

# 行橋市食生活改善推進会 平成28年度 レシピ集





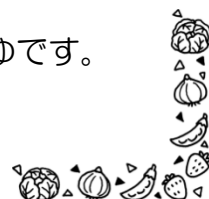
|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 4月リーダー会 ～春のメニュー～                               | 2  |
| 6月例会 ～夏に向けてのヘルシー肉料理～                           | 4  |
| 7月例会 ～糖尿病予防の食事～                                | 6  |
| 10月例会 ～ゆくはしふくしまつり料理～                           | 8  |
| 11月例会 ～ヘルシーなお正月料理～                             | 10 |
| 1月例会 ～うどん作り～                                   | 14 |
| 2月例会 ～免疫力を高める食事～                               | 16 |
| 3月例会 ～脂質異常症予防の食事～                              | 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15回 男の簡単料理教室<br>(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) | 22 |
| 県・市委託事業～おやこの食育教室～                              | 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。



✧ ちらし寿司

| 材 料     | 6人分              | 【作り方】                                                                                                  |
|---------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 米       | 3合               | 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）                                                                         |
| 水       | 540cc            | ② 米は洗って、水、だし昆布を加えて炊く。                                                                                  |
| 昆布      | 8cm              | 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）                                                       |
| A       | 砂糖 大さじ 2         | ④ 干し椎茸は半分に切ってから薄切り、にんじん・こんにゃくは小さめの短冊（約 2cm×5mm）、ごぼうは細かいさがき（2cm）にして水にさらし、れんこんは薄いいちょう切り（2mm）にして水にさらしておく。 |
|         | 米酢 75cc          | 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。                                                                       |
|         | 塩 小さじ 1          | 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、すし飯を作る。                                       |
| 干し椎茸    | 4枚               | ⑦ ⑥の寿司飯に⑤の具をさっくりと混ぜる。                                                                                  |
| にんじん    | 60g              | 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焼いて、千切りにする。                                                                |
| こんにゃく   | 60g              | ⑨ 絹さやは熱湯でゆでてから、斜めに2等分に切る。                                                                              |
| ごぼう     | 60g              | ⑩ えびはゆでて、背中から包丁を入れて2等分に切る。                                                                             |
| れんこん    | 60g              | 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。                                                           |
| ごま油     | 大さじ 1            | 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。                                                                      |
| 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            |                                                                                                        |
| 絹さや     | 12枚              |                                                                                                        |
| えび（小ぶり） | 6尾               |                                                                                                        |
| 焼きのり    | 1枚               |                                                                                                        |
| でんぶ     | 1/2P             |                                                                                                        |

✧ なばなのからし和え

| 材 料  | 6人分         | 【作り方】                                                       |
|------|-------------|-------------------------------------------------------------|
| なばな  | 300g        | ① 沸騰したお湯になばなを根元のかたい方から入れてゆでる。水にさらして色止めをして軽くしぼって食べやすい大きさに切る。 |
| にんじん | 50g         | ② にんじんは千切りにしてゆでてから、ざるに上げておく。                                |
| 三つ葉  | 1束          | ③ 三つ葉もゆでてから水にさらして色止めをして軽くしぼってなばなと同じくらいの長さに切る。               |
| A    | だし汁 大さじ 1   | ④ ①のなばなと②のにんじん・③の三つ葉をボウルの中でかるく和えてから、Aの調味料で和えて盛りつける。         |
|      | しょうゆ 小さじ 2  |                                                             |
|      | 練りからし 小さじ 1 |                                                             |

※6人分の分量です。

✧ 若竹汁

| 材 料    | 6人分     | 【作り方】                                                   |
|--------|---------|---------------------------------------------------------|
| 乾燥わかめ  | 4g      | 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。。                       |
| 貝割大根   | 1/3p    | 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。                         |
| たけのこ水煮 | 100g    | 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。 |
| だし汁    | 900cc   |                                                         |
| うすくち   | 小さじ 2   |                                                         |
| 塩      | 小さじ 1/3 |                                                         |

✧ 豆腐入り白玉と豆かん

| 材 料   | 6人分     | 【作り方】                                                                                                              |
|-------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A     | 水 500cc | ① 寒天液を作る。鍋にAの水を入れてから粉寒天を振り入れ中火にかけて木べらで混ぜながら沸騰させる。沸騰してからも 2 分程度混ぜながら煮続ける。                                           |
|       | 粉寒天 4g  | ② ①の寒天液を流し缶に流し、冷やし固める。食べやすい大きさに切って器に等分に盛っておく。                                                                      |
| B     | 黒砂糖 30g | ③ 黒蜜を作る。Bの黒砂糖と水を入れて煮溶かす。沸騰したら火を止めて自然に冷ましておく。                                                                       |
|       | 水 90cc  |                                                                                                                    |
| 絹ごし豆腐 | 120g    | ④ 白玉団子を作る。ボウルに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を崩しながら入れて、もむように混ぜる。耳たぶくらいの堅さになるまでよくこねる。堅すぎるようなら、少しずつ水を加える。                               |
| 白玉粉   | 120g    | ⑤ 鍋にたっぷりのお湯を沸かして④の白玉を一口大に丸めて真ん中をくぼませたものをゆでる。浮き上がってから 2 分ほどゆでてからすくい、大きなボウルに用意しておいた冷水にとって冷ます。ざるに上げて水気を切って器に等分に盛っておく。 |
| 甘納豆   | 60g     | ⑥ 寒天と白玉を盛り分けた器に③の黒蜜をかけて、上から甘納豆をちりばめる。                                                                              |

野菜の合計量は 120g です。

この他にきのこ・海藻もあります。

<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          |
| 寿司酢と具     | 120           | 5.5        | 5.1      | 40          | 0.7     | 1.8        |
| からし和え     | 21            | 2.6        | 0.1      | 89          | 1.7     | 0.3        |
| 若竹汁       | 11            | 1.3        | 0.1      | 20          | 0.1     | 0.9        |
| 豆かん       | 132           | 2.9        | 0.9      | 23          | 0.8     | 0          |
| 合 計       | 541           | 16.3       | 7.4      | 177         | 3.5     | 3.0        |



## ☆ゴーヤチャンプルー

| 材 料        | 2人分     | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ゴーヤ        | 1/2 本   | ① 木綿豆腐は重石をして水切りをしっかりとしてから食べやすい大きさに切っておく。<br>② ゴーヤは縦に半分に切ってスプーンなどを使用して内側のわたを除いてから、5mm 程度の薄切りにする。<br>③ 豚肉は約 4cm の幅にカットしてから、薄力粉をまぶしておく。<br>④ フライパンにサラダ油をしき、①の豆腐に軽く焼き目を付けて、いったん取り出しておく。<br>⑤ 同じフライパンにごま油を入れて③の豚肉、②のゴーヤを炒め、火が通ったら④の豆腐を加え、A |
| 豚肉スライス     | 65 g    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 薄力粉        | 小さじ 2   |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 絞豆腐(木綿豆腐)  | 100 g   |                                                                                                                                                                                                                                       |
| サラダ油       | 小さじ 1   |                                                                                                                                                                                                                                       |
| ごま油        | 小さじ 1   | の調味料を加える。味が絡んだら、卵を割りほぐし、全体に回しかけて大きく混ぜながら火を通す。<br>⑥ かつおぶしを加えてから、盛りつける。                                                                                                                                                                 |
| A 〔料理酒〕    | 大さじ 1/2 |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 〔しょうゆ〕     | 小さじ 1   |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 〔オイスターソース〕 | 小さじ 1   |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 卵          | 1 個     |                                                                                                                                                                                                                                       |
| かつおぶし      | 2 g     |                                                                                                                                                                                                                                       |

豚肉は脂の少ない部位を選びましょう。ゴーヤチャンプルーは、豆腐や卵など良質なたんぱく質も合わせて摂れる料理です。ゴーヤはビタミンCやK、葉酸がたっぷり含まれている栄養価の高い野菜の一つです。ゴーヤは一回当たりの食べる量はあまり多くはありませんが、含まれるビタミンCの量はレモンの約 3 倍で加熱にも強い野菜です。

## ☆オクラとコーンのカレー炒め

| 材 料     | 2人分     | 【作り方】                                                                                                                        |
|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| オクラ     | 1 パック   | ① オクラはきれいに洗い、硬いへたの部分を切り落としてから 3 等分の乱切りにする。<br>② オクラをサラダ油をしいたフライパンで炒め、火が通ったら水気を切ったコーン缶を加える。<br>③ ②にしょうゆを加えて炒め、カレー粉を加えて混ぜ合わせる。 |
| ホールコーン缶 | 1/3 缶   |                                                                                                                              |
| サラダ油    | 小さじ 1   |                                                                                                                              |
| しょうゆ    | 小さじ 1/2 |                                                                                                                              |
| カレー粉    | 小さじ 1/3 |                                                                                                                              |

## ☆もずくとえのきスープ

| 材 料    | 2人分     | 【作り方】                                                                                                                                           |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 洗いもずく  | 40 g    | ① もずくは洗ってざるに上げておく。<br>② えのきだけは石突を切り落として 2 等分に切りほぐしておく。<br>③ 万能葱は小口切りにしておく。<br>④ だし汁とAの調味料を鍋に入れて煮立たせ、②のえのきだけと①のもずくを加えて、さっと煮て汁椀に盛りつけ、上に③の万能葱をのせる。 |
| えのきだけ  | 1/3 P   |                                                                                                                                                 |
| だし汁    | 300cc   |                                                                                                                                                 |
| A 〔塩〕  | 少々      |                                                                                                                                                 |
| 〔しょうゆ〕 | 大さじ 1/2 |                                                                                                                                                 |
| 万能葱    | 適宜      |                                                                                                                                                 |

## ☆プチトマトのシロップ漬け

| 材 料   | 2人分     | 【作り方】                                                                                                                                                                        |
|-------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| プチトマト | 10 個    | ① プチトマトはへたをとってお尻の方に十字の切り込みを入れてから熱湯にくぐらせ水にとって湯むきをする。<br>② 砂糖と水を小鍋に煮立て砂糖が溶けたら火を止めて、レモン汁を加える。<br>③ ②の粗熱がとれたら、ナイロン袋に移して①のトマトも入れて空気を抜いて口を結び、盛りつけ直前まで冷蔵庫で冷やしておく。 ※半日以上おいたらもっとおいしい。 |
| 砂糖    | 小さじ 2   |                                                                                                                                                                              |
| 水     | 大さじ 1   |                                                                                                                                                                              |
| レモン汁  | 小さじ 1/3 |                                                                                                                                                                              |
|       |         |                                                                                                                                                                              |

野菜量の合計は  
**188g**です

この他に、もずくや  
えのきだけの海藻類・  
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<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          |
| ゴーヤチャンプル  | 188           | 15.2       | 10.5     | 83          | 1.5     | 0.9        |
| カレー炒め     | 54            | 1.6        | 2.2      | 42          | 0.5     | 0.4        |
| もずくスープ    | 10            | 1.2        | 0.1      | 11          | 0.4     | 1.0        |
| シロップ漬け    | 26            | 0.6        | 0.1      | 6           | 0.2     | 0          |
| 合 計       | 530           | 22.4       | 13.4     | 147         | 2.8     | 2.3        |



## ☆鶏胸肉の南蛮漬け

| 材 料      | 2人分      | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏胸肉（皮なし） | 160g     | ① 鶏胸肉は5mm程度の厚さにそぎ切りし、塩・こしょうしておく。<br>② にんじんは細めのせん切り、玉ねぎは出来るだけ薄くスライスしておく。<br>③ 鍋に A を入れて混ぜ、沸騰したら②のにんじん・玉ねぎを加えてサッと混ぜ、火を止めてボウルやバットに移す。<br>④ ①の鶏肉に薄く薄力粉をまぶし、サラダ油をしいたフライパンで両面をこんがり焼く。焼き上がった分から、③にどんどん漬けていく。（2時間以上漬け込むと味がよくなじむ）<br>⑤ 器に野菜と一緒に盛り付け、いりごまと根元を切った貝割れを散らす。 |
| 塩        | 少々       |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| こしょう     | 少々       |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 薄力粉      | 小さじ2     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| サラダ油     | 大さじ1/3   |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| にんじん     | 30g      |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 玉ねぎ      | 70g      |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| A だし汁    | 40cc     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 酢        | 大さじ1     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 砂糖       | 小さじ1     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| しょうゆ     | 小さじ1と1/3 |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| いりごま     | 小さじ1     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 貝割れ大根    | 適宜       |                                                                                                                                                                                                                                                                |

鶏肉は胸肉を使用し皮を除くことで、もも肉の皮付に比べると半分のエネルギー量になります。南蛮漬けを揚げずに焼くことでさらにヘルシーに食べられます。

## ☆ 野菜たっぷり味噌汁

| 材 料 | 2人分      | 【作り方】                                                                                                                                                                           |
|-----|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 玉ねぎ | 25g      | ① 玉ねぎは薄切り、人参は細切り、白菜となすは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを除き、小房に分ける。えのきも石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切ってほぐしておく。小ねぎは小口切りにする。<br>② だし汁に野菜（小ねぎ以外）を入れて煮る。<br>③ 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。（塩分濃度0.7%にする） |
| 白菜  | 25g      |                                                                                                                                                                                 |
| 人参  | 15g      |                                                                                                                                                                                 |
| なす  | 15g      |                                                                                                                                                                                 |
| えのき | 15g      |                                                                                                                                                                                 |
| しめじ | 15g      |                                                                                                                                                                                 |
| だし汁 | 250cc    |                                                                                                                                                                                 |
| みそ  | 小さじ2と1/2 |                                                                                                                                                                                 |
| 小ねぎ | 少々       |                                                                                                                                                                                 |

塩分濃度0.7%は、汁100ccの中に0.7gの塩分が入っているということになります。今日のだし汁は1人120cc程度なので、塩分が0.9gになります。

## ～糖尿病予防の食事～



## ☆ほうれん草ともやしの和え物

| 材 料    | 2人分       | 【作り方】                                                                                                                          |
|--------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ほうれん草  | 60g（1/3わ） | 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。<br>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。 |
| もやし    | 70g（1/3袋） |                                                                                                                                |
| 大葉     | 1枚        |                                                                                                                                |
| ロースハム  | 1枚        |                                                                                                                                |
| A しょうゆ | 小さじ1      |                                                                                                                                |
| 砂糖     | 小さじ2/3    |                                                                                                                                |
| だし汁    | 小さじ1      |                                                                                                                                |
| ごま油    | 小さじ1/3    |                                                                                                                                |

## ☆ミルク寒

| 材 料      | 2人分         | 【作り方】                                                                                                                                       |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 牛乳       | 100cc       | ① 鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ合わせ、火にかけて沸騰したら火を弱め、2分程煮溶かす。<br>② 別の鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けて人肌に温まったら火を止め、①と混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。<br>③ 型に流し、粗熱を取ってから冷蔵庫に入れて冷やし固める。 |
| 水        | 35cc        |                                                                                                                                             |
| 粉寒天      | 小さじ1/3（1g弱） |                                                                                                                                             |
| 砂糖       | 10g         |                                                                                                                                             |
| バニラエッセンス | 少々          |                                                                                                                                             |
| キウイ      | 1/3個        |                                                                                                                                             |
| バナナ      | 1/3本        |                                                                                                                                             |

- ④ キウイは皮をむいていちょう切りに、バナナは5mmの輪切りにする。  
 ⑤ 固まった③をお好みの大きさに切り、④のキウイ・バナナと盛る。

野菜の合計量は155gです。  
 この他にきのこ・海藻もあります。

### <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          |
| 鶏の南蛮漬け    | 155           | 19.2       | 4.1      | 37          | 0.5     | 0.9        |
| みそ汁       | 32            | 2.0        | 0.5      | 23          | 0.5     | 0.9        |
| ほうれん草和え物  | 32            | 2.4        | 1.3      | 23          | 0.8     | 0.6        |
| ミルク寒      | 77            | 2.0        | 2.0      | 62          | 0.1     | 0.1        |
| 合 計       | 548           | 29.4       | 8.4      | 150         | 2.1     | 2.5        |

## ☆枝豆ごはん

エネルギー 312kcal 塩分0.2g

| 材 料     | 6人分    |
|---------|--------|
| 米       | 3合     |
| こい口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| だし昆布    | 5cm角   |
| 冷凍枝豆    | 120g   |
| 白いりごま   | 大さじ1   |

## 【作り方】

- ① 枝豆はゆでて豆のみにする。
- ③ 米にしょうゆとだし昆布を入れて炊く。
- ④ 炊けたご飯に①と白いりごまを混ぜ合わせる。

## ☆赤魚のから揚げ

エネルギー 144kcal、 塩分 0.7g

| 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。

## ☆鶏ひき肉の信田煮

エネルギー 160kcal 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       |

## 【作り方】

- ① 油揚げは長辺を残して2辺を切りひらく。
- ② 白ねぎはあらみじん切りにする。
- ③ にんじんは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。端からまいて巻き終わりをつまようじでとめる。
- ⑥ 鍋にBを煮立て、⑤をいれる。時々上下を返しながらか弱めの中火で15分～20分煮る。（煮汁が1/3になるくらいまで）
- ⑦ ⑥を取り出し1本を6等分する。

## ～ゆくはしふくしまつり料理～



## ☆切り干し大根の煮物

エネルギー 48kcal、 塩分 0.7g

| 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    |
| 砂糖     | 小さじ1と1/2 |
| みりん    | 大さじ2     |
| しょうゆ   | 大さじ1     |

## 【作り方】

- ① 切り干し大根はあらって水または、お湯につけてもどす。水気を絞って適当な長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。水気をしぼって細切りにする。
- ③ 人参はせん切りにする。
- ④ 干し椎茸は水で戻しうす切りにする。
- ⑤ 鍋の調味料を煮立て、材料を煮る。

## ☆青菜のごま和え

エネルギー 56kcal、 塩分 0.5g

| 材 料   | 6人分      |
|-------|----------|
| ほうれん草 | 150g     |
| 春菊    | 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 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、3cmの長さに切る。
- ② さらにしぼって調味料で和える。

## ☆ミルク寒

エネルギー71kcal 塩分0.1g

| 材 料     | 6人分   |
|---------|-------|
| 牛乳      | 300ml |
| 粉寒天     | 4g    |
| 水       | 300ml |
| 砂糖      | 50g   |
| キウイ     | 1/2個  |
| みかん（缶詰） | 12粒   |

## 【作り方】

- ① キウイは輪切りにし、半分に切る。
- 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分煮たてる。
- 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。キウイとみかんを飾る。



☆うずら入りつくね焼き

| 材 料    | 2人分  | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| うずら卵   | 4個   | ① うずら卵は茹でて殻をむく。木綿豆腐はペーパータオルを巻いて水切りしておく。玉ねぎはみじん切りにする。<br>② ボウルに豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・コンソメを入れて粘りが出るまでよく混ぜ4等分する。<br>③ うずら卵を②のたねで包んで丸める。<br>④ フライパンにサラダ油をひき、③のたねを並べ、中火で転がしながら焼き色をつける。酒を加えて蓋をし、弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。<br>⑤ 合わせておいたAを加えて、転がしながら煮絡める。<br>⑥ 大葉の上に盛り付ける。(半分に切って切り口を見せてもかわいい) |
| 豚ミンチ   | 40g  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 木綿豆腐   | 20g  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 玉ねぎ    | 10g  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 片栗粉    | 小さじ1 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| コンソメ顆粒 | 少々   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 酒      | 小さじ1 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| A      | しょうゆ |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|        | 砂糖   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|        | みりん  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|        | 酒    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|        | 片栗粉  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 大葉     | 2枚   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |

☆お雑煮(白玉入り)

| 材 料       | 2人分    | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏もも肉(皮無し) | 20g    | ① 鶏肉はそぎ切りにする。大根は半月又はいちょう切り、にんじんは薄切りにして花形で型抜く。しいたけは中心に切込みを入れ飾り切りにする。小松菜は茹でて水にとり、絞って3cm長さに切る。<br>② 白玉粉は水を加えて耳たぶくらいの硬さにこねる。2等分にし、丸めてつぶし熱湯で茹でる。<br>③ 鍋にだし汁を入れ、鶏肉・大根・にんじん・しいたけを柔らかくなるまで煮る。塩としょうゆで調味する。<br>④ お椀に、小松菜と②の白玉をセットし、熱い③を注ぐ。 |
| 大根        | 40g    |                                                                                                                                                                                                                                  |
| にんじん      | 20g    |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 生しいたけ     | 2枚     |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 小松菜       | 30g    |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 白玉粉       | 30g    |                                                                                                                                                                                                                                  |
|           | 水      |                                                                                                                                                                                                                                  |
| だし汁       | 300cc  |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 塩         | 小さじ1/6 |                                                                                                                                                                                                                                  |
| しょうゆ      | 小さじ2/3 |                                                                                                                                                                                                                                  |

☆紅白なます

| 材 料  | 2人分    | 【作り方】                                                                                                                                               |
|------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大根   | 70g    | ① 大根とにんじんは皮をむいて細いせん切りにする。<br>② 鍋に湯を沸かし、塩小さじ1(分量外)を加えて火を止める。大根とにんじんを加えてサッとお湯にくぐらせたらザルに上げて水をきる。<br>③ Aを混ぜ合わせ、硬く絞った②を加えて和える。いりごまを加えて混ぜ合わせ、味がなじんだら器に盛る。 |
| にんじん | 30g    |                                                                                                                                                     |
| A    | 酢      |                                                                                                                                                     |
|      | 砂糖     |                                                                                                                                                     |
|      | みりん    |                                                                                                                                                     |
| いりごま | 大さじ1/2 |                                                                                                                                                     |



☆ 豚肉昆布巻き

| 材 料      | 6本分      | 【作り方】                                                                                                                                                                                                 |
|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 野菜昆布     | 15cm×6枚  | ① 野菜昆布は水に浸けてもどす。かんぴょうは水に浸けてもどし、軽く水気を絞っておく。しょうがはせん切りにする。<br>② 昆布に豚肉を広げてのせ、端からしっかりと巻き込み、かんぴょうで1～2ヶ所縛る。<br>③ 鍋に②を並べ、かぶるくらいの水・しょうが・酒を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして12分程煮て、砂糖としょうゆを加える。柔らかくなるまでコトコト煮て、かんぴょうの結び目の間で切る。 |
| 豚もも肉薄切り  | 90g      |                                                                                                                                                                                                       |
| かんぴょう(乾) | 24g      |                                                                                                                                                                                                       |
| しょうが     | 1片       |                                                                                                                                                                                                       |
| 酒        | 大さじ2     |                                                                                                                                                                                                       |
| 砂糖       | 大さじ1     |                                                                                                                                                                                                       |
| しょうゆ     | 大さじ1と1/3 |                                                                                                                                                                                                       |

☆りんご寒天

| 材 料  | 作りやすい量 | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                         |
|------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| りんご  | 1個     | ① りんごはよく洗い、皮をむいて芯とヘタを取り除く(皮は色付けに使うのでとっておく)。実はいちょう切りにして鍋に入れ、上に皮を広げて砂糖を振りかける。水180ccを入れて、中火で20分くらい煮る。(圧力鍋使用する時は、加圧して5分でOK)<br>② 粗熱が取れたら、①をミキサーにかけてよく攪拌する。<br>③ 鍋に水150ccと粉寒天をよく混ぜ合わせて火にかける。2分程煮立て、②のりんご煮と合わせてレモン汁を加え容器に入れて冷やし固める。 |
| 砂糖   | 40～50g |                                                                                                                                                                                                                               |
| 水    | 180cc  |                                                                                                                                                                                                                               |
| 粉寒天  | 4g     |                                                                                                                                                                                                                               |
|      | 水      |                                                                                                                                                                                                                               |
| レモン汁 | 小さじ1   |                                                                                                                                                                                                                               |
|      |        |                                                                                                                                                                                                                               |

野菜の合計は109gです。  
他に、きのこも使用しています。

＜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 |
|------------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| 飾り寿司       | 330           | 9.3        | 2.5      | 27          | 1.1     | 1.3        |
| うずらのつくね    | 122           | 8.0        | 6.9      | 32          | 1.2     | 1.0        |
| お雑煮        | 82            | 4.1        | 0.6      | 40          | 0.7     | 1.0        |
| 昆布巻き(1本)   | 64            | 4.7        | 1.0      | 83          | 0.7     | 1.3        |
| 紅白なます      | 41            | 0.8        | 1.3      | 40          | 0.3     | 0.1        |
| りんご寒天(1/6) | 48            | 0.1        | 0.1      | 1           | 0.0     | 0.0        |
| 合 計        | 687           | 27.0       | 12.4     | 223         | 4.0     | 4.7        |

※6 人分です

☆ 飾り寿司

| 材 料       | 6人分   | 【作り方】                                                                                                                              |
|-----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 米         | 3合    | ① 米をといでザルに上げて水気をきり、炊飯器に米と水をセットして出し昆布を入れて普通に炊く。                                                                                     |
| 水         | 500cc | ② Aを合わせてよく溶かし、炊き上がったご飯に回しかけ、切るように混ぜてすし飯を作る。                                                                                        |
| 出し昆布      | 適宜    | ③ えびは茹でて、殻をむいて背中から縦に薄く切っておく。グリーンピースは茹でてザルにあげておく。                                                                                   |
| A         |       | ④ こんにゃくはみじん切りにして下茹でする。干しいたけは水で戻してみじん切りにし、こんにゃく・だし汁と戻し汁・しょうゆ・砂糖を入れて汁気がなくなるまで煮る。にんじんを短いせん切りにして茹でて混ぜ合わせる。                             |
| 米酢        | 大さじ4  | ⑤ 卵は溶きほぐし、テフロン加工のフライパンで弱火にかけ、菜箸を数本使って混ぜて細かい炒り卵を作る。                                                                                 |
| 砂糖        | 大さじ2  | ⑥ 流し型やケーキ型に炒り卵を敷き詰め、すし飯の半分を広げてしっかり詰める。④の具をまんべんなく広げて、さらに残りのすし飯を敷き詰めて、上からラップをかぶせてしっかり押し込む。逆さにして型からはずし、6等分してから上にえびとグリーンピースをのせて、葉など飾る。 |
| 塩         | 小さじ1  |                                                                                                                                    |
| えび（小）     | 3尾    |                                                                                                                                    |
| こんにゃく     | 1/2枚  |                                                                                                                                    |
| 干しいたけ     | 4枚    |                                                                                                                                    |
| だし汁（戻し汁含） | 300cc |                                                                                                                                    |
| しょうゆ      | 小さじ1  |                                                                                                                                    |
| 砂糖        | 小さじ1  |                                                                                                                                    |
| にんじん      | 60g   |                                                                                                                                    |
| グリーンピース   | 18粒   |                                                                                                                                    |
| 卵         | 2個    |                                                                                                                                    |

おせち料理は新しい1年を迎えることが出来たお祝いの料理です

- ◎お正月の前に用意するので、基本日持ちがするものばかりなので、塩分や糖分が多く含まれているものがほとんどです。
- ◎忙しい主婦が、お正月くらいはゆっくり休めるようにという意味でおせち料理を作るという考えかたもあるようです。

おせち料理に使われる食材には、縁起が良いとされているものがあります。

- 黒豆・・・無病息災・豆（まめ）に働けますように
- 数の子・・・子宝・子孫繁栄（粒が多いことから）
- 田作り・・・豊作祈願
- たたきごぼう・・・家族・家業がしっかり根を張って安泰に
- 海老・・・健康長寿（腰が曲がるまで長生きできますように）
- 栗きんとん・・・商売繁盛（金団：金運に恵まれ豊かな生活が送れますように）
- 伊達巻・・・文化の発展・学問成就（巻物の形に似ている）
- 紅白なます・・・平安・平和を願う（紅白が水引を表す）
- 昆布巻き・・・喜ぶ（よろこぶ）

などなど

年神様にお供えし、ともにいただくおせち料理。  
近年、簡略化されお正月料理にも変化がみられますが、たとえ数品でもおせち料理を用意して、一つ一つのいわれなど話しながら、日本の伝統を継承していきたいものです。



## ☆手打ちうどんめん

| 材 料 | 3人分      |
|-----|----------|
| 薄力粉 | 125g     |
| 強力粉 | 125g     |
| 水   | 110cc程度  |
| 塩   | 小さじ1と2/3 |
| 打ち粉 | 適宜       |

## 【作り方】

- ① 水と塩をよく混ぜて溶かしておく。
- ② 大きめのボウルに粉を合わせ、①の塩水を数回に分けて加える。その都度よく混ぜ合わせる。始めはポロポロしているが、次第にまとまってくるのでなじむまで捏ねる。(ベタベタするほど水を加えないよう控えめにする)
- ③ 丈夫なビニール袋に②の生地を入れ、袋を二重にしてゆとりをとって口を結ぶ。新聞紙を重ねた間にはさみ、足で踏んでいく。平らになったら袋から取り出し小さく折りたたんで袋に入れ、踏む。これを何度も繰り返す(10～15分程度)。ひとまとめにしてラップをし、30分～1時間寝かす。
- ④ 打ち粉をした台に③の生地をのせ、打ち粉をしながら麺棒で伸ばす。出来るだけ薄くのばしたほうが、食べやすい。3mm厚さ目標。薄く伸ばしたら、めん棒に生地を巻き付けてまな板に移し、しっかり打ち粉をして折りたたみ、端から細く切っていく。切ったうどんは、打ち粉をまぶしてほぐしておく。
- ⑤ 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、余分な打ち粉を落としたうどんを入れて、時々かき混ぜながら10分程度茹でる。茹で上がった後、ザルに取り流水でよく洗いをきる。

うどんは茹でると茹汁に塩分が多少出ていきます。10分間しっかり茹でましょう。

## ☆かけうどん

| 材 料    | 2人分   |
|--------|-------|
| ゆでうどん  | 2玉    |
| だし汁    | 500cc |
| 薄口しょうゆ | 大さじ2  |
| みりん    | 大さじ1  |
| ねぎ     | 適宜    |

## 【作り方】

- ① だし汁に薄口しょうゆ・みりんを入れ、煮立ったら火を止める。
- ② たっぷりのお湯を沸かし、うどんを入れて温まったらザルに上げて器に入れる。
- ③ 上から熱い①をかけて、小口切りしたねぎをのせる。

うどんの麺には塩分がたくさん入っています。塩分の摂りすぎを防ぐためにも、うどんの汁は出来るだけ残すようにしましょう！

## ☆かき揚げ

| 材 料   | 2人分   |
|-------|-------|
| むきえび  | 30g   |
| 玉ねぎ   | 50g   |
| にんじん  | 30g   |
| ごぼう   | 30g   |
| グリルパン | 15g   |
| 薄力粉   | 大さじ2  |
| 片栗粉   | 大さじ2  |
| 水     | 大さじ1～ |
| 揚げ油   | 適宜    |

## 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんとごぼうはせん切りにし、ごぼうは水に浸けてアク抜きをし、ザルにあげておく。
- ② ボウルに①の野菜・むきえび・グリルパンを入れ、粉類を振り入れて全体にまぶす。水を大さじ1ずつ加えていき、ポテッとした衣をからませる。粉気が残っていても大丈夫。
- ③ 揚げ油を170℃に温め、箸とさじを使って②のタネをすくって入れ形を整える。時々返ししながら揚げる。(衣が固まった後さらに1～2分位、軽く色づく程度に揚げるのがコツです。)

## ☆もやしとえのきのポン酢和え

| 材 料       | 2人分          |
|-----------|--------------|
| もやし       | 100g(1/2パック) |
| えのき       | 50g          |
| A ポン酢しょうゆ | 大さじ1         |
| ごま油       | 小さじ1/2       |
| 七味唐辛子     | 少々           |

## 【作り方】

- ① えのきは根元を落とし、半分に切ってほぐし、もやしと一緒にゆでる。
- ② ①をザルにあげ、軽く水気を絞り、Aと和える。

## ☆甘酒といちごの寒天

| 材 料       | 2人分    |
|-----------|--------|
| いちご       | 1/6パック |
| 甘酒(ストレート) | 80cc   |
| 牛乳        | 50cc   |
| 粉寒天       | 1g     |
| 砂糖(お好みで)  | 小さじ1   |

## 【作り方】

- ① いちごはヘタを取って、コロコロに切る。
- ② 小鍋に牛乳と粉寒天を入れよく混ぜ合わせる。火にかけて混ぜながら煮立たせる。煮立ったら火を弱め、2～3分煮る。
- ③ ②に甘酒と砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、温まったら型に流す。①のいちごを散らして冷蔵庫で冷やし固める。

## &lt;本日の1人分栄養価&gt;

| 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 |
|---------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| (うどん1玉) | (305)         | (8.2)      | (1.5)    | (19)        | (0.7)   | (3.3)      |
| かけうどん   | 338           | 9.9        | 1.5      | 32          | 0.9     | 5.9        |
| かき揚げ    | 239           | 4.6        | 14.7     | 29          | 0.6     | 0.1        |
| もやしの和え物 | 25            | 2.0        | 1.1      | 3           | 0.2     | 0.2        |
| 甘酒いちご寒天 | 67            | 1.9        | 1.1      | 34          | 0.2     | 0.1        |
| 合 計     | 669           | 18.4       | 18.4     | 98          | 1.9     | 6.3        |

☆ひじきと大葉の混ぜごはん

| 材 料     | 2人分  | 【作り方】                                                                                                     |
|---------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん     | 1 合分 | ① 芽ひじきは水に浸けて戻し、軽く洗って水をきっておく。<br>② 鍋に①とだし汁を入れて煮、水分がとんだらさっとからいりして冷ましておく。<br>③ ②にみじん切りした大葉を混ぜ合わせ、ごはんに加えて混ぜる。 |
| 芽ひじき（乾） | 5g   |                                                                                                           |
| だし汁     | 50cc |                                                                                                           |
| 大葉      | 3枚   |                                                                                                           |

☆豚肉と長芋のオイスター炒め

| 材 料      | 2人分    | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豚肉（こま切れ） | 120g   | ① 豚肉は大きければざく切りにする。長芋は皮をむいて3mm厚さの大きめの短冊切りにする。キャベツはざく切り、にんじんは薄めの短冊切り、しめじは石突を取って小房に分ける。ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆでておく。<br>② フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒めて赤みがなくなったらにんじんと長芋を加える。野菜に油が回ったら、キャベツとしめじを加えさっと炒める。<br>③ ②に合わせておいたAを加えて炒め合わせ、ブロッコリーを入れて味が絡んだら塩・こしょうをして火を止める。 |
| 長芋       | 80g    |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| キャベツ     | 70g    |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| にんじん     | 20g    |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| しめじ      | 30g    | A                                                                                                                                                                                                                                                |
| ブロッコリー   | 50g    |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ごま油      | 小さじ1   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 酒        | 大さじ1   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 砂糖       | 小さじ1/2 | A                                                                                                                                                                                                                                                |
| オイスターソース | 小さじ2   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 塩        | 少々     | 粗挽きこしょう                                                                                                                                                                                                                                          |
| こしょう     | 少々     |                                                                                                                                                                                                                                                  |

☆ヨーグルトゼリー

| 材 料      | 2人分      | 【作り方】                                                                                                                                                                         |
|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| プレーヨーグルト | 80g      | 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。<br>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）<br>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、ブルーベリーを入れた容器につぎ分ける。冷蔵庫で冷やし固める。 |
| 牛乳       | 70cc     |                                                                                                                                                                               |
| 砂糖       | 15g      |                                                                                                                                                                               |
| ゼラチン     | 小さじ1（3g） |                                                                                                                                                                               |
| 水        | 大さじ1     | A                                                                                                                                                                             |
| レモン汁     | 少々       |                                                                                                                                                                               |
| ブルーベリー   | 20g      |                                                                                                                                                                               |



☆わかめの和え物

| 材 料     | 2人分    | 【作り方】                                                                                                                                                                                |
|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 小松菜     | 1 株    | ① 小松菜は茹でて3cm 長さに切り、よくしぼっておく。にんじんはせん切りにする。<br>② わかめは水に浸けて塩を落とし、沸騰したお湯に入れてすぐに火を止める。10秒ほどかき混ぜたらザルにあげて水洗いし、水をきっておく。食べやすい大きさに切る。<br>③ ボウルに小松菜・にんじん・わかめ・しらす干しを入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、器に盛ってかつお節をのせる。 |
| わかめ（塩蔵） | 15g    |                                                                                                                                                                                      |
| にんじん    | 15g    |                                                                                                                                                                                      |
| しらす干し   | 大さじ1   |                                                                                                                                                                                      |
| だし汁     | 大さじ1   | A                                                                                                                                                                                    |
| しょうゆ    | 小さじ1   |                                                                                                                                                                                      |
| 酢       | 小さじ2   |                                                                                                                                                                                      |
| みりん     | 小さじ1   |                                                                                                                                                                                      |
| かつお節    | 1/3パック |                                                                                                                                                                                      |

☆れんこんのポタージュ

| 材 料     | 2人分    | 【作り方】                                                                                                      |
|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| れんこん    | 80g    | ① れんこんは皮をむいてすりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。<br>② 鍋にAと玉ねぎとホールコーンを入れ、たまねぎが透き通るまで煮る。すりおろしたれんこんを加えて3分ほど煮る。器に注ぎ、粗びきこしょうをふる。 |
| 玉ねぎ     | 30g    |                                                                                                            |
| ホールコーン  | 20g    |                                                                                                            |
| 水       | 300cc  |                                                                                                            |
| みりん     | 大さじ1/2 | A                                                                                                          |
| コンソメ    | 小さじ1   |                                                                                                            |
| 粗挽きこしょう | 適宜     |                                                                                                            |

野菜の合計は  
**196g**です。

この他に、ひじきやわかめ、しめじなどの海藻類・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<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 |
|------------|---------------|------------|----------|-------------|---------|------------|
| ひじき混ぜごはん   | 272           | 5.0        | 0.7      | 44          | 2.1     | 0.1        |
| 豚肉のオイスター炒め | 191           | 15.7       | 8.0      | 38          | 1.0     | 1.0        |
| 小松菜わかめ和物   | 30            | 2.8        | 0.3      | 110         | 1.6     | 0.8        |
| れんこんポタージュ  | 55            | 1.3        | 0.2      | 12          | 0.3     | 0.8        |
| ヨーグルトゼリー   | 88            | 4.0        | 2.6      | 88          | 0       | 0.1        |
| 合 計        | 636           | 28.8       | 11.8     | 292         | 5.0     | 2.8        |

# 食生活改善推進会 3月例会



## ☆さばの焼き春巻き

| 材 料      | 2人分        | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さば水煮缶    | 2/3缶（120g） | ① オーブンは250℃に予熱しておく。<br>② しいたけは石づきを落として干切りに、えのきだけは石づきを落として3等分にしておく。<br>③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ②のしいたけとえのきを加えて炒め塩とこしょうで調味し、ボウルにあけて粗熱を取っておく。<br>④ ③のボウルに水気をきったさば水煮缶・Aの調味料を加え混ぜる。<br>⑤ 春巻きの皮に大葉を裏向きにしてのせ、④の1/4量をその上からのせて巻く。巻き終わりに水溶き小麦粉を塗ってとじる。<br>⑥ ⑤の表面に刷毛でサラダ油を塗り、250℃のオーブンで約20分焼く。焼き色を見ながら合間で表裏をひっくり返す。<br>⑦ ⑥の春巻きを盛りつけ、ちぎったパセリを添える。 |
| しいたけ     | 4枚         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| えのきだけ    | 1/2袋       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| サラダ油     | 小さじ1/3     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 塩        | 少々         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| こしょう     | 少々         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| A 〔カレー粉〕 | 小さじ1/2     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 粉チーズ     | 大さじ1/2     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 大葉       | 4枚         | ① ひじきは2回ほど洗ってたっぷりの水で20分程置いて戻す。<br>② 湯を沸かした鍋に①のひじきを加え、再度沸騰したらざるにあげ水気を切り、粗熱を取っておく。<br>③ キャベツと人参はせん切りにしてボウルに入れ、塩をふりかけて全体を混ぜ、20分ほど置いてしんなりさせる。<br>④ Aの調味料を混ぜて、②のひじきと③のキャベツ・人参を和え、器に盛りつける。                                                                                                                                           |
| 春巻きの皮    | 4枚         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 〔小麦粉〕    | 小さじ2/3     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 〔水〕      | 小さじ2/3     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| サラダ油     | 大さじ1/2     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 【付け合わせ】  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| パセリ      | 少々         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## ☆ひじきのサラダ

| 材 料      | 2人分    | 【作り方】                                                                                                                                                                                |
|----------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乾燥芽ひじき   | 5g     | ① ひじきは2回ほど洗ってたっぷりの水で20分程置いて戻す。<br>② 湯を沸かした鍋に①のひじきを加え、再度沸騰したらざるにあげ水気を切り、粗熱を取っておく。<br>③ キャベツと人参はせん切りにしてボウルに入れ、塩をふりかけて全体を混ぜ、20分ほど置いてしんなりさせる。<br>④ Aの調味料を混ぜて、②のひじきと③のキャベツ・人参を和え、器に盛りつける。 |
| キャベツ     | 100g   |                                                                                                                                                                                      |
| 人参       | 10g    |                                                                                                                                                                                      |
| 塩        | 少々     |                                                                                                                                                                                      |
| A 〔すりごま〕 | 大さじ1   |                                                                                                                                                                                      |
| 濃口しょうゆ   | 小さじ2/3 |                                                                                                                                                                                      |
| オリーブオイル  | 小さじ2/3 |                                                                                                                                                                                      |
| 米酢       | 小さじ1   | ⑤ ③を器につぎ分けて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。<br>⑥ ④の寒天が固まったら、上に⑤の黒みつをかける。                                                                                                                             |
| みりん      | 小さじ2/3 |                                                                                                                                                                                      |
| 味噌       | 小さじ3/4 |                                                                                                                                                                                      |

野菜量の合計は  
**168g**です

この他に、きのこ類・  
海藻類があります！

# ～脂質異常症予防の食事～

## ☆ミネストローネ

| 材 料      | 2人分    | 【作り方】                                                                                                                                                                                             |
|----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 人参       | 40g    | ① 人参・たまねぎ・セロリは1cm角に切る。<br>② 鍋にオリーブ油とおろしにんにくを加え、弱火で炒め香りが立ったら①の人参・たまねぎ・セロリを入れてさらに炒める。<br>③ ②の鍋にカットトマト缶と水・コンソメを入れて中火で煮る。<br>④ 煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで30分くらい煮る。<br>⑤ ひよこ豆を加えてから、塩とこしょうで味をととのえて、器に盛りつける。 |
| たまねぎ     | 60g    |                                                                                                                                                                                                   |
| セロリ      | 40g    |                                                                                                                                                                                                   |
| オリーブオイル  | 小さじ2/3 |                                                                                                                                                                                                   |
| おろしにんにく  | 小さじ1/3 |                                                                                                                                                                                                   |
| ひよこ豆（水煮） | 35g    |                                                                                                                                                                                                   |
| カットトマト缶  | 1/3缶   |                                                                                                                                                                                                   |
| 固形コンソメ   | 1/3個   | ⑥ ④の寒天が固まったら、上に⑤の黒みつをかける。                                                                                                                                                                         |
| 水        | 170cc  |                                                                                                                                                                                                   |
| 塩        | 小さじ1/9 |                                                                                                                                                                                                   |
| こしょう     | 少々     |                                                                                                                                                                                                   |

## ☆豆乳花（トールーフア）

| 材 料   | 2人分    | 【作り方】                                                                                                                                        |
|-------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 調整豆乳  | 200cc  | ① 片栗粉を水で溶いておく<br>② 鍋に豆乳と粉寒天を入れて中火にかける。沸騰したら火を弱めて2分ほど煮続ける。焦げやすいので木べらで混ぜ続けること。<br>③ ②の鍋の火を止めてから、①の水溶き片栗粉を加えてから再度中火で点火し、とろみが出るまでよくかき混ぜてから火を止める。 |
| 粉寒天   | 小さじ1/4 |                                                                                                                                              |
| 〔片栗粉〕 | 小さじ3/4 |                                                                                                                                              |
| 〔水〕   | 小さじ1   |                                                                                                                                              |
| 【黒みつ】 |        |                                                                                                                                              |
| 黒糖    | 小さじ2   |                                                                                                                                              |
| 水     | 大さじ1   |                                                                                                                                              |

- ④ ③を器につぎ分けて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。  
⑤ 黒糖と水を鍋に入れて煮溶かし、粗熱を取って黒みつを作っておく。  
⑥ ④の寒天が固まったら、上に⑤の黒みつをかける。

<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          |
| さばの春巻き    | 249           | 17.2       | 11.4     | 214         | 2.3     | 0.8        |
| ひじきサラダ    | 65            | 2.1        | 4.0      | 113         | 2.1     | 0.6        |
| ミネストローネ   | 79            | 3.3        | 1.7      | 29          | 1.2     | 1.0        |
| 豆乳花       | 80            | 3.3        | 3.6      | 39          | 1.4     | 0.1        |
| 合 計       | 725           | 29.7       | 21.2     | 400         | 7.2     | 2.5        |



☆カキと冬野菜のグラタン

| 材料                 | 6人分     | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| カキ（むき身）            | 中12個    | ① カキは大根おろしでもみ洗いする。水気をきった<br>ら浅い器に並べ、酒をふってさっと蒸す。（蒸し<br>汁はとっておく。）<br>② かぶは皮をむき、一口サイズのころころに切る。<br>ブロッコリーは一口サイズに分ける。どちらもさ<br>っと茹でる。<br>③ 長ねぎは2センチのぶつ切りにする。<br>④ ホワイトソースを作る。<br>・鍋にバターをいれ弱火にかけ、泡がたってきた<br>ら、薄力粉を加える。<br>・木べらでサラッとなるまで炒める。<br>・火からおろして、カキの蒸し汁を加えた牛乳を<br>少しずつ加え、泡だて器で混ぜる。<br>・塩、こしょうで味をつける。<br>⑤ フライパンにサラダ油をあたため、長ねぎ、かぶ、<br>ブロッコリー、かきの順に炒め、ホワイトソース<br>の1/3をからめる。 |
| 大根おろし              | 分量外     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 酒                  | 大さじ1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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<br>じ2加えて） | 400cc   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 塩                  | 小さじ 1/3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| こしょう               | 少々      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| サラダ油               | 小さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 粉チーズ               | 大さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| パン粉                | 大さじ1    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

⑥ アルミカップに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）

☆ 渡り蟹の味噌汁

| 材 料 | 6人分      | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 渡り蟹 | 1と1/2尾   | ① 渡り蟹は甲羅をはずしてえらの部分をとり、のぞ<br>き、胴体を6等分に切る。<br>② 大根、人参はイチョウ切り、白菜は食べやすい<br>大きさに切る。きのこは石づきを除き、小房に<br>分ける。<br>小ねぎは小口切りにする。<br>③ だし汁に渡り蟹の甲羅と胴体、野菜（小ねぎ以<br>外）を入れて煮る。浮いてきたアクをとりのぞ<br>く。<br>④ 味噌を入れて沸騰前に火を止め、碗に盛る。最<br>後に小ねぎをあしらう。 |
| 大根  | 100g     |                                                                                                                                                                                                                          |
| 人参  | 50g      |                                                                                                                                                                                                                          |
| 白菜  | 100g     |                                                                                                                                                                                                                          |
| えのき | 50g      |                                                                                                                                                                                                                          |
| しめじ | 50g      |                                                                                                                                                                                                                          |
| だし汁 | 750cc    |                                                                                                                                                                                                                          |
| みそ  | 大さじ2と1/2 |                                                                                                                                                                                                                          |
| 小ねぎ | 少々       |                                                                                                                                                                                                                          |
|     |          |                                                                                                                                                                                                                          |



☆地エビと野菜の焼かき揚げ

| 材料       | 6人分    | 【作り方】                                                                                                                                                                                                    |
|----------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 芝エビ（殻つき） | 240g   | ① エビは洗い、水気をきる。角の部分はできるだ<br>けカットする。野菜は食べやすい大きさに切<br>る。さつまいもは水につけてあく抜きし、水切<br>りする。<br>② ボールにAを混ぜ合わせて衣を作り、①の材料<br>と合わせる。<br>③ フライパンに油を熱し、②を2～3人分入れて<br>両面をこんがり焼く。（残りも同じ様に焼<br>く。）<br><br>※油は足りなければ増やしてください。 |
| たまねぎ     | 1個     |                                                                                                                                                                                                          |
| にんじん     | 1/3本   |                                                                                                                                                                                                          |
| みつば      | 1/2束   |                                                                                                                                                                                                          |
| さつまいも    | 小1個    |                                                                                                                                                                                                          |
| A        |        |                                                                                                                                                                                                          |
| 薄力粉      | 150g   |                                                                                                                                                                                                          |
| 卵        | 1個     |                                                                                                                                                                                                          |
| 水        | 100cc  |                                                                                                                                                                                                          |
| 酢        | 大さじ1/2 |                                                                                                                                                                                                          |
| 塩        | 適量     |                                                                                                                                                                                                          |
| サラダ油     | 大さじ3   |                                                                                                                                                                                                          |

（渡り蟹）ガザミとも称します。春・夏（5～9月）は旨みと甘みが強いオスがオススメ！活きガニが一番美味しいです。メスは冬から春（11～2月）にかけて  
生殖腺が発達し、腹に内子（卵巣）を蓄えますのでオススメです！ワタリガニは死ぬと味がかなり落ちてしまいますので、元気なものを選びます。見分け  
方は、口の周りが黒ずんでいるものは古くなっているもので、そうでないものを選びましょう！甲羅が硬いものを選びます。

（牡蠣）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牡蠣を選ぶことです。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。

（芝エビ）シラサエビとも称します。初夏から秋口にかけて産卵期に入り、漁期は産卵明けの10月から11月頃から、翌春3月から4月まで  
となります。旬は、かき揚げなどに使う小さいサイズであれば冬、大きくなった物なら春の物が旬となります。寿命は一年程で、産卵を終えると  
オス、メス共に死んでしまいます。

野菜の合計は158gです。  
他に、きのこも使用しています。

＜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          |
| カキのグラタン   | 155           | 19.2       | 4.1      | 37          | 0.5     | 0.9        |
| みそ汁       | 32            | 2.0        | 0.5      | 23          | 0.5     | 0.9        |
| エビのかきあげ   | 32            | 2.4        | 1.3      | 23          | 0.8     | 0.6        |
| 合 計       | 471           | 27.4       | 6.4      | 88          | 2.0     | 2.4        |

## 第15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～

### ☆豚肉の生姜焼き

| 材 料     | 6人分      |
|---------|----------|
| 豚肉もも薄切り | 300g     |
| たまねぎ    | 1個       |
| A { 料理酒 | 大さじ1と1/2 |
| 濃口しょうゆ  | 大さじ2     |
| おろししょうが | 大さじ1     |
| サラダ油    | 小さじ2     |
| 〈付け合わせ〉 |          |
| サニーレタス  | 1/2玉     |
| プチトマト   | 12個      |

#### 【作り方】

- ① 付け合わせのレタスは水でよく洗い、ちぎってざるにあげておく。プチ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7mm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。

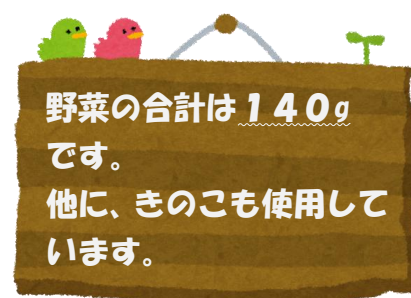
### ☆もやしとえのきのポン酢しょうゆ和え

| 材 料         | 6人分    |
|-------------|--------|
| もやし         | 1と1/2袋 |
| えのき         | 1と1/2袋 |
| A { ポン酢しょうゆ | 大さじ3   |
| 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。



### ☆里芋ときのこのとろり汁

| 材 料        | 6人分      |
|------------|----------|
| 里芋         | 360g     |
| しいたけ       | 90g      |
| なめこ        | 150g     |
| 油揚げ        | 45g      |
| だし汁        | 900ml    |
| A { 濃口しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 塩          | 小さじ1/6   |

#### 【作り方】

- ① 里芋は皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。
- ② しいたけは根元を切り落とし、1cm幅に切る。油揚げは2cm長さの短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①の里芋を入れ、4～5分煮る。里芋が柔らかくなったらなめこと②のしいたけ・油揚げ・Aの調味料を加え2～3分煮る。

汁を具たくさんにすると野菜やきのこ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。

### ☆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。

果物はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。



| 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          |
| 豚肉の生姜焼き   | 118           | 12.1       | 4.5      | 30          | 1.1     | 0.9        |
| ポン酢和え     | 25            | 1.9        | 1.1      | 9           | 0.5     | 0.5        |
| とろり汁      | 77            | 4.0        | 2.7      | 36          | 0.9     | 1.0        |
| フルーツ      | 68            | 0.3        | 0.1      | 4           | 0       | 0          |
| 合 計       | 540           | 22.1       | 8.9      | 84          | 2.7     | 2.4        |

# おやこの食育教室

## ☆ご飯（主食）

## ☆鮭のちゃんちゃん焼き風（主菜）

※6人分です



| 材 料       | 6人分      |
|-----------|----------|
| 鮭         | 6切れ      |
| 玉ねぎ       | 150グラム   |
| しいたけ      | 60グラム    |
| えのきだけ     | 60グラム    |
| しめじ       | 60グラム    |
| 長ねぎ       | 適宜       |
| A { マヨネーズ | 大さじ4と1/2 |
| みそ        | 大さじ1と2/3 |
| みりん       | 25cc     |
| バター       | 少々       |
| レモン       | 1こ       |

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。えのきだけの石づきを取り3等分に切る。しめじは小房に分ける。レモンは6等分のくし切りにする。
- ② 長ねぎを小口切りにし、Aと混ぜ合わソースをつくる。
- ③ アルミホイルにバターをぬり、玉ねぎをしく。鮭をのせ、②のソースを半分ぬる。きのこをのせ、残りのソースをぬり、ホイルを閉じる。
- ④ フライパンに③を並べ、水を注ぎ、蓋をして15分蒸し焼きにする。食べる時にレモンを搾る。

## ☆とん汁（副菜）

| 材 料      | 6人分      |
|----------|----------|
| 大根       | 90グラム    |
| にんじん     | 80グラム    |
| 里芋       | 80グラム    |
| ごぼう      | 30グラム    |
| 長ねぎ      | 60グラム    |
| 豚ロース薄切り肉 | 40グラム    |
| だし汁      | 720cc    |
| みそ       | 大さじ1と2/3 |

### 【作り方】

- ① 大根、にんじん、里芋は皮をむいてうすいいちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにして酢水にさらす。長ねぎは斜め切りする。豚ロース肉は一口サイズに切る。
- ② 鍋にだし汁、大根、にんじん、里芋、ごぼうを入れて強火にかけ、煮立ったら中火で5分煮る。アクが出たらすくい取る。

- ③ 長ねぎ、豚ロース薄切り肉を加えてさらに5分煮たら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

## ☆ヨーグルトサラダ（副菜）

| 材 料       | 6人分      |
|-----------|----------|
| かぼちゃ      | 260グラム   |
| ブロッコリー    | 150グラム   |
| 玉ねぎ       | 50グラム    |
| B { ヨーグルト | 大さじ3     |
| マヨネーズ     | 大さじ1と1/2 |
| レーズン      | 25グラム    |
| しょうゆ      | 大さじ1     |
| こしょう      | 少々       |

### 【作り方】

- ① かぼちゃは一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りする。
- ② 鍋にかぼちゃを入れて水を加え、やわらかくなるまでゆでてザルにあげる。ブロッコリーは沸騰したお湯でゆで、玉ねぎを加えてから火を止めてザルにあげて水気をきって冷ましておく。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、冷めた②の野菜を加えて和える。

## 行橋市食生活改善推進会を紹介します

私達は食生活の改善を推進するボランティアグループです。平成28年度行橋市では、女性（ありの実）106名、男性（うめの実）34名、計140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。



お問い合わせ先：行橋市役所 地域福祉課 健康づくり推進係

☎0930-23-8888

## 高血圧を予防する食事

### 血圧の判定値

収縮期(最高)血圧

120  
mmHg

130  
mmHg

140  
mmHg

注意！  
対策が必要！！

治療と  
対策が  
必要！！



至適血圧

正常血圧

正常高値血圧

高血圧

80  
mmHg

85  
mmHg

90  
mmHg

拡張期(最低)血圧

塩分の摂りすぎは、高血圧をまねきます。

高血圧であると、血管は常に高い圧力を受けることになります。

この状態が続くと動脈硬化が進み、血管が詰まったり、破れたりしてしまいます。（脳梗塞・心筋梗塞・慢性腎不全など）

### 無理なくおいしく減塩する工夫

×  
薄味にしたよ

○  
かつおだしを  
効かせたよ

○  
レモン風味  
だからね

声かけで食べる人の満足度を上げよう

×

○

かけずに、つけて食べよう



加工食品の食塩にご注意



食べる量を調整しよう



味つけにメリハリ

1品だけ  
味をしっかりつけて  
他の料理は薄味に

### 食塩摂取目標量

（1日あたり）男性：8g未満、女性：7g未満 高血圧の方は6g未満を目指しましょう。

（日本人の食事摂取基準 2015年版）