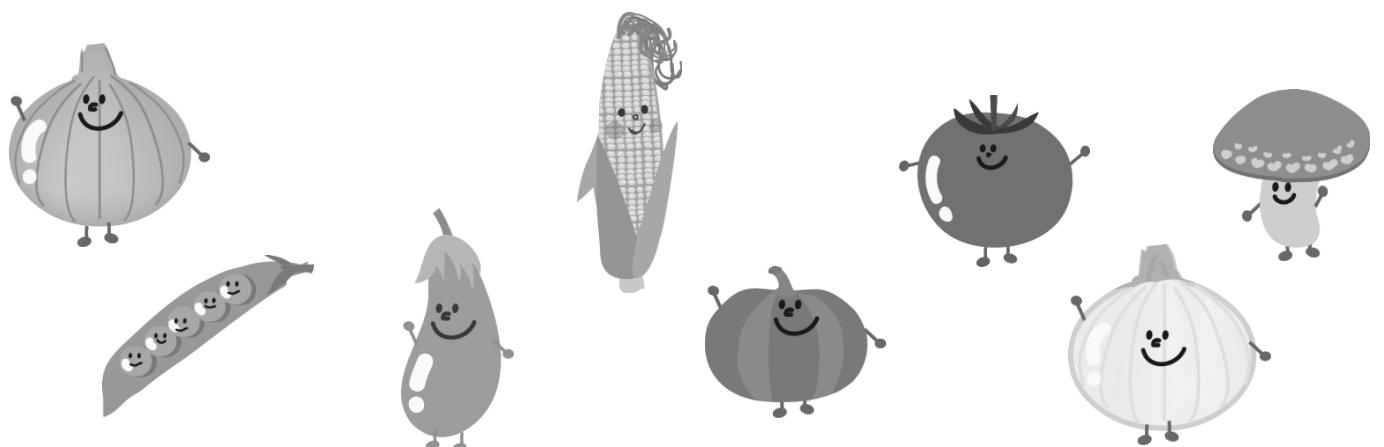


行橋市食生活改善推進会 平成 27 年度 レシピ集



目次



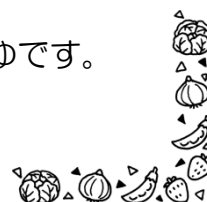
6月例会 ～高血圧予防の食事～	2
7月例会 ～血液サラサラの食事～	4
9月例会 ～ゆくはしふくしまつり～	6
11月例会 ～カルシウムを摂ろう～	8
1月例会 ～旬の野菜を摂ろう～	10
2月例会 ～おひなさまメニュー～	12
3月例会 ～がん予防の食事～	14



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。





☆たっぷりキャベツの豚肉カレー巻

材 料	2人分	【作り方】
豚もも肉薄切り (脂身なし)	6枚(120g)	① キャベツはせん切りにして、塩をふって軽く混ぜてしばらく置き、洗ってよく絞っておく（この時全体がしんなりしてなくてもよい）。 ② 豚肉を広げ、キャベツをのせてしっかり巻く。 ③ フライパンに②の巻き終わりを下にして並べ、中火で時々転がしながらこんがり焼く。 ④ 弱火にしてから、混ぜ合わせたAを加え、転がしながらからめる。 ⑤ 食べやすい大きさに切って盛り、サニーレタスとくし切りしたトマトを添える。
キャベツ	120g	
塩	小さじ1/6	
A	濃口しょうゆ	
	みりん	
	砂糖	
	おろしにんにく	
カレー粉	小さじ1/2	
サニーレタス	1枚	
トマト	1/2個	

☆食べる中華スープ

材 料	2人分	【作り方】
ほうれん草	40g	① ほうれん草は軽く茹でて、水にさらして絞り5cm長さに切る。玉ねぎ・しいたけは薄切りにする。竹の子・ハム・白ねぎはせん切りにする。 ② 春雨は熱湯に3分程浸けて戻し、水洗いしておく。長い場合はざく切りにする。 ③ 鍋に水を入れ、玉ねぎ・しいたけ・竹の子・ハムを入れて蓋をし、火にかける。煮立ったら弱火にして10分程煮る。 ④ Aの調味料を加え、ほうれん草・白ねぎ・春雨を入れてひと煮立ちさせ、仕上げにBで味を調える。
玉ねぎ	30g	
竹の子	20g	
しいたけ	20g	
ハム	10g	
春雨	10g	
白ねぎ	15g	
水	260cc	
A	みりん	
	酒	
	中華だしの素	
B	濃口しょうゆ	
	ごま油	
	こしょう	

<本日の1人分栄養価>

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
豚肉カレー巻	130	14.4	3.8	41	1.1	0.7
中華スープ	63	2.3	1.9	23	0.7	1.0
きゅうりのナムル	30	2.0	1.2	18	0.6	0.4
りんごと柿のゼリー	43	0.5	0.1	14	0.3	0
合 計	518	23.0	7.5	101	2.9	2.1

☆きゅうりとわかめのナムル

材 料	2人分	【作り方】
きゅうり	50g	① きゅうりはせん切りにして軽く塩をふりしんなりさせ、水洗いしてよく絞っておく。えのきは石突を取って半分の長さに切り、にんじんはせん切りにし、もやしとそれぞれ茹でておく。 ② ボウルにAを混ぜ、きゅうり・えのき・わかめ・にんじん・絞ったもやしを和え、盛りつけてからお好みで一味唐辛子をふる。
えのき(小)	1/2パック	
わかめ(生 or 戻して)	20g	
もやし	1/3パック	
にんじん	10g	
A	米酢	
	薄口しょうゆ	
	ごま油	
	おろし生姜	
一味唐辛子(お好みで)	適宜	

薄味でおいしく食べるポイントは…★香辛料(カレーやワサビなど)や香味野菜(しょうが、みょうが、大葉など)で味や香りにアクセント。★酸味(柑橘類やお酢など)を利用する。★だし(かつお、昆布、煮干しなど)を使って香りや旨味を。★しょうゆやソースはかけるよりも付けて食べる。★新鮮な食材を使う(旬の物)

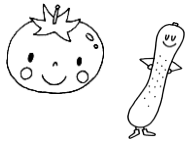
☆りんごとキウイのゼリー

材 料	2人分	【作り方】		
りんご 100%ジュース	100 cc	① 鍋にりんごジュース30ccと水を入れ、粉寒天を振り入れる。よく混ぜてから火にかけ、混ぜながら沸騰させる。沸騰したら火を弱め、グツグツさせながら2分ほど煮て火を止める。		
水	30 cc		② ①に残りのりんごジュースを加えてよく混ぜ、ぬらしたバットに流し込み冷蔵庫で冷やし固める。	
キウイ	2/3 個			③ 固まった②を適当な大きさに切り、粗みじん切りにしたキウイと一緒に盛りつける。
粉寒天	小さじ 1/3			
果物は、野菜と同じくビタミン・カリウム・食物繊維が豊富です。カリウムは、高血圧改善に効果がありますが、果糖が多いので				



高血圧予防のポイント

- 薄味を心掛ける。1日の塩分は、男性8g未満・女性7g未満。高血圧の方は6g未満が目標。
- 1日3食を規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べる。
- 野菜をたっぷり摂る。間食は控える。お酒は適量まで。
- 肥満気味の方は、体重(内臓脂肪)を減らす。適度な運動も効果的。
- ストレスをためない。
- 禁煙する。





☆ 油揚げの射こみ豆腐

材 料	2 人分	【作り方】
油揚げ	4 枚	① 豆腐はくずして水切りする。ひじきは水で戻す。長芋はすりおろし、万能ねぎは小口切りにする。三つ葉の茎は細かくきざみ葉はとっておく。 ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、袋状に開く。 ③ ボウルに①とさばの水煮缶詰、片栗粉、しょうゆ、おろししょうがを入れて混ぜ合わせ、②の油揚げに詰め、口を爪楊枝で留める。 ④ ③を200℃～220℃に予熱したオーブンで10分程こんがり焼いてでき上がり。そのまま、あるいは食べやすいように2つに切って器に盛り、三つ葉をあらう。
木綿豆腐	100 g	
ひじき（乾燥）	4 g	
長芋	60 g	
万能ねぎ	2 本	
さば水煮缶	50 g	
片栗粉	大さじ1と1/2	
しょうゆ	小さじ2	
おろししょうが	小さじ1	
三つ葉	少々	

大豆製品である豆腐、油揚げには、良質のたんぱく質や脂質、ビタミン・ミネラル類、食物繊維が豊富に含まれます。さらにレシチンやサポニンといった機能成分には、食物繊維とともにコレステロール値を下げる働きがあります。ひじきや長芋もビタミン・ミネラル類、食物繊維が豊富なヘルシーな食材。さばの缶詰も入った栄養価の高い一品です。

☆ 五穀けんちん汁

材 料	2 人分	【作り方】
五穀米	15 g	① 里芋、大根、にんじんはいずれも皮をむき、半月切り、かち切り、ごぼうは皮をこそげ取り、水にさらしてあく抜きした後、小口切りにする。しめじは石突きを取り、小房に分ける。白ねぎは白い部分を厚めの小口切り、青い部分を小口切りにする。 ② 鍋にごま油を熱し、大根、にんじん、ごぼうを炒め、里芋も入れてよく炒める。 ③ ②にだし汁、塩を入れて煮立ってきたらアクをすくい、五穀米を入れて煮る。 ④ 五穀米と野菜が柔らかくなったらしょうゆで味を調え、白ねぎを加えてひと煮し、器に盛る。
しめじ	1/2パック(50g)	
里芋	50 g	
大根	40 g	
にんじん	30 g	
ごぼう	30 g	
白ねぎ	1/2 本	
ごま油	大さじ1/2	
だし汁	360cc	
塩	小さじ1/6	
しょうゆ	小さじ2/3	

五穀米とは古来から日本人が食べてきた米、麦、豆、あわ、きびなどをい、「五穀米ミックス」や「雑穀ミックス」などの名前でさまざまなものが出回っています。雑穀類は白米に比べ、良質のたんぱく質、ビタミン・ミネラル類や食物繊維を豊富に含んでいます。五穀米と多種類の根菜、ねぎ、豆腐で作るけんちん汁は、栄養豊かでコレステロールをほとんど含まず、さらに各種栄養素の働きによって血中コレステロールを減少させてくれます。また、血圧や血糖値を正常にして生活習慣病を予防し、便秘解消にも役立ちます。

☆ たこときゅうりのピリ辛漬け

材 料	2 人分	【作り方】
たこ（ゆで）	50 g	① たこは一口大のそぎ切りにする。きゅうりは板ずりして蛇腹に切り、薄い塩水につけてしんなりさせたあと、さっと水で洗い流し、水気をしぼって一口大に切る。しょうがは千切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。 ② ボウルで①を混ぜ合わせる。 ③ フライパンにAを熱し、熱いまま②に回しかけ、手早く混ぜ合わせて、味をなじませる。 ④ ③を器に盛る。
きゅうり	小さめ1本	
しょうが	1 かけ	
赤唐辛子	1 本	
A 酢	20cc	
しょうゆ	小さじ2/3	
中華だしの素	小さじ1/3	
ごま油	小さじ2/3	

良質なたんぱく源で低脂質・低エネルギーなたこは、ダイエットしたい人の強い味方です。豊富に含まれるタウリンはアミノ酸の一種。血圧を正常に保ち、肝機能を強化し、血中コレステロールを減少させるなど、生活習慣病の予防に役立ちます。たこは他にも味覚障害を防ぐ亜鉛、カリウムなどを多く含みます。きゅうりにも豊富なカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出し、むくみや高血圧の予防に効果があります。

☆ トマトゼリー

材 料	流し型1個分	【作り方】
水	100cc	① 鍋に水と寒天を入れて火にかけ、2分程沸騰させてよく煮溶かす。 ② さらに砂糖を加え、混ぜながらよく煮溶かす。 ③ 火を止め、トマトジュースとオレンジジュースを一気に加えてよく混ぜる。 ④ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、人数分に切り分ける。
粉寒天	2g	
砂糖	50g	
トマトジュース	250cc	
オレンジジュース（100%）	50cc	

皮の赤い色素に含まれるリコピンは有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が高いことが分かっています。また、ビタミンCの体内活性を高めるケルセチンを含むので、ビタミンCを含むほかの食材と合わせると美肌効果が期待できます。

<本日の1人分栄養価>

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
油揚げの射こみ豆腐	194	12.7	10.0	213	2.9	1.1
五穀けんちん汁	87	2.5	3.2	28	0.4	0.9
ピリ辛漬け	48	5.9	1.5	14	0.2	0.4
トマトゼリー(6等分)	42	0.4	0	4	0.2	0.2
合 計	623	25.3	15.2	264	3.9	2.6

☆さつまいもごはん

エネルギー 303kcal 塩分 0.5g

材料	6人分	【作り方】
米	3合	① 米は洗う。
酒	大さじ2	② さつまいもはよく洗い、両端を1cmほど切り落とす。皮付きのまま1cm角に切る。水にさらし、2～3回水を変えながら15分以上おいてあくを抜く。
塩	小さじ2/3	③ 米に分量より少なめの水を入れ、調味料をいれる。分量の目盛りまで水をいれる。
さつまいも	200g	④ さつまいもを加え、さっと混ぜて炊く。椀に盛り、黒ごまをふる。
黒いりごま	大さじ1	

☆豆腐のハンバーグ

エネルギー 242kcal、 塩分 1.6g

材 料	6人分	【作り方】
鶏ひき肉	400g	①白ねぎと人参はみじん切りにする。
木綿豆腐	1丁	②鶏ひき肉、水切りした豆腐、卵、①、塩こしょう、片栗粉をしっかりと粘りがでるまで混ぜ合わせる。
卵	1個	③12等分に分けて小判型に形を整える。
片栗粉	大さじ3	④フライパンにサラダ油を熱し、こんがりと両面に焼き色をつける。皿に取り出しておく。
白ねぎ	1/2本	⑤鍋でAを煮立て、④を加えて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
人参	1/2本	⑥塩茹でして3～4cm長さに切ったいんげんを⑤に加え、か
塩	少々	らめる。
こしょう	少々	
A 出し汁	200cc	
料理酒	大さじ4	
砂糖	大さじ3	
しょうゆ	大さじ3	
片栗粉	大さじ2	
水	大さじ6	
サラダ油	大さじ1	
いんげん	12本	



☆しそジュース寒天

エネルギー 38kcal 塩分 0g

材 料	流し型 1個分	【作り方】
水	320cc	① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、よく混ぜながら沸騰させる。2分程グツグツ煮立て、火を止めてからしそジュースを加えてよく混ぜる。
粉寒天	2g	② 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、適当な大きさに切り分ける。
砂糖	20g	
しそジュース原液	80cc	

☆さばの竜田揚げ

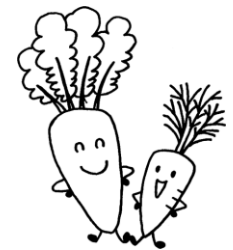
エネルギー 144kcal、 塩分 0.7g

材 料	6人分	【作り方】
さば	300g	①さばは三枚におろし、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。
しょうゆ	大さじ1と1/2	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。
酒	大さじ1	
しょうが汁	大さじ1	
片栗粉	適宜	
揚げ油	適宜	

☆五福なます

エネルギー 35kcal、 塩分 0.5g

材 料	6人分	【作り方】
大根	150g	① 大根、人参、きゅうりは3～4cmのせん切りにし、薄塩をしてもみ、しぼる。
人参	30g	② 油揚げは熱湯でしっかり油抜きをし、3～4cmのせん切りにする。
きゅうり	60g	③ きくらげは水で戻してせん切りし、さっとゆでる。
油あげ	20g	④ Aを混ぜ合わせて合わせ酢を作り、材料全部を和える。
きくらげ	1枚	
白すりごま	小さじ1	
A 酢	大さじ3	
砂糖	大さじ1と1/2	
塩	小さじ1/2	
薄口しょうゆ	小さじ1/6	



☆ひじきの煮物

エネルギー 62kcal、 塩分 1.0g

材 料	6人分	【作り方】
ひじき	28g	① ひじきは水につけ十分にもどし、ザルにあげて水気をきる。
冷凍枝豆むき身	50g	② 枝豆は茹でてザルにあげておく。
にんじん	60g	③ にんじんは2cm長さの細切りにする。こんにゃくは2cm長さの短冊切りにして軽く茹でておく。ごぼうは笹がきにして水にさらしておく。
こんにゃく	1/2枚	④ 油揚げは、熱湯につけ油抜きをし、半分に切って細切りにする。
ごぼう	50g	⑤ 鍋にサラダ油を熱してひじきを炒め、油が全体にまわったら、だし汁と③の材料を加えて7～8分煮る。
油あげ	1/2枚	⑥ Aと油揚げを加え、落し蓋をして煮汁が1/3になるまで弱火でじっくり煮る。仕上げに枝豆を加えて混ぜ合わせる。
A しょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
酒	大さじ1	
だし汁	300cc	
サラダ油	小さじ2	



☆ さんまとれんこんの味噌煮

材 料	2人分
さんま	1尾
れんこん	70g
白ねぎ	1/3本
ごま油	小さじ2/3
A 料理酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
水	50cc
B みりん	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2

【作り方】

- ①さんまは頭を切り落とし、はらわたを除いて水洗いし、1尾を2等分にする。
- ②れんこんは皮をむき、8mm程度の厚さの半月切りにしてさっと洗う。
- ③ねぎは繊維に直角に5mm間隔に浅い切り込みを入れ4cmの長さに切る。
- ④フライパンにごま油を強火で熱して①を並べて両面2分ずつ焼き目をつける。
- ⑤圧力鍋にAの調味料・水を煮立てて④のさんまを入れて蓋をし、強火で加圧、ピンが上がったら弱火

にしてそのまま20分煮る。

- ⑥ ④のフライパンで②・③のれんこん・白ねぎに焼き目を付けておく。
- ⑦ ⑤の火を止めて、圧力鍋のピンが下りたのを確認したら蓋を開け、Bの調味料を加えて煮汁を煮詰める。さんまを取り出し、残りの煮汁を⑥のフライパンに移して、れんこん・白ねぎを煮て盛り付ける。

さんまは圧力鍋で煮ることにより、カルシウムが多く含まれる骨までやわらかく食べることができ、ビタミンDも多く含んでいます。ビタミンDは魚類やきのこに多く含まれ、カルシウムの吸収を促進させ、骨への沈着を助ける効果があります。

☆ 切干大根のサラダ

材 料	2人分
切干大根	17g
きゅうり	2/3本
塩	少々
しらす干し	大さじ2/3
すりごま	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ2/3

【作り方】

- ① 切干大根をしっかりともみ洗いして、ざるに上げて10分程置いてからよく絞る。
- ② きゅうりは千切りにして塩もみをし、水で洗ってから絞る。
- ③ ①、②としらす干し・すりごま・調味料を和える。

切干大根は、大根を干すことによってカルシウムと鉄の量が増えていますが、吸収を助けるビタミンDは含まれていないため摂り方には工夫をしましょう。しらす干しもカルシウムが多く、さらにビタミンDも多く含まれます。ごはん混ぜたいサラダや和え物にトッピングしたいと、こまめに取り入れやすい食材です。

☆ 貝だくさんの清汁

材 料	2人分
高野豆腐	1/6枚
だいこん	70g
にんじん	30g
きんぴらこんにゃく	20g
まいたけ	20g
万能ねぎ	1本
だし汁	280cc
薄口しょうゆ	大さじ1/3
塩	小さじ1/9

【作り方】

- ①高野豆腐はぬるま湯で30分程度戻してから軽くしぼり、短冊に切る。
- ②きんぴらこんにゃくは下ゆでし、だいこん、にんじんはいちょう切りにする。まいたけは食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋にだし汁とだいこん、にんじん、きんぴらこんにゃくを入れて火にかける。
- ④やわらかくなってきたらまいたけを加え火が通ったら調味料で味をつける。
- ⑤盛りつけたら上に小口切りした万能ねぎをのせる。

高野豆腐は1枚で木綿豆腐1/4丁を上回るほどたんぱく質、カルシウム、鉄も含まれます。だしをよく吸うため含め煮が定番ですが、乾燥したままおろし金ですりおろし、ハンバーグの種に混ぜ込むような利用方法もオススメです。

☆ ヨーグルトケーキ

材 料	1パック分
プレーンヨーグルト	210g
ホットケーキミックス	60g
砂糖	50g
たまごし玉	1個
サラダ油	小さじ2

【作り方】

- ① オーブンを170℃で予熱しておく。
- ② ボウルに全ての材料を入れて混ぜる。
- ③ 牛乳パックにクッキングシートをしいて①の生地を流し込み底を軽くたたいて空気を抜く。
- ④ 中段に入れて170℃で40分程度焼く。

ヨーグルトのカルシウムは牛乳よりも体内で吸収されやすいとされています。発酵によって分解されているため消化吸収がよく、牛乳を飲むとおなかのゴロゴロする乳糖不耐症の人でも食べやすいようです。また乳酸菌の働きにより腸内の有害な菌の活動が抑えられるため、整腸作用があります。

＜本日の1人栄養価＞

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
さんまの味噌煮	237	10.5	15.3	122	1.1	1.1
切干大根サラダ	79	2.9	3.9	129	1.6	0.5
貝だくさんの清汁	25	1.8	0.4	30	0.3	1.0
ヨーグルトケーキ	116	3.2	3.7	57	0.2	0.2
合 計	709	22.2	23.8	343	3.4	2.8



☆冬野菜の酢鳥

材 料	2人分	
鶏胸肉(皮無し)	140g	
A	酒	小さじ2/3
	濃口しょうゆ	小さじ2/3
	片栗粉	大さじ1
	ごま油	小さじ2/3
にんじん	30g	
玉ねぎ	中1/3個	
青梗菜	60g(1/3パック)	
れんこん	40g	
ごぼう	30g	
赤ピーマン	2/3個	
ごま油	小さじ1	
B	砂糖	小さじ2
	酢	10cc
	濃口しょうゆ	小さじ1
	ケチャップ	大さじ1強
	水	20cc
	コンソメの素	小さじ2/3

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、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 にんじんは薄めの乱切り、玉ねぎは縦半分に切り、大き目のくし切りか長さを半分にしてお口大にする。青梗菜は根元の部分を食べやすい大きさに切り、上の部分はざく切りにする。れんこんは薄めの乱切り、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。赤ピーマンは一口大に切る。
- 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。

れんこんやごぼうに含まれる食物繊維は、腸内環境を整え便通に効果があります。秋から冬にかけて出回る青梗菜は中国野菜で、βカロテンやカリウムを多く含みます。βカロテンは油と一緒に摂ると吸収がよくなるので、炒め物に向いています。免疫力を高め、カリウムが血圧の上昇を抑制する効果があります。

☆かぶとブロッコリーのスープ

材 料	2人分
かぶ	100g
ブロッコリー	50g
玉ねぎ	20g
にんじん	20g
ベーコン	10g
水	300cc
鶏ガラスープの素	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/3
おろし生姜	小さじ1
こしょう	少々

【作り方】

- ① かぶは皮をむいて1個を8等分にくし切りする。ブロッコリーは一口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ベーコンは5mm幅に切っておく。
- ② 鍋に水・鶏ガラスープの素・かぶ・玉ねぎ・ベーコンを入れ、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら、ブロッコリー・にんじんを加え、2～3分煮る。
- ③ 仕上げにしょうゆ・生姜・こしょうで調味して、器に盛る。

☆白菜の柚子香おひたし

材 料	2人分
白菜	170g
ゆず	適宜
濃口しょうゆ	小さじ1
だし汁	大さじ1
削り節	1/3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、固く絞った①の白菜を加えて、ゆずの皮と削り節を和える。

白菜にはカリウムやビタミンC、食物繊維が含まれています。90%以上が水分なので、加熱や塩もみをすることで嵩が減り沢山食べられます。鍋やスープで汁ごと頂くのもオススメです。香味野菜や酸味などを活かして薄味で食べましょう。

☆いちごのミルクプリン風

材 料	2人分
いちご	2粒
牛乳	130cc
砂糖	大さじ1と1/3
片栗粉	大さじ2
飾り用いちご	1/2粒

【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、いちごを飾る。

いちごにはビタミンCが多く、風邪予防だけでなく美肌効果もあります。カルシウムが骨から溶け出すのを防ぐマグネシウムも含まれているので、牛乳との相性がとても良いです。

かぶに含まれる消化酵素のジアスターゼは消化を助け、胃もたれや胸やけに効果があります。かぶの葉の部分は緑黄色野菜で、ビタミンAやC、カリウムやカルシウムを多く含みます。ブロッコリーはアブラナ科の植物で、食べているところは蕾や茎の部分です。ビタミンA・B・C、カリウム、カルシウム、鉄や食物繊維など豊富で、解毒作用のあるスルフォラファンを含むことでも注目されています。

＜本日の1人分栄養価＞

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
冬野菜の酢鳥	195	18.2	2.3	75	1.2	1.6
かぶのスープ	52	2.4	2.2	28	0.5	0.9
白菜のおひたし	18	1.7	0.1	38	0.4	0.4
いちごのプリン	94	2.3	2.6	77	0.1	0.1
合 計	611	28.4	7.7	223	2.4	3.0

☆桃の花飾り巻きずし



材 料		1/2 本×4巻分
米		3合
水		540cc
だし昆布		8cm
A	米酢	75cc
	砂糖	大さじ1と1/2
	塩	小さじ1と1/2
	しば漬け(漬け汁も)	45g
青のり		大さじ1と1/2
B	卵	2個
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/6
	だし汁	大さじ1
サラダ油		少々
焼きのり全形		5と1/2枚

- 【作り方】
- ① 米は洗って、水、だし昆布を加えて炊く。
 - ② 鍋に A を入れて火にかけ、砂糖がとけたら火からおろしておく。(沸騰させない)
 - ③ ご飯が炊け、蒸らしが終わったら熱いうちに②を回しかけ、うちわであおぎながら混ぜ合わせ、すし飯を作る。
 - ④ すし飯の半分に、細かく切ったしば漬けと漬け汁を混ぜて赤色にする。残り半分に、青のりを混ぜて緑色にする。
 - ⑤ B を混ぜて卵液を作り、卵焼き器にサラダ油をひいて卵焼きを巻く。1 cm の棒状に切っておく。
 - ⑥ 焼きのりを用意する。全形の 1 / 2 (長辺を 2 等分) を 1 枚、全形 1 / 6 (長辺を 2 等分し短辺を 3 等分) を 5 枚、2 cm の帯状に切ったものを 2 枚。これを 4 組作っておく。

- ⑦ 巻きすに全形 1 / 6 ののりを横長に置き、2 0 等分した赤色すし飯を手前に横長にのせて細長くクルクル巻く。巻きすで形を整える。これを 2 0 本作る。(扱いにくい時は、1 : 1 の酢水を手に付けながら作業する)



- ⑧ ⑦の 5 本を 1 組とし、⑤の卵焼きを中心に花形に組み帯状ののりを巻き付けて形を整える。



- ⑨ 巻きすの上で全形 1 / 2 ののりを縦長に置き、1 / 2 量の緑色すし飯を広げる。その上に⑧をのせて、側面から全体のバランスを確認しながら、巻きすを使って丸く巻く。⑦～⑨の作業を繰り返し 4 本分作る。形を整えたら、食べやすい大きさに切る。



* 飾り巻きずしの上手な切り方 *

濡れ布巾を用意し、まず包丁の刃をふく。巻きずしに刃を当て、前後に動かしながらか切っていく。包丁の動きが重くなってきたら、こまめに濡れ布巾で刃をふくのがきれいに切るポイント。

～おひなさまメニュー（海藻（のり）を使った料理）～

☆茶碗蒸し

材 料	2人分	
鶏ささ身	40g	
えび（小）	2尾	
干しいたけ	1枚	
ぎんなん	2個	
花ふ	2個	
〔 卵	1個	
	だし汁	150cc
	しいたけ戻し汁	50cc
〔 酒	大さじ1/2	
	薄口しょうゆ	小さじ2/3
	塩	少々
みつ葉	2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 蒸気の上だった蒸し器に並べ、中火～弱火で 1 0 ～ 1 2 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。

☆菜の花といちごの絹白和え

材 料	2人分	
菜の花	1 / 3束	
薄口しょうゆ	小さじ2 / 3	
いちご	4粒	
厚揚げ(絹ごし)	70g	
A	砂糖	小さじ2 / 3
	塩	小さじ1 / 9
	練りごま	小さじ2 / 3

- 【作り方】
- ① 菜の花は 2 cm 長さに切り、熱湯でゆで、水にとって水気をしぼる。薄口しょうゆをかけて、再度しぼる。
 - ② いちごはへたを取り、縦 4 つに切る。
 - ③ 厚揚げは熱湯でさっとゆで、水気をとる。周囲の揚げ皮を薄くそぎ、これを短冊に切る。
 - ④ 厚揚げの豆腐部分はボールに入れ、泡立て器などでつぶす。なめらかになったら、A を混ぜる。揚げ皮、菜の花、いちごを加えて和える。

＜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
飾り巻きずし	3 1 8	8. 0	3. 0	2 8	1. 9	2. 1
茶碗蒸し	7 6	1 1. 1	2. 1	2 4	0. 5	0. 6
菜の花の白和え	8 2	5. 7	4. 7	1 5 7	2. 1	0. 7
合 計	4 7 6	2 4. 8	9. 8	2 0 9	4. 5	3. 4



☆豚肉と野菜炒め

材 料	2人分
豚肉薄切り	85 g
酒	小さじ 1
水	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
小松菜	200 g
もやし	100 g
赤ピーマン（小）	1 個
ごま油	小さじ 1/2
卵	1 個
ごま油	小さじ 1/2
A しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 2
酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
B 水	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1

【作り方】

- ① 豚肉はひと口大の大きさに切ってボウルに入れ料理酒と水を揉みこんでから片栗粉をまぶしておく。
- ② ①の肉をさっとゆでてざるに上げ水気を切っておく。
- ③ 小松菜は4cmの長さに切る。赤ピーマンは縦7mm幅に切っておく。もやしは洗って水気を切っておく。
- ④ 中華鍋にごま油をひいて中火から強火で③の小松菜・赤ピーマンともやしの順に炒める。火が通ったら一旦取り出しておく。
- ⑤ ④の中華鍋に再度ごま油を加え、溶いた卵を入れて炒り卵を作る。卵が柔らかいうちに、②の豚肉と④の野菜を加えてさらに炒めて、Aの調味料を加えて混ぜてからBの水溶き片栗粉でとろみをつけて、盛りつける。

片栗粉を肉に揉みこみゆでするという下準備をしておくことで、肉も縮みにくく柔らかい食感を保つことができ、肉の量が少なくても満足することができます。また片栗粉が調味料を吸いこむため、少ない調味料でも味をしっかりとることができます。

☆かぼちゃとさつまいもの昆布煮

材 料	2人分
かぼちゃ	100 g
さつまいも	85 g
きざみ昆布	4 g
水	適量
砂糖	小さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1/3

【作り方】

- ① きざみ昆布はさっと洗ってから水につけておく（戻し汁はとっておく）。長ければ食べやすい長さに切る。
- ② かぼちゃは種と綿をとりひと口大に切る。
- ③ さつまいもはよく洗って皮はついたままひと口大に切り、水につけてからざるに上げておく。
- ④ かぼちゃとさつまいも・①のきざみ昆布を鍋に入れ、調味料と①の戻し汁を入れて、ひたひたになるよう水

を足してから落とし蓋をして15分程度煮る。

- ⑤ 菜箸などで刺してみて、中まで柔らかく炊けていれば、皿に盛りつける。

☆きのこたっぷりスープ

材 料	2人分
きくらげ	4 g
しいたけ	2 枚
しめじ	1/3 P
えのきだけ	1/3 P
長ねぎ	1/3 本
水	300 c c
A 鶏がらスープの素	小さじ 1 と 1/2
オイスターソース	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① きくらげは分量外の水で戻しておき、せん切りにする。
- ② しいたけはせん切りにする。
- ③ しめじは石づきをとってからほぐす。
- ④ えのきだけはいしづきをとってから長さを2等分に切る。
- ⑤ 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ⑥ 鍋に水とAの調味料を加え①から⑤のきのこを煮る。
- ⑦ 塩とこしょうで味を調えて盛りつける。

☆フルーツヨーグルト

材 料	2人分
バナナ	1/3 本
レモン汁	小さじ 1
キウイ	1/2 個
いちご	.3 個
無糖ヨーグルト	100 g

【作り方】

- ① バナナは皮をむき、1cmの輪切りにしてからレモン汁をまぶしておく。
- ② キウイは皮をむいて1cmの厚さのいちよう切りにする。
- ③ いちごは1/4の大きさに切る。
- ④ ①～③のフルーツとヨーグルトを和えて盛りつける。

＜本日の1人分栄養価＞

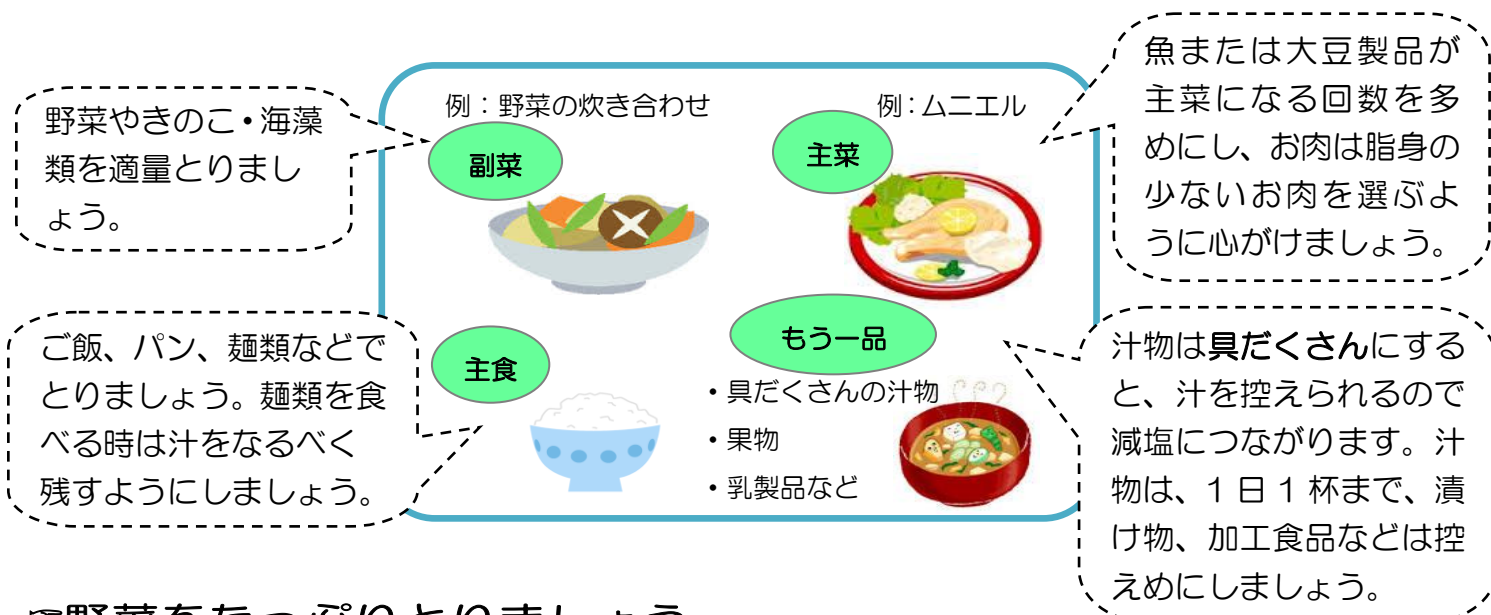
献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
豚肉と野菜炒め	205	13.3	11.2	193	3.8	1.1
かぼちゃと昆布煮	110	1.7	0.2	34	0.7	0.6
きのこスープ	16	1.6	0.2	8	0.7	0.8
フルーツヨーグルト	67	2.4	1.6	72	0.2	0.1
合 計	650	22.8	13.7	312	5.6	2.6

メタボリックシンドロームを予防する食生活

☞1日3食、食事を抜かないことが基本です

☞栄養バランスのよい組み合わせとは…

1食のなかで、主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)、副菜＝野菜中心(ビタミン、ミネラル)を組み合わせます。この組み合わせに努めれば、栄養バランスが極端に悪くなることはありません。



☞野菜をたっぷりとりましょう



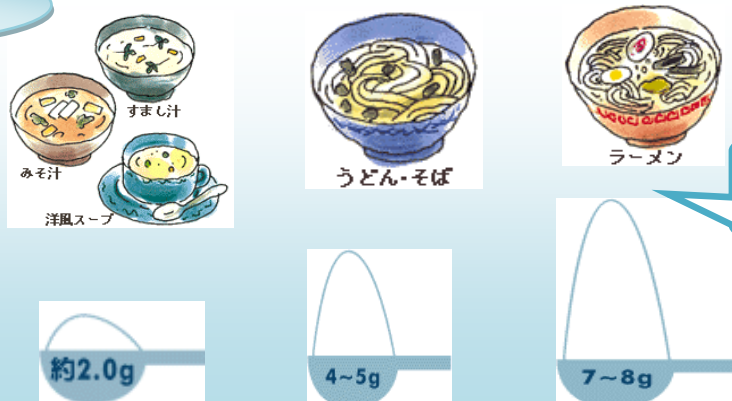
野菜や海藻に含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールを排泄する働きをします。野菜は1日に350g以上食べることをおすすめします。加熱するとたくさん食べられます。

※腎臓の悪い方はカリウム（野菜・果物）の摂り過ぎに注意しましょう。
主治医の指示に従ってください。

☞塩分を控え、薄味に慣れましょう

塩分の摂りすぎは高血圧を招き、動脈硬化による合併症を促進させます。また、濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。1日の塩分量は、男性8g未満・女性7g未満・血圧の高い方は6g以下を目標にしましょう。薄味に慣れて、素材の味を生かした調理法を工夫しましょう。

汁物・麺類の塩分



麺類の汁は勇気を持って残しましょう！



行橋市食生活改善推進会を紹介します

私達は食生活の改善を推進するボランティアグループです。平成27年度行橋市では、女性（ありの実）125名、男性（うめの実）35名、計160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