスパラは斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れてみじん切りしたにんにくを弱火で炒める。香りがたったら、薄力粉をはたいた鮭を並べて焼く。焼き色が付いたら裏返し、周りに②の野菜をのせて塩をふり、蓋をして1～2分焼き、白ワインをふって野菜に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④ 仕上げにバルサミコ酢を回しかけて火を止め、器に野菜を敷いて鮭をのせて盛り付ける。

☆ 野菜たっぷり味噌汁

材 料	2人分
たまねぎ	25g
なす	20g
人参	15g
小松菜	15g
えのき	20g
しめじ	20g
だし汁	250cc
みそ	小さじ2と1/2
小ねぎ	少々

【作り方】

- ① たまねぎ、人参は細切りに、なすと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 味噌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。



☆ キャベツとりんごのサラダ

材 料	2人分
キャベツ	65g
きゅうり	15g
りんご	1/6個
ロースハム	1枚
レモン汁	小さじ2/3
A	おろし生姜 小さじ2/3
	はちみつ 小さじ2
	りんご酢 大さじ1
	オリーブ油 小さじ1
アーモンド	4粒

【作り方】

- ① キャベツときゅうりはせん切りにする。りんごは皮付きのまま細切りにし、レモン汁をかけておく。ロースハムはせん切りにする。
- ② アーモンドはフライパンで香ばしく煎って、粗く砕いておく。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前に①と②を和えて盛り付ける。

☆ 紅茶のゼリー

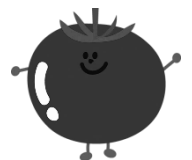
材 料	2人分
ティーバッグ (アップル)	1パック
水	70cc
砂糖	15g
アガー	小さじ1(2g)
白桃缶	2/3切

【作り方】

- ① 鍋に砂糖とアガーを混ぜ合わせ、水・ティーバッグを入れて混ぜて火にかける。
- ② 沸騰したら火を弱め、紅茶の色が出るまで煮る。
- ③ 器につぎ分け、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ 固まったら、コロコロに切った白桃を上のにのせ、シロップをかけていただく。

野菜量の合計は160gです。

この他に海藻類やきのこ類がたっぷりあります。



<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
しらすごはん	288	6.4	0.8	49	1.7	0.7
鮭のバルミュー	177	20.0	5.7	27	0.8	1.0
野菜のみそ汁	29	1.6	0.5	28	0.7	0.8
キャベツとりんごサラダ	86	1.8	3.9	23	0.4	0.1
紅茶のゼリー	47	0.2	0.0	2	0.0	0
合 計	627	30.0	10.9	129	3.6	2.6

食生活改善推進会 10月例会 ～ふくしまつり～

*6人分です

☆はぎごはん

材 料	6人分
米	3合
水	660cc
酒	大さじ3
昆布	10センチ角
塩	小さじ1/2
小豆	75g
枝豆(さやつき)	150g

【作り方】

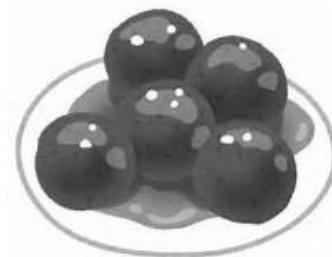
- ① 小豆は洗ってゆでる。沸騰したら、最初のゆで汁は捨てる。もう1度、水を替えて沸騰させ15分ほどゆでる。
- ② 米を洗い、分量の水・酒・昆布・塩・ゆでた小豆と炊く。
- ③ 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ④ 炊き上がったごはんに枝豆を加え、10分ほど蒸らし、さっくりと混ぜる。

☆ヘルシーミートボール

材 料	6人分
鶏ミンチ	150g
おから	75g
えのきだけ	75g
卵	2/3個
A しょうが汁	少々
スキムミルク	大さじ3
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2
パン粉	大さじ3
揚げ油	適宜
トマトケチャップ	大さじ4
こしょう	少々
酢	大さじ3
B 砂糖	大さじ2と1/2
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を混ぜ合わせ、24個の団子にし、180℃の油で色よく揚げる。
- ③ Bを混ぜ合わせ、砂糖が溶けるまでよく混ぜたあと煮る。とろみがついてきたら、②の団子に和える。



☆キャロット寒天

材 料	6人分
人参	180g
オレンジジュース	大さじ5
レモン汁	大さじ1と1/2
粉寒天	小さじ2
水	300cc
砂糖	60g

【作り方】

- ① 人参は皮をむいて輪切りにし、ひたひたの水で茹で汁がなくなるくらいまで煮る。
- ② ①とオレンジジュース、レモン汁を加えてミキサーにかける。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。混ぜながら、沸騰したら火を弱め、2～3分グツグツさせてから、砂糖を加えて溶かす。②を加えて中火にし、ひと煮立ちしたら火からおろし、流し缶やカップに入れて冷やし固める。

☆わかさぎの南蛮漬け

材 料	6人分
わかさぎ	18尾
塩、こしょう	各少々
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
A	
サラダ油	大さじ3
りんご酢	大さじ4
塩	小さじ2/5
こしょう	少々
片栗粉	適宜
揚げ油	適量

【作り方】

- ① わかさぎは洗って水気をふく。
- ② ピーマン、玉ねぎ、人参は細いせん切りにする。
- ③ Aを合わせ、②の野菜を入れてなじませる。
- ④ わかさぎに塩、こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ⑤ 揚げ油を170～180℃に熱し、④をカラッと色よく揚げ、すぐに③の中に漬け込み味をなじませる。
- ⑥ 味がなじんだら器に盛りつける。

☆切り干し大根の煮物

材 料	6人分
切り干し大根	45g
油揚げ	1枚
人参	60g
干し椎茸	3枚
だし汁	300cc
(戻し汁と合わせて)	
砂糖	小さじ1と1/2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 切り干し大根は洗って水につけてもどす。水気を絞って適当な長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。水気を絞って細切りにする。人参はせん切りにする。干し椎茸は水で戻しうす切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ② 鍋に調味料を入れ、①の材料加えて落し蓋をして煮る。煮立ったら弱火にし、汁気がなくなるまで煮る。

☆ごぼうといんげんの変わりごま和え

材 料	6人分
ごぼう	150g
いんげん	100g
人参	50g
乾燥ひじき	8g
┌ 白すりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ3
└ だし汁	大さじ1～2
白いりごま	適量

【作り方】

- ① ごぼうは皮をむいてせん切りにし、酢水(分量外)につけてあく抜きをし、好みのかたさに茹でる。
- ② いんげんは筋を取り、1～2分色よく茹でて冷水に浸ける。水気をきり斜め切りする。
- ③ 人参はせん切りにしさと茹でる。
- ④ ひじきは水でもどし、熱湯にサッと浸け、ザルにあげて水気をきっておく。
- ⑤ 調味料をよく混ぜあわせ、だし汁で濃度を加減し、材料を和える。
- ⑥ 器に盛り付けいりごまをふる。

☆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	大さじ1
しめじ	60g
えのきだけ	30g
赤パプリカ	1/3個
だし汁	100cc
しょうゆ	小さじ2と1/3
A みりん	小さじ1と1/3
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1と1/3
青じそ	1枚
おろし生姜	小さじ2/3

【作り方】

- ① 豆腐は、一丁を4等分（一丁が400gの場合）にし、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、えのきだけは石づき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 青じそは細切りにする。
- ④ 鍋にAを煮立て、②を加えて野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。（調整しながらとろみをつけてください）
- ⑤ 器に①を盛り、④をかけ、青じそとおろし生姜をかける。

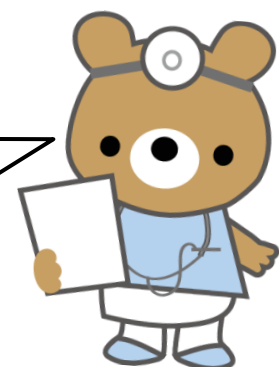
☆ほうれん草と鶏ささ身のからし酢あえ

材 料	2人分
ほうれん草	130g
鶏ささ身	1本
酒	小さじ1と1/2
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 ほうれん草は茹で水にとってさまし、水を絞って3cm長さに切り、Aを和えておく。にんじんは、千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。

がんはじわじわと成長するので、
一度健診を受けて異常が
見つからなくても、定期的に受診する
必要があります！！





☆ごぼうともやしのスープ

材 料	2人分
ごぼう	60g
もやし	1/3p
にんじん	20g
水	300cc
A	中華スープの素 小さじ1/2
	塩 小さじ1/4
	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。
- ② にんじんは細切りにする。
- ③ 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。
- ④ 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	700cc
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個を8等分のくし型にし、皮と芯を除く。
- ② 鍋にぶどうジュース、りんご、砂糖、レモン果汁の順に入れる。（水はりんごが浸るくらいまで調整していたださい）落とし蓋をして火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め、蓋をして15～20分くらい煮る。

野菜量の合計は**169g**です。

この他に海藻類やきのこ類がたっぷりあります。



<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
豆腐のステーキ	129	7.4	5.3	51	1.4	1.1
からし酢あえ	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
りんごのコンポート	56	0.3	0.2	6	0.1	0
合 計	526	17.9	6.9	128	3.6	2.8

食生活改善推進会 1月例会 ～のりを使った料理～

☆ かぶとえびのクリーム煮

材 料	2人分
かぶ	100g
玉ねぎ	30g
ブロッコリー	70g
無頭えび(殻付)小	6尾
酒	小さじ2
水	200cc
豆乳	160cc
コンソメの素	小さじ1
酒	小さじ2
バター	15g
小麦粉	小さじ2と1/2
塩	小さじ1/9
ホワイトペッパー	少々

【作り方】

- ① かぶは茎を1cm程残し、皮をむいて一口大に切る。葉があれば2cm長さに切っておく。
- ② 玉ねぎはくし切り、ブロッコリーは小房に分けて、茎は皮をむいて棒状に切る。
- ③ えびは殻と背ワタを取り除き、塩少々(分量外)でもみ、よく洗い流して水気を取り酒をまぶす。
- ④ 常温のバターと小麦粉をよく練り混ぜておく。
- ⑤ 鍋に水を入れ、かぶ・玉ねぎ・ブロッコリーの茎を入れて火にかける。沸騰したらコンソメ・酒を加えて野菜に火が通ったら、えび・残りのブロッコリー・かぶの葉を加えて1分程煮る。豆乳を加え、④を煮汁適量で溶いて沸騰する前に鍋に加えてとろみをつける。塩・ホワイトペッパーで味を調える。

☆ もやしとにらの卵炒め

材 料	2人分
もやし	1/3パック
にら	1/3束
サラダ油	小さじ1/3
卵	2/3個
砂糖	小さじ1/3
塩	少々
サラダ油	小さじ2/3
中華だしの素	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① もやしは洗って水をきっておく。にらは3cm長さに切る。
- ② 卵に砂糖・塩を入れて混ぜ、サラダ油を入れたフライパンに流し込む。中火で、少し固まってきたらぐると混ぜてボウルにとる。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで、①のもやしを炒める。強火で1分位炒めたら、にらと卵を加えてAを入れ、全体をよく炒めて火を止める。

野菜量の合計は**237g**です。

その他に海藻(のり)があります。



<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
かぶのクリーム煮	192	16.4	7.6	76	2.1	1.5
もやしの卵炒め	51	3.2	3.3	22	0.6	0.5
キャベツのり和え	34	1.5	1.5	48	0.4	0.5
鬼まんじゅう	113	1.8	0.9	50	0.4	0.2
合 計	642	26.7	13.8	201	3.7	2.7



☆ キャベツと白菜ののり和え

材 料	2人分
キャベツ	80 g
白菜	80 g
にんじん	15 g
焼きのり	2/3枚
ごま油	小さじ2/3
塩	小さじ1/6

【作り方】

- ① キャベツと白菜はざく切りにして茹で、ザルにあげて冷ましよく絞っておく。
- ② にんじんは、細いせん切りにして茹で、冷ます。
- ③ ボウルにごま油と塩を入れて混ぜ、①のキャベツと白菜・②のにんじんを加えて混ぜ、のりをちぎって和える。

☆ さつまいもの鬼まんじゅう

材 料	2人分
さつまいも	70 g
薄力粉	30 g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
水	25 cc
黒豆又は黒ごま	お好みで

【作り方】

- ① さつまいもは1 cmの角切りにして15分程水にさらす。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに②の粉・砂糖を入れて混ぜ合わせ、水を加えて混ぜる。水気をきったさつまいもと黒ごま（黒豆）を加えてサックリ混ぜる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器にクッキングシートを敷き、③を流し入れる。蓋の間に布巾をはさみ、強火で10～15分蒸す。蒸し上がったら切り分ける。

のりは栄養が豊富な健康食です

のりは良質のたんぱく質を豊富に含んでおり、海の大豆とも呼ばれています。もっとも多い成分は炭水化物で、たんぱく質、ミネラルが続きます。カルシウムその他、リン、ナトリウム、鉄も豊富です。

また、昆布などに含まれるグルタミン酸、かつお節などに含まれるイノシン酸、干しいたけなどに含まれるグアニル酸の三大うまみ成分をすべて含んでいます。そのため、うま味の相乗効果で強いうま味を感じることができます。



食生活改善推進会 2月例会 ～温野菜をおいしく食べる料理～

☆ ミートローフ

材 料	2人分
合挽き肉	120g
玉ねぎ	40g
ミックスベジタブル	30g
パン粉	15g
牛乳	25cc
卵	1/6個
ナツメグ	少々
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1/3
水	10cc
A ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにパン粉を入れ、牛乳を加えて浸しておく。
- ③ ②のボウルに、合挽き肉・①の玉ねぎ・解凍したミックスベジタブル・卵・ナツメグ・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、③のたねをかまぼこ状に成型する。表面にオリーブ油を塗り、200℃に予熱したオーブン（中段）で20程分焼く。（中から透明な汁が出ればOK）
- ⑤ Aを混ぜ合わせ火を通し、切り分けた④にかける。

温野菜にすると、生野菜に比べカサが減るのでたっぷり食べられるというメリットがある。生野菜は体を冷やすものもあるので、寒いときは温野菜にして食べるのをお勧め。水に溶けやすいビタミン類は、茹でるより蒸す・焼くの調理法が逃さず摂取出来る。熱を加えることで甘みや旨味が増し、より美味しくなる野菜も多い。

☆焼き野菜（付合せ）

材 料	2人分
じゃがいも	60g
プチトマト	4個
カリフラワー	60g
アスパラ	1/6束
塩	少々
ブラックペッパー	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮付きのまま1口大に切り、カリフラワーは小房に切り分ける。じゃがいも、カリフラワーは、軽く茹でておく。アスパラは食べやすい大きさに切っておく。
- ② ミートローフの天板を途中で取り出し、①の野菜とプチトマトを周りに並べ、10～15分野菜に火が通って焼き色がつくまで焼く。お皿に盛り付け、塩とブラックペッパーをふる。

☆ ゆで野菜のサラダ

材 料	2人分
小松菜	60g
もやし	1/3パック
にんじん	30g
すりごま	小さじ2
A マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2/3
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 小松菜は茹でて水にさらし、4cm長さに切る。もやしは茹でてザルに上げておく。にんじんはせん切りにし、茹でておく。
 - ② ボウルにAを入れて混ぜ、①の野菜をよく絞り、加えて和える。塩・こしょうで味を調える。
- ※①の下処理は、切った野菜を耐熱皿に入れてラップし、電子レンジにかけてもよい。



☆ きのこの和風スープ

材 料	2人分
えのき小	1/3パック
干しいたけ	1 枚
しめじ	1/6 株
カットわかめ	1 g
だし汁	300cc
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
おろししょうが	小さじ2/3

【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。

きのこには、グアニル酸といううま味成分が含まれており、火を通すことで美味しさがアップする。複数のきのこを使用するとそれぞれのうま味成分が相乗効果をおこし、更に美味しくなる。低カロリーでビタミンや食物繊維たっぷりのきのこは、免疫力向上・便秘解消・生活習慣病予防などに効果があるといわれる。



☆ いちご大福

材 料	2人分
いちご小	2個
あんこ	40 g
白玉粉	40 g
砂糖	10 g
水	50cc
片栗粉	適宜

【作り方】

- ① いちごは洗ってヘタを取り除き、水分を拭き取る。あんこを6等分していちごを包んでおく。（ラップを使うと扱いやすい）
- ② 耐熱容器に白玉粉と砂糖・水を入れてダマがなくなるまでよくかき混ぜる。ラップをせずに、電子レンジ600W で2分加熱してよく混ぜる。
- ③ もう一度ラップをせずに、電子レンジ600W で1分加熱してよく混ぜる。餅のように粘りが出たら、片栗粉を広げた上に流す。

- ④ もちに片栗粉をつけながら6等分にし、広げて①のいちごとあんを包み、口を閉じる。片栗粉を閉じ口に付けておく。

本日の野菜量は185gです。

他に、きのこやわかめがたくさんあります！

<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
ミートローフ	209	13.6	11.1	31	1.5	0.9
焼き野菜	39	2.0	0.1	13	0.5	0.3
ゆで野菜サラダ	62	2.0	4.7	97	1.4	0.6
きのこ和風スープ	14	1.8	0.2	9	0.3	1.0
いちご大福	174	2.5	0.3	7	0.6	0.0
合 計	750	25.7	16.9	162	4.5	2.8

食生活改善推進会 3月例会 ～ロコモ予防の料理～

☆鶏肉のホイル焼き

材 料	2 人 分
鶏むね肉（皮なし）	120g
白ねぎ	40g
ブロッコリー	40g
ミニトマト	2個
しめじ	40g
A	みそ 大さじ1
	みりん 大さじ1/2
	酒 小さじ2
	しょうが汁 小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。
- ② 白ねぎは斜めに薄く切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはヘタを除き2つに切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ④ Aを合わせてみそだれを作る。鶏肉、白ねぎ、ブロッコリー、しめじにそれぞれ、たれを加え混ぜ合わせておく。
- ⑤ アルミホイルを広げ、中央にねぎを敷き、鶏肉、野菜をそれぞれ彩りよく置き、中に空気を入れないように包む。
- ⑥ フライパンに⑤を並べ、水をアルミホイルの高さの1/3くらい入れ、蓋をして火をつけて沸騰したら弱火にし、約15分蒸し焼きにする。

☆切干大根の酢の物

材 料	2 人 分
切干大根（乾燥）	16g
にんじん	10g
きゅうり	1/3本
しらす干し	3g
A	砂糖 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	酢 小さじ2
	すりごま 小さじ1/2

【作り方】

- ① 切干大根は水につけて戻し食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- ② にんじん、きゅうりはせん切りにする。にんじんはさっとゆで、きゅうりは塩を少々かけしんなりさせ、水で洗いしぼっておく。
- ③ しらす干しは、さっとゆでる。
- ④ ①～③を混ぜ合わせAの調味料で和える。



野菜の合計は113gです。
他にきのこも使用しています。

ロコモティブシンドロームとは

運動器障害のために移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

1日3回の食事で主食・主菜・副菜をそろえ、牛乳、乳製品や果物も適量を食べて予防しましょう！



☆干しいたけとくずし豆腐のすまし汁

材 料	2人分
干しいたけ	1 枚
木綿豆腐	80 g
にんじん	15 g
大根	30 g
さやえんどう	4枚
だし汁 (戻し汁も)	260 c c
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① 干しいたけは水につけて戻し、軸を除いて薄切りにする。
- ② にんじん、大根はせん切りにする。
- ③ さやえんどうは筋を除いて1 c m幅の斜め切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と①の干しいたけと②のにんじん、大根を加え、火にかける。(しいたけの戻し汁も合わせる) 煮立ったら豆腐をちぎって加える。
- ⑤ 豆腐に火が通ったら③のさやえんどうを加え、しょうゆと塩で味を調え、器に盛りつける。

☆パンプディング

材 料	2人分
6枚切り食パン	1/2 枚
牛乳	75 c c
卵	1/2 個
砂糖	大さじ1/2
シナモン	適宜
サラダ油	適量

【作り方】

- ① パンを2 c m角に切る。
- ② ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に薄く油を塗り、食パンの耳が上になるように並べ②の液を入れて食パンがヒタヒタになるまでつける。
- ④ 220度に予熱したオーブン(中段)で20分ほど焼く。
- ⑤ 仕上げにシナモンをかける。

<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	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
鶏肉のホイル焼き	166	14.2	7.5	25	0.5	1.1
酢の物	50	1.7	0.5	68	1.0	0.6
すまし汁	46	4.0	1.9	63	0.6	0.9
パンプディング	99	4.2	4.1	55	0.3	0.3
合 計	613	27.9	14.5	216	2.6	2.9

県委託事業 ～福岡県産水産物を使った料理～

* 6人分です

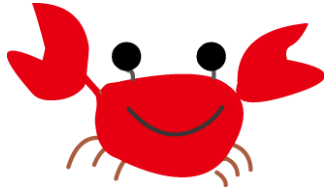
☆海鮮手巻き寿司

材 料	6人分
米	3合
A 酢	大さじ4と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1と1/2
焼きのり	2つ切り12枚
レタス	12枚
卵焼き	
卵	2個
だし汁	大さじ2
B 砂糖	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
きゅうり	1/2本
塩	ひとつまみ
かいわれ	1パック
長いも	60g
梅肉	20g
県産魚貝類刺身	180g
しょうゆ	適宜
わさび	適宜

【作り方】

- ① 米をといで炊き、合わせ酢 A ですし飯をつくる。
- ② 焼きのりは軽くあぶって4等分に切る。
レタスはあらって水気をふいておく。
- ③ B を混ぜ合わせ卵焼きをつくり、棒状に切る。
きゅうりは、塩でもんで少ししんなりさせて、棒状に切る。
かいわれは根元を切ってさっと洗い水けをふいておく。
長いもは皮をむいて棒状に切る。
- ④ 皿に具材を並べる。
のりに具をのせて巻いていただく。





☆ ほうれん草ともやしの和え物

材 料	6人分
ほうれん草	180g (1わ)
もやし	200g (1袋)
大葉	3枚
ロースハム	3枚
A	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	だし汁 大さじ1
	ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて、水にさらして絞り、3cmに切っておく。もやしはサッと茹で、ザルにあげて冷ましておく。大葉とロースハムはせん切りにしておく。
- ② ボウルにAを混ぜ、よく絞ったほうれん草ともやしを加え、大葉・ロースハムとよく混ぜ合わせる。

☆お吸い物

材料	6人分
人参	20g
わかめ(塩蔵)	20g
水菜	20g
だし汁	900cc
塩	小さじ2/3
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② 人参は花型に切る。
- ③ わかめは水戻しして2センチ幅に切る。
- ④ 水菜は3センチ長さに切る。
- ⑤ だし汁で人参を煮る。
- ⑥ 調味料で味を調えて、わかめと水菜を散らす。

<かに・えびなどの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。

●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。

県委託事業～国産鶏肉を使った料理～

＊6人分です

☆冬野菜の酢鳥

材 料	6人分
鶏胸肉(皮無し)	480g
A 酒	小さじ2
濃口しょう	小さじ2
片栗粉	大さじ3
ごま油	小さじ2
にんじん	90g
玉ねぎ	中1個
青梗菜	180g
れんこん	120g
ごぼう	90g
赤ピーマン	2個
ごま油	大さじ1
B 砂糖	大さじ2
酢	30cc
濃口しょうゆ	大さじ1
ケチャップ	50g
水	60cc
コンソメ粉	小さじ2

【作り方】

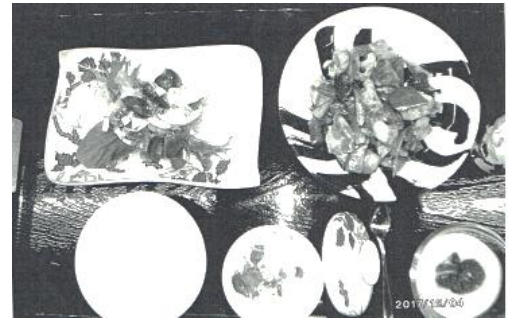
- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、Aの酒・しょうゆをもみ込み下味をつけ片栗粉をまぶしておく。
- ② にんじんは乱切り、玉ねぎは一口大に切る。青梗菜は根元の部分を食べやすい大きさに切り、葉の部分はざく切りにする。れんこんは乱切り、ごぼうは皮をこそげ取って乱切りにしそれぞれ水にさらしざるにあげる。赤ピーマンはへたと種をとって乱切りにする。
- ③ にんじん、れんこん、ごぼうは茹でておく。
- ④ フライパンにAのごま油を入れ、鶏肉を広げながら両面を中火で焼き、お皿にあげておく。
- ⑤ そのままのフライパンにごま油を加え、玉ねぎ・青梗菜の根元を炒め、③の野菜と赤ピーマン・青梗菜の葉を加える。油がなじんだら④の鶏肉を戻し、合わせておいたBを入れ、大きく混ぜながら煮立たせ、味がなじんだら火を止め器に盛る。

☆鮮魚のカルパッチョ

材 料	6人分
好みの刺身(白身)	1さく
ホタテ貝柱	6個
ミニトマト	6個
玉ねぎ	1/2個
A しょうゆ	大さじ1
レモン果汁	小さじ1
ベビーリーフ	一つかみ
B レモン果汁	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/6

【作り方】

- ① トマトは8等分する。玉ねぎはみじん切りにし水にさらす。玉ねぎの水気をきり、Aと混ぜ、冷蔵庫でなじませておく。
- ② 刺身、ホタテは薄くそぎ切りにし、皿に交互に並べて盛り付ける。
- ③ ②にBをまんべんなくふりかける。
- ④ ③に①を散らし、ベビーリーフを真ん中に盛り付ける。



☆茶碗蒸し

材 料	6人分
鶏ささ身	120g
えび（小）	6尾
干しいたけ	3枚
ぎんなん	6個
花ふ	6個
卵	2個
だし汁	350cc
しいたけ戻し汁	100cc
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/6
みつ葉	6本

【作り方】

- ① ささ身は筋を取り、そぎ切りにして調味料の酒と薄口しょうゆを少量かけておく。えびは殻をむく。干しいたけは水に浸けて戻し、絞って半分に切っておく。戻し汁はとっておく。ぎんなんは殻をむき、少ないお湯で転がしながら茹でて薄皮を取り除く。花ふは水に浸けて戻し絞っておく。みつ葉は適当な長さに切る。
- ② 割りほぐした卵にだし汁を加え、泡が立たないように混ぜ合わせる。調味料を加えて、ザルなどで濾して卵液を作る。
- ③ 6つの容器にみつ葉以外の具材を入れ、卵液を静かに流し込み、上にみつ葉をのせる。
- ④ 蒸気の上がった蒸し器に並べ、中火～弱火で10～12分程蒸す。竹串を刺して濁った液がでなければ出来上がり。

☆いちごのミルクプリン風

材 料	6人分
いちご	6粒
牛乳	400cc
砂糖	大さじ4
片栗粉	大さじ5
飾り用フルーツ	

【作り方】

- ① いちごはフォークなどでつぶしておく。
- ② 鍋に①のいちご・牛乳・砂糖・片栗粉を入れてよく混ぜ、火にかける。
- ③ かき混ぜながら中火～弱火にかけ、とろみが出たらしっかりと混ぜ続ける。
- ④ フツフツしてきたら更に2分ほど混ぜ、火を止めて器につぎ分ける。冷蔵庫で冷やし固め、カットしたフルーツを飾る。

第 16 回 男の簡単料理教室

県委託事業～野菜プラス一皿応援レシピを活用した啓発事業～

* 6人分です

☆モリモリ野菜炒め

材 料	6人分
豚肉（肩ロース薄切り）	300 g
玉ねぎ	150 g
人参	150 g
ピーマン	3個
もやし	150 g
キャベツ	360 g
サラダ油	大さじ1
豆板醤	大さじ1
A 〔顆粒中華だし 塩 こしょう〕	小さじ1と1/2 小さじ1/2 少々

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② 玉ねぎはくし切りにする。
- ③ キャベツは4 cmの角切りにする。
- ④ ピーマンはヘタと種を取り、8つ切りにする。
- ⑤ 人参は短冊切りにする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、豆板醤を炒め、豚肉を炒める。
- ⑦ 人参、玉ねぎ、ピーマン、もやし、キャベツの順に入れて炒める。
- ⑧ Aで味を調える。

☆白菜の柚子香おひたし

材 料	6人分
白菜	500 g
柚子	適宜
濃口しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ3
削り節	1パック

【作り方】

- ① 白菜はせん切りにして、茹でてザルにあげ、冷ましておく。
- ② ゆずの皮は細かくせん切りにし、絞り汁を取っておく。
- ③ しょうゆ、だし汁、ゆずの絞り汁を合わせ、しっかり絞った①の白菜を加えて、ゆずの皮と削り節を和える。

野菜の合計は307gです。

**他に、きのこ・海藻も
使用しています。**

**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。





☆具だくさん味噌汁

材 料	6人分
木綿豆腐	240g
玉ねぎ	150g
じゃがいも	150g
しめじ	60g
乾燥わかめ	6g
万能ねぎ	2本
だし汁（いりこ）	750ml
みそ	大さじ3

【作り方】

- ① わかめはたっぷりの水で戻す。
- ② 豆腐は2cm角に切る。
- ③ 玉ねぎはせん切り、じゃがいもは0.5cmの厚さのいちよう切りにする。
- ④ しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。
- ⑤ ねぎは小口切りにする。
- ⑥ だし汁に玉ねぎ、じゃがいもを入れて、火にかける。
- ⑦ ⑥が煮えたら、しめじと豆腐、わかめを入れ、火を通す。
- ⑧ みそを溶き入れて沸騰前に火を止める。
- ⑨ お椀に注ぎ、ねぎを散らす。

☆フルーツ

材 料	6人分
りんご	1と1/2個

【作り方】

- ① りんごは1個を8等分にしてヘタと芯を除き、皮をむいて塩水（分量外500ccに塩小さじ1）に浸ける。
- ② 2切れずつ皿に盛りつける。

＜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
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
モリモリ野菜炒め	197	11.8	11.9	50	0.8	1.1
白菜の柚子香りおひたし	18	6.7	0.1	38	0.4	0.4
具だくさん味噌汁	79	4.5	2.1	65	0.9	0.6
フルーツ	68	0.3	0.1	4	0	0
合 計	614	27.1	14.7	162	2.3	2.1

おやこの料理教室

* 4人分です

主食

☆トマトライス

エネルギー 347kcal、塩分 1.4g

材 料	4人分
米	2合
とりも肉	100g
A 塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個
ホールコーン(缶詰)	60g
赤ピーマン	1個
グリーンピース(冷凍)	大さじ 1
トマトジュース	200cc
コンソメスープ	200cc

【作り方】

- ① 米を洗って炊飯器に入れ、コンソメスープを入れて30分おいておく。
- ② とり肉は小さく切り、Aをもみこむ。玉ねぎ・赤ピーマンは1cm角に切る。
- ③ ①にとり肉・コーン・玉ねぎ・赤ピーマンをのせて、トマトジュースを加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら、ゆでたグリーンピースを入れて軽く混ぜ合わせ盛り付ける。

汁物

☆コンソメスープ

エネルギー 7kcal、塩分 1.1 g

材 料	4人分
小松菜	80g
玉ねぎ	1/4個
えのきだけ	20g
A 固形スープの素	1個
水	720cc
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① 小松菜は3センチに切る。玉ねぎはうす切り、えのきだけは石づきをとり半分の長さに切ってほぐす。
- ② 鍋にAを入れ火にかけ、①の野菜を加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで調味する。





ふくさい
副菜

☆ヨーグルトサラダ

エネルギー 38kcal、塩分0.1 g

さいりょう 材 料	にんばん 4人分
レタス	40グラム
ブロッコリー	小1/4個
きゅうり	40グラム
にんじん	40グラム
ツナ	1/2缶
ヨーグルトドレッシング	
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少量
玉ねぎのみじん切り	小さじ1
パセリのみじん切り	少量

【作り方】

- ① レタスはちぎり、きゅうりは乱切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。にんじんはうすく切り、型を抜いてゆでる。
- ② ドレッシングの材料をすべて容器に入れて混ぜ合わせる。
- ③ 盛り付けた野菜にドレッシングをかける。最後に型抜きにんじんと汁気をきったツナをかざる。

デザート

☆クレープ

エネルギー 122kcal、塩分0.1 g

さいりょう 材 料	にんばん 4人分
小麦粉	50グラム
卵	1/2個
牛乳	120cc
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	小さじ2
黄桃(缶詰)	1/2個分
キウイフルーツ	1/2個
イチゴジャム	大さじ1
ミントの葉	適宜

【作り方】

- ① 小麦粉はふるう。卵・砂糖を泡立て器で混ぜ、牛乳を入れ、小麦粉を加えて混ぜる。
- ② 黄桃は12等分に、キウイフルーツは8枚の半月形に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を1/4流し、うすく円に広げる。表面がかわいたら裏返し、10秒焼いて取り出す。これを4枚焼く。
- ④ ③のクレープを広げてジャムをぬり、中央に②の果物をのせて巻く。器に盛り、ミントの葉を飾る。

稗田校区 冬至の行事食

「七草餛」柚子あん仕立てレシピ (5人分)

だし汁	1ℓ	薄口	30cc
味醂	110cc	塩	10g
砂糖	25g	柚子胡椒	4g
カボス汁	20cc	鶏モモ肉	150g
南瓜	1.5cm角切り	人参	1cm角切り
銀杏	15ヶ	蓮根チップ	10枚
隠元	5本角切り	饅頭(冷)	5ヶ

<作り方>

- 昆布でだしを取り、薄口、味醂、塩、砂糖、柚子胡椒を入れて加熱する。
- 南瓜、人参、隠元を角切りにする。
- 銀杏は皮を剥き、揚げておく。
- 蓮根は3mm位にスライス、片栗粉をまぶし140～50°の温度でカリッと揚げる。

■角切りした野菜を下茹で、だしの中に入れ、3分の2位まで火を入れる。

(注) 煮崩れしないように野菜をザルに取り、だし汁に片栗粉を入れとろみをつけておく。

★麺を茹で、だしの中に野菜を入れ、揚げた蓮根チップと小ネギを乗せて提供する。

金柑ジュレ(3人分)

水	200cc
白ワイン	20cc
グラニュー糖	45g
レモン汁	少々
寒天	3分の1本
イナアガー	6g
金冠	6ヶ

<作り方>

- ①水、白ワイン、グラニュー糖を鍋に入れ沸騰させる。
- ②寒天を水に漬けてもどしておく。
- ③レモン汁と金柑を入れ軽く煮る。
- ④金柑を取り出し寒天とイナアガーを混ぜながらだまにならないように入れる。
- ⑤混ぜながら氷水に入れ冷ます。
- ⑥金柑をデコレーションしてミントの葉を乗せて提供。



講師、資料提供



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29年度行橋市では、女性（ありの実）100名、男性（うめの実）35名、計135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」を目ざして、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