

設立 25 周年記念 レシピ集



鹿追町食生活改善推進協議会

目 次

<主食>

① 油揚げと小松菜の混ぜご飯	3
② 豆腐入りキーマカレー	4
③ 骨太いなり	5
④ 手作りピザ	6
⑤ つめないいか飯	7
⑥ デコレーション寿司	8
⑦ キャベツのおにぎり	9
⑧ 豆腐のクリームパングラタン	10
⑨ なめこのおろしそば	11
⑩ ばらの花寿司	12

<主菜>

① 豚スライスのロールキャベツ	13
② 揚げ魚の甘酢がらめ	14
③ 鮭の南蛮漬け	15
④ 磯辺厚焼き卵	16
⑤ キャベツたっぷりホタテシューマイ	17
⑥ スペイン風オムレツ	18
⑦ ツナバーグ	19
⑧ 人参ぎっしりにぎりつくね	20
⑨ 簡単グラタン	21
⑩ 変わり串カツ	22
⑪ 豚薄切り肉と彩り野菜の冷しゃぶ風～和風ヨーグルトソース	23
⑫ 豆腐バーブ（きのこソース）	24
⑬ ふわふわ生姜焼	25
⑭ 豚ひれ肉トマトソース煮	26
⑮ 麻婆豆腐	27
⑯ 酢豚	28
⑰ 鶏肉とホーレン草の和え物	29

<副菜>

- ① 切干大根と高野豆腐の煮物・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
- ② アボガドと高野豆腐の和え物・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
- ③ 大根とクラゲの和え物・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
- ④ 大根と人参のゴマなま酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
- ⑤ コールスロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
- ⑥ 小松菜のごま和え・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
- ⑦ ブロッコリーとジャガイモのパン粉焼き・・・・・・・・・・・・ 36
- ⑧ 南瓜のサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37

<汁物>

- ① 減塩貝沢山いりこだしみそ汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
- ② レタスとベーコンのスープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
- ③ エビ団子と小松菜のスープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
- ④ 大豆とキャベツのトマトスープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
- ⑤ かぼちゃのスープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42

<デザート>

- ① 豆腐白玉団子・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43
- ② さつまいものムース・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44
- ③ フルーツ牛乳かん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
- ④ チーズ白玉だんご・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
- ⑤ あんパンマンクッキー・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 47
- ⑥ バナナクレープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48

<非常食>

- ① ポリ袋でパスタ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
- ② ポリ袋でみそうどん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
- ③ ポリ袋で乾物サラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51

<参考資料>

- ① 調味料は正しく量りましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
- ② 計量スプーンの使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
- ③ 1日350gの野菜を食べましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54

主食

油揚げと小松菜の混ぜご飯



○材料 6人分

油揚げ	2枚
小松菜	1束
ちりめんじゃこ	20g (大さじ3)
白いりごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
ご飯	茶碗4杯分 (2.8合分)



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
327kcal	0.5g	2.1g

○作り方

- ① 小松菜は沸騰したお湯で色よく茹で、水気をしっかりと取り、細かく刻む。
- ② 油揚げは短い辺を半分に切り、細かく刻む。
- ③ フライパンで油揚げ、白いりごま、ちりめんじゃこを炒る。
- ④ しょうゆ、みりん全体に味をつけて火を止め、①の小松菜を加え混ぜる。
- ⑤ 温かいご飯と④を混ぜ合わせる。

♡食改おすすめポイント♡

- ・身近な食材で簡単に作れ、忙しいときの一品におすすめです。
- ・ご飯からエネルギー、野菜から食物繊維、小松菜、ちりめんじゃこ、ごまからはカルシウムもとれる一石三鳥の主食の料理です。

主食

豆腐入りキーマカレー



○材料 4人分

木綿豆腐	1丁 (300g)	塩	小さじ1弱
ご飯	4杯分	中濃ソース	大さじ2
豚ひき肉	200g	ケチャップ	大さじ1
玉ねぎ (みじん切り)	1個分	しょうゆ	小さじ1
にんにく (みじん切り)	1かけ分	水	1カップ
生姜 (みじん切り)	小さじ2	塩	少々
カレー粉	大さじ1	こしょう	少々
小麦粉	小さじ2	油	大さじ3
トマトジュース	1カップ	ミニトマト	適量
固形コンソメ	1個	枝豆	適量
(砕いておく)			

○作り方

- ① フライパンに油を熱し、玉ねぎをあめ色になるまで中火で炒める。にんにく、生姜を加えてさらに炒め、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
- ② 肉の色が変わったらカレー粉、小麦粉を振り入れて炒める。粉っぽさがなくなったらトマトジュース、固形スープ、塩、中濃ソース、しょうゆ、水を加えて煮詰める。
- ③ 木綿豆腐は軽く水きりして粗くちぎり、②に加える。程よいとろみがつくまで煮詰め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器にあつあつのご飯を盛ってカレーをかけ、ミニトマトと茹でた枝豆を添える。



♡食改おすすめポイント♡

- 豆腐を使うことで、ほんのりとした甘みが香辛料の味をやわらげ、食べやすくなります。
- 「キーマ」とは「細切れ肉 (ひき肉)」という意味です。インドではヤギまたは鶏のひき肉と野菜のみじん切りを炒め香辛料で作ります。

1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
517kcal	2.7g	3.4g

主食

カルシウムたっぷり！骨太いなり



○材料 6人分

- 米・・・・・・・・・・300g（2合分）
- A 酢・・・・・・・・・・大さじ3強（50g）
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2（20g）
塩・・・・・・・・・・小さじ1弱（4.8g）
油揚げ（小揚げ）・・9枚分
- B だし汁・・・・・・・・540ml
砂糖・・・・・・・・・・大さじ4（36g）
しょうゆ・・・・・・・・大さじ3（54g）
（乾）芽ひじき・・12g
にんじん・・・・・・・・約1/4本（40g）
- C だし汁・・・・・・・・180ml
みりん・・・・・・・・小さじ1.5（9g）
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2（36g）
小松菜・・・・・・・・120g
炒りごま・・・・・・・・大さじ2（18g）



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
348kcal	3.2g	2.6g

○作り方

- ① ご飯を分量の水加減で炊く（固め）。Aを混ぜ合わせ、炊き上がったご飯に加えて混ぜ、すし飯を作る。
 - ② 小揚げは半分に切って袋状に開き、熱湯をかけて油抜きをし、水けをきる。鍋にBを煮立てて油揚げを入れ、落とし蓋をして煮含める。
 - ③ にんじんは2cm長さの細切りにする。鍋に水で戻した芽ひじき、にんじんを入れて火にかけ、Cを加えて汁気がなくなるまで煮る。小松菜は熱湯で色よくゆで、冷水にとって水けを絞り、小口切りにする。
- ①に③とごまを加え

♡食改おすすめポイント♡

- 具がたくさん入ってヘルシー。
- すし飯なので食欲が増します。
- 家族や人が集まった時にも喜ばれる一品です。

主食

手作りピザ



○材料 天板1枚分

強力粉・・・・・・・・・・200g	パプリカ・・・・・・・・・・中1個
薄力粉・・・・・・・・・・50g	とうもろこし・・・・・・・・50g (缶詰でもよい)
イースト・・・・・・・・・・小さじ2	玉ねぎ・・・・・・・・・・100g
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2	なすび・・・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3	ミニトマト・・・・・・・・10個～
微熱湯(35℃)・・・・・・・・140～150cc	シュレッドチーズ・・100g～
バター(室温)・・・・・・・・20g	オリーブオイル・・大さじ1
ピザソース・・・・・・・・100g	サラダ油(ボールに塗る)少々
あらびきウインナー・・75g	※ 具材はお好みで
ピーマン・・・・・・・・・・中2個	

○作り方

- ① 強力粉と薄力粉をふるっておく。
- ② 強力粉から塩までの材料をボールに入れ、全体を混ぜ微熱湯を入れよく練り、ひとまとめにする。バターを加えさらによく練る。耳たぶくらいの硬さになったら、丸めて油を塗ったボールに入れる。
- ③ 40℃のお湯をボールに入れ、②の生地をボールごと湯せんにかけて上からラップでおおい、湿度と温度を保ち2～3倍になるまで発酵させる。(発酵したかフィンガーテストで確認する。)
- ④ とうもろこしは、塩茹でし、実をほぐしておく。
- ⑤ あらびきウインナーは小口切り、ピーマンとパプリカ、玉葱は千切りにする。トマト、なすびはスライスする。(なすびは水にさらして水切りする)
- ⑥ 発酵した生地をオーブンシートの上にのせ、麺棒を使って伸ばし、フォークで穴を開け天板にのせる。
- ⑦ 生地にオリーブオイルを塗り、次にピザソースを塗る。
- ⑧ ④と⑤をのせ、チーズで具を覆い、オリーブ油をふり、200℃～230℃のオーブンで焼き上げる。(約15分)



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
348kcal	3.2g	2.6g

♡食改おすすめポイント♡

- ・鹿追産の野菜やソーセージなどを使って、いろいろなピザを作ってみましょう。

主食

つめないイカ飯



材料 4人分

- 米・・・・・・・・・・2カップ
(200ml計量カップで計量する)
するめいか・・・・・・・・1はい(160g)
A [砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・2カップ
生姜(みじん切り)・・1片分(10g)
大葉・・・・・・・・・・少々



1人分栄養価

作り方

【1】下ごしらえ

- ① 米は洗ってザルに上げる。
- ② するめいかは胴から足とワタを引き抜き、軟骨とワタ、目、くちばし、吸盤を除く。
- ③ 足は1本ずつ切り離し、2cm長さに切り、胴は細い輪切りにする。

【2】イカを煮る

- ④ 鍋に①のイカの胴と足、Aの調味料を入れ、時々混ぜながら汁けが半分になるまで煮る。
- ⑤ 炊飯器の内釜に②と①の米と分量の水を加え、表面を平らにして蓋をし、炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑥ 炊き上がったら生姜(みじん切り)を加えて混ぜる。器に盛って大葉の千切りをちらす。

エネルギー	塩分	食物繊維
365kcal	1.5g	0.5g

♡食改おすすめポイント♡

- 簡単でおいしいイカ飯です。ちょっとしたご馳走ご飯にもなりお勧めです。
- スルメイカは100g当たり83キロカロリーと低カロリー食材です。また、タウリンが豊富で血液中のコレステロール値の上昇を防いだり、疲労回復促進を促す働きがあります。

主食

デコレーション寿司



○材料 4人分

- 米・・・・・・・・・・2合
- 水・・・・・・・・・・360ml
- 塩鮭・・・・・・・・・・2切れ
- 水菜・・・・・・・・・・1/2株
- 白いりごま・・・・・・・・大さじ2
- A { 米酢・・・・・・・・・・大さじ3
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
- 卵・・・・・・・・・・2個
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 焼きのり・・・・・・・・・・1枚
- 魚肉ソーセージ・・1/4本
- (冷) 枝豆・・・・・・・・24粒
- にんじん・・・・・・・・少々

※型抜き用に牛乳パック
(牛乳パックを水で濡らしておくとは
がしやすい)



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
475kcal	1.2g	1.9g

○作り方

- ① 米は洗って分量の水を加え、30分以上浸水させ、塩鮭をのせて炊く。
- ② ボウルに卵を割り入れ砂糖を加え混ぜ、錦糸卵を作る。
※錦糸卵：フライパンを熱し薄く油をひき、卵液を流し入れ、薄焼き卵を作る。冷めたら細いせん切りにする。
- ③ 水菜はゆでて2cmの長さに切る。枝豆はゆでてさやからはずし、薄皮をむく。魚肉ソーセージは2~3mm厚さの輪切りにする。にんじんは2~3mm厚さの輪切りにし形抜きをし、ゆでておく。
- ④ ①が炊き上がったら塩鮭を取り出し、あら熱を取って骨と皮を取る。
- ⑤ ボウルにごはんを移し、熱いうちに合わせたAを混ぜ、鮭・水菜・白いりごまを加える。
- ⑥ 5cm高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分にしたごはんの半量を詰め、のりをちぎってその上にのせ、残りのご飯を詰める。
1/4量の錦糸卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆、魚肉ソーセージ、にんじんを花のように飾る。

主食

キャベツのおにぎり



○材料 4人分（小さめ8個分）

- 炊き立てご飯・・・軽く 5～6 杯分(ご飯 800g)
- キャベツ・・・・・・・・260g
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2杯
- 白すりごま・・・・・・・・大さじ2.5
- さくらえび・・・・・・・・大さじ2.5（5g）
- しょう油・・・・・・・・小さじ1/3～



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
389kcal	0.7g	2.5g

○作り方

- ①キャベツは茹でたらさっと水をかけ冷まし、しっかり絞ったらみじん切りにする。
- ②ボールに①のキャベツ、刻んださくらえび、他の材料全てを入れ、良く混ぜ合わせておく。
- ④ 炊き上がったごはんを②と混ぜ合わせ、形よく握る。

♡食改おすすめポイント♡

- キャベツがたっぷり入ったおにぎりです。野菜とご飯と一緒に食べられてとてもヘルシーなおにぎりです。
- さくらえびと白すりごまを加えて香ばしくいただけます。
- 小松菜や水菜など、他の野菜にかえても良いでしょう。

主食

豆腐のクリームパングラタン



○材料 4人分

- ロールパン・・・・・・・・・・8個
- 絹豆腐・・・・・・・・・・1丁(300g)
- コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1
- ほうれん草・・・・・・・・・・80g
- コーン(缶)・・・・・・・・・・50g
- ピザ用チーズ・・・・・・・・・・80g
- リーフレタス・・・・・・・・・・1枚



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
319kcal	1.7g	2.7g

○作り方

- ① ほうれん草はゆでて水を切り、2cm長さに切る。
- ② ボウルに豆腐とコンソメを入れて泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①と、コーンを加えて混ぜる。
- ④ パンの表面を切り取り、手で押してポケット状のくぼみを作る。③を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 器にレタス、切りおとしたパンを一緒に盛る。

♡食改おすすめポイント♡

- 豆腐で作るホワイトソース！一度は試す価値あります。
- 簡単なので親子で作るのをお勧めします。

主食

なめこのおろしそば



○材料 6人分

- (乾) そば・・・500g
- なめこ・・・2袋
- 大根・・・400g
- 青じそ・・・10枚
- カイワレ大根・・・1/2パック
- 梅干し・・・3個
- うずらの卵・・・6個
- そばつゆ
- A { 水・・・3カップ(600ml)
みりん・・・3/4カップ(150ml)
しょうゆ・・・3/4カップ(150ml)
かつお節・・・20g
- わさび・・・少々



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
413kcal	6.3g	5.3g

○作り方

- ① なめこはさっと湯通しして水けを切り、冷ます。
大根はすりおろし、かるく水を切る。
青じそは千切りにする。
カイワレ大根は種を取って小さくちぎる。
- ② そばつゆを用意する。
Aを合わせ、ひと煮立ちさせて濾して冷ましておく。
- ③ そばはたっぷりの熱湯で茹で、冷水に取り手早く洗い水気を切る。
- ④ ボウルに③をいれ梅干しを混ぜる。
- ⑤ 器に④を盛り、大根おろし、なめこ、カイワレ大根を散らし、中央にうずらの卵を落とす。そばつゆ、ワサビを添える。

♡食改おすすめポイント♡

- ・暑い夏、食欲の落ちた時に、梅干しの酸味でさっぱりと美味しくいただけます。
- ・単調になりがちなそば料理にお勧めです。
- ・塩分は高めですので、汁は残しましょう。

主食

バラの花（のり巻き）



○材料 1本分

	すし飯	白	250g
	//	桃色	60g
A	{	酢（米酢）	25cc
		砂糖	大さじ1
		塩	小さじ1/3
		すし飯の素	適量
		焼きのり	全型
	//	1/8	3枚
	野沢菜漬け		20g
	紅生姜		20g
	薄焼き卵		2枚分
B	{	卵	2個
		砂糖	小さじ3
		塩	少々
		酒	小さじ2



1本分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
879kcal	6.3g	5.3g

♡食改おすすめポイント♡

- ・お祝い事や、おもてなし料理におすすめです。

○作り方

- ⑥ ご飯を炊き、熱いうちにAを加えて混ぜ、すし飯を作る。すし飯から桃色用のすし飯をボウルに入れ、すし飯の素を混ぜ桃色のすし飯を作る。
- ⑦ Bの材料をよく混ぜて、薄焼き卵を2枚焼く。必ず裏面も焼く。
- ⑧ 紅生姜は千切りにして、ペーパータオルで水気を除く。
- ⑨ 巻きすの上に、薄焼き卵を縦長に置き、30gの桃色のすし飯と15gの紅生姜をバラバラと散らす。
- ⑩ もう1枚の卵を広げ桃色のすし飯と紅生姜を散らし、④をのせてさらに巻く。手前から巻きすを使ってしっかりと巻き込む。
- ⑪ 巻きすの上に焼きのりを縦長に置き、すし飯300gをふんわりと全体に広げる。
- ⑫ ⑥の中心から上の1/2の場所に菜箸で、押し付けて1本の溝を作る。さらに下の1/2の中央に菜箸で2本の溝を作る。
- ⑬ ⑦の溝に1/8に切った焼きのりと野沢菜漬けを入れる。
- ⑭ ⑧の中央に⑤の卵巻きをのせる。
- ⑮ すだれごとタテ位置に持ち替え、左右両端から寄せ、残りのすし飯を補いながら巻き上げる。
- ⑯ 1本を7~8個に切り分ける。

主菜

豚スライスのロールキャベツ



○材料 4人分

- キャベツの葉・・・8枚
- 豚肩ロース（薄切り）・・・8枚
- にんじん・・・1/2本
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- キャベツの茹で汁・・・1L
- A [コンソメ・・・小さじ1
- [塩・・・小さじ1/4
- パセリ・・・少々



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
154kcal	0.7g	3.9g

○作り方

- ① キャベツの葉は、しんなりとするまで茹で、粗熱をとる。（湯は捨てない。）
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ 豚肉に塩、こしょうをして、にんじんを芯にロール状に巻く。
- ④ ①のキャベツの芯を取り除き、③を巻く。
- ⑤ ①の湯にAをを加え沸かす。一度火を消し④を並べ入れ、落とし蓋をして30分程度、弱火で煮込む。
- ⑥ 器に盛り、パセリを散らす。

♡食改おすすめポイント♡

- ・肉料理が苦手な人でも美味しく食べられます。
- ・盛り付けると切り口がきれいで、食欲がわきます。
- ・キャベツをたっぷり使用し、食物繊維もしっかりとれます。

主菜

揚げ魚甘酢がらめ



○材料 6人分

魚（鱈か鮭）・ 400g

A 醤油・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
生姜汁・・・小さじ2

片栗粉・・・適量

揚げ油・・・適量

B 葱（みじん切り）・・・10cm
生姜（みじん切り）・・・大さじ1
にんにく（みじん切り）・・・小さじ1

C 砂糖・・・大さじ1
醤油・・・大さじ3
酢・・・大さじ2強

ゴマ油・・・小さじ2

油・・・大さじ1

きゅうり・・・1本

ミニトマト6個



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
174kcal	1.9g	0.5g

○作り方

- ① 魚は3cm大のそぎ切りにしAで下味をつける。片栗粉を薄くまぶし、カラリと揚げる。
- ② 鍋に油を熱しBを炒めCを加える。煮立ったら①を加え、手早くからませゴマ油を落とす。
- ③ きゅうりは飾り切りにし、ミニトマトはヘタを取る。
- ④ 皿の周りに③を並べ、②を中央に盛る。

♡食改おすすめポイント♡

- ・魚の臭みが無く、魚嫌いな人も美味しく食べられます。
- ・甘酢あんは、魚の他に肉などにも応用がききます。

主菜

鮭の南蛮漬け



○材料 6人分

生鮭切身・・・正味600g ※生さんま、生さばでも良い

A 酒・・・大さじ1.5強
しょうゆ・・・大さじ1弱
生姜汁・・・小さじ2弱

片栗粉・・・適量

油・・・大さじ5

赤唐辛子・・・2～3本

にんじん・・・中1/2本

生姜・・・親指大1かけ

長ねぎ・・・1本

かいわれ大根・・・1/3パック

B 砂糖・・・大さじ2.5弱
しょうゆ・・・大さじ5弱
だし汁・・・120cc
酢・・・大さじ5弱



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
277kcal	2.8g	0.9g

○作り方

- ① 生鮭切身はそぎ切り（人数分）にし、Aで下味をつける。
- ② 赤唐辛子は小口切りにする。にんじん、生姜はせん切りにする。かいわれ大根は3cm長さに切る。長ねぎは細いせん切りにし、水にさらして白髪ねぎにする。
- ③ 漬け込んだ魚の汁気を切り、片栗粉をまぶし（焼く直前が良い）、油を熱したフライパンでこんがり焼き、バッドに広げてせん切りの生姜と長ねぎを散らす。
- ④ 鍋に酢以外のBの調味料を合わせ、にんじんを入れて煮立てる。酢を加え、沸騰したら③にかけ、かいわれ大根を散らす。

♡食改おすすめポイント♡

- ・鮭の他に、サンマやタラなどにかえても応用ができます。
- ・食欲のないときに、あっさりとお食べられる、ご飯に合う魚料理です。

主菜

磯辺厚焼き卵



○材料 4人分

- 卵・・・・・・・・・・3個
 - 焼きのり・・・・・・・・2/3枚
 - A { だし汁・・50ml
 - 砂糖・・大さじ2
 - 塩・・・・・小さじ1/6 (1g)
 - しょうゆ・小さじ1/2弱
 - 酒・・・・・小さじ2弱
- 油・・・・・・・・・・適量

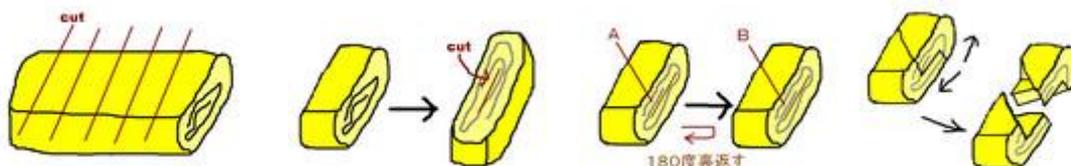


1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
88kcal	0.5g	0.2g

○作り方

- ① Aの調味料を鍋に合わせて、ひと煮立ちさせてから冷ます。
- ② ボウルに卵を割りほぐす。そこへちぎった焼きのりを加えて混ぜる。
- ③ 卵焼き器に油を引いて、厚焼き卵の要領で焼き上げ、^{まきすだけ}巻き簾に取り、形を整えてそのまま冷ます。
- ④ よく冷めたら飾り切りにする。



♡食改おすすめポイント♡

- 卵に焼きのりをちぎって入れるだけで、いつもと一味違う卵焼きになります。
- お弁当の一品にどうぞ。お子さんと一緒に作ってみましょう。
- 飾り切りも覚えましょう。

主菜

キャベツたっぷりホタテシューマイ



○材料 4人分(20個分)

- シューマイの皮・・・・・・・・20枚
- 餡
 - 豚ひき肉・・・・・・・・200g
 - 帆立缶(小)・・・・1缶
 - 中華スープ・・・・大さじ2
 - 醤油・・・・・・・・小さじ1
 - 酒・・・・・・・・大さじ1
 - 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ1
 - 生姜汁・・・・・・・・小さじ1
 - ゴマ油・・・・・・・・小さじ2
- 玉葱・・・・・・・・100g
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- キャベツ・・・・・・・・250g
- 辛子・・・・・・・・適量
- 醤油・・・・・・・・適量



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
225kcal	1.1g	1.8g

○作り方

- ① 玉葱は細かく切り片栗粉をまぶす。
- ② ボウルにひき肉、ホタテ缶、スープ、調味料を順次加えよく混ぜる。①も加え20等分する。
- ③ シューマイの皮で②を包む。
- ④ キャベツは千切りにする。
- ⑤ フライパンにキャベツを並べシューマイをのせる。回りからお湯100ml加え、強火にかける。沸騰したら弱火にして10～12分蒸す。途中水分がなくなったら湯を注ぎ蒸す。
- ⑥ 好みで辛子醤油でいただく。

食改♡おすすめポイント

- ・野菜も一緒にたっぷりとれるシューマイです。蒸し器が無くても、フライパンがあれば簡単に作れます。

主菜

スペイン風オムレツ



○材料 20cmフライパン1枚分(4~6人分)

A [卵.....4個
牛乳.....50ml

ベーコン.....2枚

玉ねぎ.....1個

にんじん.....30g

かぼちゃ.....100g

キャベツ.....100g

生しいたけ.....1パック

じゃがいも.....1個

ほうれん草.....50g

塩.....小さじ2/3

こしょう.....少々

オリーブ油.....大さじ2~

ケチャップ.....適宜

○作り方

① ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、キャベツ、生しいたけは千切りにする。

② ジャがいも、にんじん、かぼちゃは1cm角に切り、茹でるかレンジにかけてやわらかくする。ほうれん草は茹でて2cm長さに切る。

③ フライパンにオリーブ油の半分を入れてベーコンを炒め、油が出てきたら玉ねぎを炒める。キャベツを加え塩こしょうを振り、蓋をしながらしんなりするまで炒める。

④ ③に生しいたけを加え軽く炒め、さらにそのほかの野菜も加えて炒める。

⑤ ボウルにAを合わせ、粗熱を取った④を加える。

⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、⑤を加え大きく混ぜ、弱火で蓋をして火を通す。返してさらに火を通す。粗熱が取れたら人数分に切り分ける。

⑦ 皿に盛り付け、お好みでケチャップをかける。



エネルギー	塩分	食物繊維
270kcal	1.4g	4.3g

食改♡おすすめポイント

- 卵より、野菜の方が多くとてもヘルシーなおムレツです。
- お弁当の一品にもどうぞ。

主菜

ツナバーグ



○材料 4人分

- ツナ缶（油漬け）・・・大1缶
- 卵・・・・・・・・・・1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・中1／2個
- パン粉・・・・・・・・大さじ2
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 油・・・・・・・・・・適量
- A { 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- みりん・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
113kcal	0.8 g	0.5 g

○作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ツナ缶は汁気をきってボウルに移してほぐし、玉ねぎ、卵、パン粉、片栗粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。1人2個に分けて丸める。
- ③ フライパンをあたためて油を熱し、②を並べて焦げ目がついたらひっくり返し、両面を焼いて中まで火を通す。
- ④ ③にAの調味料を加え、煮からめる。

食改♡おすすめポイント

- ・いつも手に入る材料で簡単に作れる、和風ハンバーグです。
- ・ツナ缶のかわりにひき肉でもおいしく作れます！
- ・肉料理の苦手な人にもおいしく食べられます。

主菜

人参ぎっしりにぎりつくね



- 材料 6人分(12ヶ分)
- にんじん・・・2本(300g)
豚ひき肉・・・300g
サラダ油・・・少々
- A
- 酒・・・大さじ1
 - しょう油・・・大さじ1
 - ごま油・・・大さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1
 - 片栗粉・・・大さじ2
 - 塩・・・少々
 - こしょう・・・少々
 - にんにく・・・少々(すりおろし)
 - しょうが・・・少々(すりおろし)



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
195kcal	0.7g	1.4g

コチュジャン・・・お好みで
ポン酢・・・お好みで
レモン・・・お好みで

○作り方

- ① にんじんは皮をむき、短めの細切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、①、Aの調味料を入れ、にんじんがしんなりし、ねばりが出るまで練り混ぜる。
- ③ ②を等分に分け、丸形に成型する。
- ④ フライパンにサラダ油(少量)を熱し、成型した③をフライパンに並べ、蓋をして弱火で4～5分間焼く。出てきた油はペーパータオルなどで拭き取る。
- ⑤ 裏返して同様に3～4分焼く。※ふたをして蒸し焼きにすることで、にんじんに火が通る。

※ 好みでコチュジャン、ポン酢、レモンを添える。

♡食改おすすめポイント♡

- ・たっぷり入った人参を感じさせないつくねで、野菜嫌いなお子さんにもおすすめです。
- ・にんじんは、βカロチンが豊富で体内でビタミンAに変換し、視力維持、粘膜、皮膚の健康維持、のどや呼吸器系統を守る働きがあります。

主菜

簡単グラタン



○材料 4人分

- 玉ねぎ・・・・・・・・・・正味 100g (1/2 個)
- 鶏もも肉・・・・・・・・・・100g
- ミックスベジタブル・・・・・・・・100g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- バター・・・・・・・・・・20g
- A { 牛乳・・・・・・・・・・200ml
チキンコンソメ (砕く) 1 個
ローリエ・・・・・・・・・・1 枚
- B { 米粉・・・・・・・・・・大さじ 2
牛乳・・・・・・・・・・大さじ 3
生クリーム・・・・・・・・・・大さじ 2
- ピザ用チーズ・・・・・・・・・・50g



1 人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
261kcal	1.1 g	1.4 g

○作り方

- ① 玉ねぎは、1cm角に切る。
- ② 鶏もも肉は、1.5cm角に切り、軽く塩、こしょうをする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒める。そこへ鶏もも肉を加え、色が変わってきたらミックスベジタブル (凍ったままでよい) を加え、Aの材料を加える。
- ④ ③が沸騰したらBを加えてとろみをつけ、再び沸騰したら生クリームを入れ、火を止める。
- ⑤ グラタン皿に④を入れ、ピザ用チーズを乗せてオーブントースターで色づくまで焼く。

♡食改おすすめポイント♡

- ・ホワイトソースを作らないであっという間に作れるグラタンです。
- ・小麦粉を使用しないため、小麦アレルギーの方にお勧めです。
- ・カップに入れて作ると、お弁当にも入れられます。小分けにして冷凍保存すると忙しい朝の一品になります。

主菜

変わり串カツ



○材料 1人串2本として5人分

- 豚もも薄切り・・・8枚
- 塩、こしょう・・・各少々
- 青じそ・・・6枚
- 長ネギ・・・1本（15cm×2本、約40g）
- ごぼう・・・適量（約30g）
- にんじん・・・適量（約30g）
- 小麦粉（肉の表面用）・・・適量
- 卵液
 - 卵・・・1/2個
 - 小麦粉・・・大さじ1/2
 - 水・・・大さじ1/2
- （乾）パン粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- キャベツ・・・200g
- とんかつソース・・・適量
- からし・・・適量
- 竹串・・・10本



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
200kcal	0.9g	1.7g

○作り方

- ① 豚肉は2枚1組にして並べ、軽く塩こしょうする。
- ② 2種の具を肉で巻く。具が外に出ないように、肉をひっぱるようになってくるむこと。（具が外に出ると衣がはがれやすくなる。）※長ネギは肉の幅に合わせて切り、肉の上に青じそ、長ネギをのせて巻く。ごぼうとにんじんを3ミリ程度の太さに千切りして茹で、肉にのせて巻く。
- ③ 小麦粉はまんべんなくつけ、卵、水を混ぜた卵液につける。パン粉をまんべんなくつけ、カラリと揚げる。
- ④ 各種1本ずつ、2本を1組にして並べ、串を5本打ち、間に包丁を入れる。
- ⑤ 器に千切りキャベツと串カツを盛り、このみのソースでいただく。

♡食改おすすめポイント♡

- ・野菜を肉で巻くことで、ボリュームが出て、野菜と肉を一緒に食べられます。
- ・盛り付けは切り口を見せると彩がきれいで、食欲がわきます。
- ・お弁当の一品にも合います。

主菜

豚薄切り肉と彩り野菜の冷しゃぶ風 ～和風ヨーグルトソース



○材料 4人分

- 豚薄切り肉・・・320g（しゃぶしゃぶ用）
- レタス・・・150g（一口大）
- 水菜・・・50g（一口大）
- 玉ねぎ・・・中1/4個（薄切り）
- トマト・・・中1個（1cm角）
- 赤ピーマン・・・中1/2個
- 黄ピーマン・・・中1/2個
- （冷）枝豆・・・さやつき80g
- コーンホール缶・・・小1/2缶



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
576kcal	2.5g	2.5g

●和風ヨーグルトソース

- マヨネーズ・・・150ml
- はちみつ・・・大さじ1
- プレーンヨーグルト・・・180ml
- しょうゆ・・・大さじ2.5

○作り方

- ① 和風ヨーグルトソースを作る。ボウルに材料を全て混ぜ、味を整える。
- ② 彩り野菜の準備をする。生野菜は食べやすい大きさに切り、枝豆はゆでて冷ましてさやから外しておく。
- ③ 沸騰した湯に塩ひとつまみ(分量外)を加え、豚薄切り肉をさっとくぐらせ、氷水に入れて冷やす。(冷えたらすぐに取り出し水けをきる)
- ④ 野菜の上に豚肉を盛り付け、和風ヨーグルトソースをかける。

♡食改おすすめポイント♡

- ・一皿で肉・野菜・乳製品等いろいろ摂ることができます。
- ・和風ヨーグルトソースはサラダの他に蒸し鶏などにも使えます。
- ・このソースは、冷蔵庫で1週間くらい保存できます。

主菜 豆腐バーグ（きのこソースがけ）



○材料 6人分

- 豚ひき肉・・・・・・・・120g
- 木綿豆腐・・・・・・・・120g
- 玉ねぎ・・・・・・・・100g（1/2個）
- にんじん・・・・・・・・50g（1/2本）
- ごぼう・・・・・・・・80g
- 卵M玉・・・・・・・・1個
- パン粉・・・・・・・・18g（1/2カップ弱）
- 塩・こしょう・・・少々
- 油・・・・・・・・適量
- しめじ・・・・・・・・90g（1袋弱）
- A 酒・しょうゆ・各小さじ4
- B

[片栗粉・・・・・・・・小さじ2
]	水・・・・・・・・1カップ



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
165kcal	1.3g	3.7g

●付け合わせの野菜

- ミニトマト・・・・・・・・12個
- ブロッコリー・・・・・・・・100g
- キャベツ（せん切り）180g
- ソース・・・・・・・・適量

○作り方

- ① ごぼうは小さいさがきにし、酢水につけておく。にんじんはごぼうと同様に切る。玉ねぎはみじん切りにしておく。
 - ② 豆腐は湯通ししてザルに上げ、しっかりと水けをきっておく。（キッチンペーパーに包んで電子レンジに600Wで約2分でもよい）
 - ③ ボウルに豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、卵、パン粉を入れて塩・こしょうをし、よく混ぜる。小判型に成型する。
 - ④ フライパンに薄く油をひき、③を両面色よく焼き、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ⑤ 別鍋に水としめじを入れ、煮えたらAの酒、しょうゆを加える。最後にBの水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 皿に④の豆腐バーグを盛り、上から⑤のきのこソースをかけ、付け合せの野菜を添える。

♡食改おすすめポイント♡

- ・豆腐を入れることでエネルギーを抑え、ヘルシーでとても食べやすい1品です。
- ・ハンバーグの中にはごぼうやにんじんなどの野菜が入り、あんかけにも、きのこが使われているため、食物繊維がしっかりとれます。

主菜

ふわふわ生姜焼き



○材料 6人分

具
豚ひき肉・・・150g
鶏ひき肉・・・50g
おから・・・100g
玉ねぎ・・・1/4個(50g)
卵・・・・・・・・1個
酒・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
油・・・・・・・・適量

たれ
生姜・・・・・・・・20g
しょうゆ・・・大さじ2
酒・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
だし汁・・・50ml
水溶き片栗粉・・・適量

付け合わせ

ブロッコリー・トマト等好みの野菜

○作り方

- ① 玉ねぎと生姜をすりおろす。
- ② (たれ)の材料の水溶き片栗粉以外を混ぜ合わせておく。
- ③ 豚ひき肉と鶏ひき肉をこね、粘りが出てきたら(具)の材料をすべて混ぜ合わせ、形を整える。
- ④ 熱したフライパンに油を敷き、両面に焼き色をつけ、火が通れば取り出す。
- ⑤ 混ぜ合わせた(たれ)を加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ⑤に④を絡める。
- ⑦ 器に盛り、好みの野菜を添える。



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
210kcal	1.3g	7.4g

♡食改おすすめポイント♡

- ・おからが入っており、ふわふわして食べやすいハンバーグです。
- ・食物繊維が多く、肉に多いコレステロールの吸収を抑えてくれるため、安心して食べられます。
- ・盛り付けには、茹でブロッコリーやトマトなど好みの野菜を添えましょう。

主菜

豚ひれ肉トマトソース煮



○材料 4人分

豚ひれ肉・・・300g
塩・・・少々
胡椒・・・少々
小麦粉・・・適宜
オリーブ油・・・適宜
にんにく・・・1片
玉葱・・・1個
セロリ・・・50g
人参・・・50g
しめじ・・・1パック
オリーブ油・・・大1 1/2

A トマトジュース（無塩）・・・400ml
トマトケチャップ・・・大1
チキンコンソメ・・・1個
ローリエ・・・1枚
塩・・・少々
胡椒・・・少々
パセリ（みじん切り）・・・少々



1人分栄養価

○作り方

- ① ひれ肉は12切れに切り、ラップにはさみ、肉叩きで薄くのばし、片面だけ塩胡椒する。
- ② 小麦粉をまぶし、オリーブ油で色よく焼き、皿に取る。
- ③ にんにくはみじん切り、玉葱・セロリ・人参はうす切りにする。しめじは小房に分ける。
- ④ 平鍋にオリーブ油、にんにくを入れ火にかける。香りが立ったら玉葱をしっかり炒め、セロリ、人参の順に入れ蓋をしながら、しんなりするまで炒める。しめじを加えAを入れ沸騰させしばらく煮込む。ソースにとろみがついたら②の肉を加え、味をととのえる。
- ⑤ 器に盛りパセリを振る。

エネルギー	塩分	食物繊維
223kcal	1.1g	3.2g

♡食改おすすめポイント♡

- ・野菜たっぷりの美味しい一品です。
- ・ひれ肉なので柔らかく、トマト味がうま味を引き立てます。

麻婆豆腐 (挽肉と豆腐の辛み炒め)

主菜



○材料 6人分

- 豆腐 (1.5丁) 450g
- 豚挽肉 150g
- にんにく (みじん切り) . 10g
- 生姜 (みじん切り) . . . 10g
- 豆板醤 小1~1 1/2
- 油 大1
- A [スープ 200ml
- みそ 大1
- 醤油 大1
- 酒 大1
- 甜麵醬 大1
- 片栗粉 大1
- 長葱 (みじん切り) . . . 1/2本
- 胡麻油 小1



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
157kcal	1.2g	0.7g

○作り方

- ① 豆腐は、2cm角に切り、さっと茹で、④に加える直前に水気を切る。
- ② にんにく・生姜・豆鼓・長葱はみじん切りにし、長葱だけは別皿に取る。
- ③ 中華鍋を熱し油を入れ、豚挽肉をしっかり炒め、にんにく・生姜・豆板醤を炒める。
- ④ 肉がポロポロになったらAを加える。煮立ったら水気を切った豆腐を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて長葱・胡麻油を落とす。

♡食改おすすめポイント♡

- ・皿の上にペーパータオルを敷き、豆腐を並べ電子レンジで水気を切ってもよい (600Wで2~3分)
- ・調味料を先に用意しておけば、手軽に作れます。

主菜

酢 豚



○材料 2人分

豚肩ロース肉(塊)・100g	ゆでたけのこ・・・30g
A { 塩・・・少々	ピーマン・・・1個弱(25g)
こしょう・・・少々	赤ピーマン・・・1/3個
酒・・・小さじ1/2	油・・・適量
卵(M)・・・1/3個	B { しょうゆ・・・大さじ1弱
片栗粉・・・大さじ1強	砂糖・・・大さじ1弱
揚げ油・・・適量	酢・・・大さじ1弱
生姜・・・少々	トマトケチャップ・・・大さじ1弱
にんにく・・・少々	中華スープ・・・大さじ2弱
玉ねぎ・・・中1/2個(80g)	片栗粉・・・小さじ1強
干しいたけ・・・1.2枚	水・・・大さじ1弱

○作り方

- ① 豚肩ロース肉は3cm厚みのものを用意し、両面に斜めに切れ目を入れ一口大に切り、Aで下味をつけてよくもむ。最後に片栗粉を加え、さらに混ぜる。
- ② 肉に衣を絡ませるようにして160～170℃の油で黄金色になるまで揚げ、油をきっておく。
- ③ 生姜・にんにくは薄切り、その他の野菜は同じくらいの大きさの乱切りにする。
- ④ Bの混合調味料を合わせる。
- ⑤ 中華なべに油を熱し、にんにく、生姜を炒め、香りが出たら他の野菜を加えて炒め、玉ねぎが少ししんなりしたら④を加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、次に②の肉を入れて全体に絡ませる。



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
278kcal	1.8g	2.3g

♡食改おすすめポイント♡

- ・肉と彩の良い野菜と一緒にとれて、美味しくて作りやすい1品です。

主菜

鶏肉とほうれん草の和え物



○材料 4人分

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・160g
- 〔 醤油・・・・・・・・・・大1弱
- 〔 生姜（すりおろす）・ 4g
- でん粉・・・・・・・・・・大2弱
- 揚げ油・・・・・・・・・・（吸油量1g）
- ほうれん草・・・・・・・・・・正味200g
- 〔 砂糖・・・・・・・・・・大1+小1
- 〔 醤油・・・・・・・・・・大1弱
- 〔 白いりごま・・・・・・・・小1強



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
261kcal	1.1g	1.4g

○作り方

- ⑥ 鶏もも肉はそぎ切りにする。おろし生姜、醤油で下味をつけておく。
- ⑦ ほうれん草はゆでて水けを絞り、3cm長さに切る。
- ⑧ ①の汁気を切り、でん粉を混ぜ、油で揚げる。
- ④鶏肉とほうれん草を調味料で和える。最後に白いりごまを振る。

♡食改おすすめポイント♡

- ・ほうれん草の代わりに小松菜でも作れます。
- ・残ってしまったお浸しがあったら、揚げた鶏肉と和えるだけで、違った1品に仕上がります。
- ・野菜と肉が一緒にとれて、栄養面でもバランスが良くなります。

副菜

切干大根と高野豆腐の煮物



○材料 6人分

- (乾) 切干大根・・・30g
- にんじん・・・・・・50g
- (乾) 高野豆腐・・・2枚
- 油揚げ(小揚げ)・・・1枚
- だし汁・・・・・・600ml
- しょうゆ・・・・・・大さじ2.5
- 酒・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・大さじ2
- 白いりごま・・・・・・小さじ1
- 油・・・・・・小さじ2



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
93kcal	1.3g	1.5g

○作り方

- ① (乾) 切干大根は、軽く洗ってから水で戻し水気を絞る。
※太い切干大根は、水戻しの時間を長くするとやわらかく仕上がる。
- ② (乾) 高野豆腐は、水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 油揚げ(小揚げ)は、お湯をかけて油を抜き、5ミリ程度の細切りにする。
- ④ にんじんは、油揚げ(小揚げ)と同様に切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、切干大根とにんじんを軽く炒める。さっと火が通ったら、だし汁、高野豆腐、油揚げを入れ、5分ほど煮る。
- ⑥ 砂糖、酒、しょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。最後に白いりごまを振る。

♡食改おすすめポイント♡

・乾物の代表的な料理です。常備菜にぴったり！

※参考 乾物を戻した時の増え方

高野豆腐→6倍、切干大根→4倍、ひじき→8倍になります。

副菜

アボカドと豆腐の和え物



高齢者の方にも喜ばれる一品

○材料 6人分

- 〔アボカド（完熟）・・・・・・・・ 1個
- 〔レモン汁・・・・・・・・ 小さじ2
- 木綿豆腐・・・・・・・・ 1丁
- 搾菜（ザーサイ）・・・・・・・・ 30g
- 長ねぎ（みじん切り）・・・・・・・・ 大さじ3
- A 〔しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ2
- 〔砂糖・・・・・・・・ 小さじ1
- 〔豆板醤（トウバンジャン）・ 小さじ1/2
- 〔ごま油・・・・・・・・ 大さじ1/2強
- トマト・・・・・・・・ 大1個



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
114kcal	1.8g	2.3g

○作り方

- ① アボカドは、縦2つに切り、ねじって種を取り、皮をむいて1cm角に切り、レモン汁をまぶす。
- ② 豆腐は熱湯にさっと通し1cm角に切り、アボカドと冷蔵庫に入れて冷やす。
- ③ 搾菜（ザーサイ）は長ねぎと共にみじん切りにし、Aの調味料と合わせる。
- ④ 器にトマトの薄切りを敷き、アボカド、豆腐を合わせて盛り、③を上からかける。

♡食改おすすめポイント♡

- ・アボカドと豆腐の意外な組み合わせ。高齢者の方にも喜ばれる一品
- ・搾菜がなければ古漬けを代用にしても良いです。

副菜

大根とクラゲの和え物



○材料 6人分

塩くらげ 60g
大根 300g
パプリカ (赤) 1/4 個
パプリカ (黄) 1/4 個
塩

A { 醤油 大 1
塩 小 1/3
酢 大 1.5
砂糖 大 1.5
ごま油 大 1/2



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
38kcal	0.7g	1.0g

○作り方

- ① くらげは水に漬け、塩抜きする。湯にさっとくぐらせ水に晒し、手でよくもむ。(できれば一晩置くと柔らかくなる)
食べやすい長さに切り、Aの1/3量で下味をつける。
- ② 大根は4cm長さの千切りにし、塩少々をふりしんなりしたら絞る。
- ③ パプリカは千切りにし、熱湯でさっと茹で冷ます。
- ④ 大根・パプリカ・くらげをボールに入れ、残りのAを加えて和え、器に盛る。

♡食改おすすめポイント♡

- ・くらげの戻し方がポイントです。
- ・くらげのコリコリとした食感が美味しい1品です。
- ・くらげは糖質、脂質が少なく低カロリーで、たんぱく質があるため、肥満傾向で体重が気になる人の味方となる食材です。野菜と組み合わせると良いです。

副菜

大根と人参の胡麻なま酢



○材料 4人分

A	大根	200g
		人参
	塩	小さじ1
	油揚げ	1/2枚
	三つ葉	10本
	白すり胡麻	大さじ3
	砂糖	大さじ1と1/2
	塩	小さじ1/2弱
	酢	大さじ3
	だし汁	大さじ1



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
77kcal	1.8g	2.0g

○作り方

- ① 大根・人参は4cm長さのせん切り（人参は細め）にして、塩を振りしんなりさせる。
- ② 油揚げは開いて4cm長さのせん切りにしサッと茹でて油抜きする。
- ③ 三つ葉はサッと茹でて水に取り、4cm長さに切る。
- ④ ①を水洗いし水気を絞る。
- ⑤ Aを合わせ②③④を和える。

♡食改おすすめポイント♡

- 目先が変わったなますです。
- すり胡麻が入ることで、若い方にも喜ばれます。

副菜

コールスローサラダ



○材料 6人分

- キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・300g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- 人参・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2強
- 酢・・・・・・・・・・・・・・・・30ml
- オリーブ油・・・・・・・・30~40ml
- パセリ（みじん切り）・・・・・・少々



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
72kcal	0.4g	1.1g

○作り方

- ① 玉ネギと人参を千切りにし、ボールに入れ塩で軽くもむ。
- ② キャベツを千切りにして①の中に入れ軽く混ぜ合わせる。（切りの太さは置く時間で決める）
- ③ 砂糖、酢を加え、更に混ぜる。オリーブオイルも加える。重石をして、30分以上おく。
- ④ 器に盛り、あればパセリを振る。

♡食改おすすめポイント♡

- キャベツがたくさんある時にぜひ作ってください。
- 数日、日持ちするので、作り置きできます。
- 水気を切ってサンドウィッチにしても美味しいですよ。

副菜

小松菜のごま和え



○材料 4人分

小松菜	1束 (200g)	
鶏ささみ	1本 (50g)	
貝割れ大根	1/2パック (25g)	
にんじん	1/4本 (50g)	
A	白すりごま	大さじ2.5
	しょう油	大さじ1と1/2
	みそ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1/2



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
85kcal	1.3g	2.3g

○作り方

- ① 小松菜はよく水洗いし、塩少々（分量外）入れた湯で茹でて2~3cm長さに切り水気をしっかり絞る。
- ② にんじんはせん切りにして①の湯でサッと茹でて水切りしておく。
- ③ 鶏ささみは茹でて冷ましてから細かく裂く。
- ④ 貝割れ大根は食べやすく切る。
- ⑤ Aの調味料をボウルで混ぜ合わせ、全ての材料を和える。

♡食改おすすめポイント♡

- 栄養満点の和え物。
- 鶏ささみは竹輪・かまぼこに変えても美味しいです。

副菜

ブロッコリーと ジャガイモのチーズ焼き



○材料 4人分

- ブロッコリー・1/2 株
- じゃがいも・・・1個
- マヨネーズ・・・大さじ2
- チーズ（シュレット）・・・60g
- パン粉・・・・大さじ2



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
126kcal	0.6g	1.5g

○作り方

- ① ブロッコリーは一口サイズに、じゃがいもは5mm厚さのちよう切りにする。塩（分量外）を加えたお湯でゆでる。
- ② グラタン皿に①を入れ、マヨネーズとチーズ、パン粉を入れ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

♡食改おすすめポイント♡

- ・手軽な材料で、簡単に作れるグラタンです。

副菜

かぼちゃのサラダ



○材料 4人分

- かぼちゃ（正味量）・・・ 250 g
- A { 酢・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 塩・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- { 玉ねぎ・・・・・・・・50 g
- 塩・・・・・・・・・・・・少々
- マヨネーズ・・・・・・・・25 g
- 砂糖（好みで）
- スライスアーモンド・・・適量
- レーズン・・・・・・・・30 g



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
130kcal	0.3 g	2.7 g

○作り方

- ① かぼちゃは皮を剥き、少なめの水で煮る。（電子レンジにかけて柔らかくしても良い）水気を切り熱いうちにマッシャーで潰し、Aで下味をつける。
- ② 玉ねぎは、薄切りにし、塩少々を振り、手でもみ、水で洗い水気を切る。
- ③ ①、②とレーズンをマヨネーズで和える。
- ④ 器に盛り、あればローストしたスライスアーモンドを散らす。

♡食改おすすめポイント♡

- 熱いうちに下味をつけると味がよくなりみずみずしくなります。
- ポテトサラダの時にもどうぞ。

汁物

減塩具沢山いりこだしみそ汁



○材料 6人分

- 大根・・・300g
- れんこん・・・90g
- にんじん・・・90g
- じゃがいも・・・小3個
- ごぼう・・・120g
- 煮干し・・・12g
- 細ねぎ・・・20g
- 水・・・4.5カップ(900ml)
- みそ・・・大さじ3



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
98kcal	1.0g	3.7g

○作り方

- ① ①大根、れんこんは皮をむいて7~8mm厚さの半月切りまたはいちょう形に切る。れんこんは水にさらして水けをきる。にんじん、じゃがいもは皮をむき、にんじんは7~8mm厚さ、じゃがいもは一口大に切る。ごぼうは洗って皮をこそげ、斜め5~6mm幅に切り、水にさらして水けをきる。細ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に煮干し(頭とわたを除く)を入れて弱火の中火でからいりし、水を注ぐ。①を加え、煮立ったら弱火にし、落とし蓋をし、さらにふたをして、根菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶き入れ、煮立ったら細ねぎを入れ、火を止める。

♡食改♡おすすめポイント♡

- 煮干しを炒って香りを立たせる。だしに使う煮干しは、から炒りすることで香りが立ち、その分、みその量を減らせます。
- 具を増やして汁を少なくすれば、汁に含まれる塩分が減る。また、具沢山にするとうま味と具材のうま味の相乗効果で、おいしさもアップ。
- 具が多く、水分が少ないので、落とし蓋をして煮ると良いです。

汁物

レタスとベーコンのスープ



○材料 4人分

- レタス・・・・・・・・2枚
- えのき・・・・・・・・1/2袋
- ベーコン・・・・・・・・1枚
- 餃子の皮・・・・・・・・6枚
- ごま油・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・600ml
- 鶏ガラスープの素・小さじ2
- ごま（白）・・・・・・少々



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
93kcal	1.3g	1.5g

○作り方

- ① えのきは5cm長さ、ベーコンは短冊切り、餃子の皮とレタスは細切りに、それぞれ切る。
- ② 鍋に、ごま油、ベーコン、えのきを入れて炒める。
- ③ 水、鶏がらスープの素を加え、沸いたら、レタス、餃子の皮を入れ、火を通す。
- ④ 器に注ぎ、ごまをかける。

♡食改おすすめポイント♡

- ・余った餃子の皮・シュウマイの皮等を利用すると良いです。
- ・簡単に作れて、年代問わずに食べられるスープです。

汁物

エビ団子と小松菜のスープ



○材料 6人分

エビ（正味）・・・・・・・・ 150g

A
卵白・・・・・・・・ 1/2個
酒・・・・・・・・ 小2
塩・・・・・・・・ 小1/3
生姜汁・・・・・・・・小1
片栗粉・・・・・・・・ 大1

スープ（中華スープ）・5カップ

B
酒・・・・・・・・ 大1
塩・・・・・・・・ 小2/3
こしょう・・・・・・・・少々

小松菜・・・・・・・・ 80g



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
43kcal	1.0g	0.3g

○作り方

- ① エビは殻と背わたを取り、包丁で叩いてすり身にする。
ボールにすり身とAの調味料を合わせる。
- ② 小松菜は3cm長さに切る。
- ③ 鍋にスープ、酒を煮立てエビを丸めながら落とし、火を通しBで味を整え、小松菜を加え、さっと煮て器に盛る。

♡食改おすすめポイント♡

- ・エビ団子の硬さは、卵白の量で調整してください。
- ・エビを白身魚に、小松菜をほうれん草などに変え、身近な食材でも作れる美味しい1品です。
- ・彩りがきれいなおもてなし向き中華風スープです

汁物

大豆とキャベツのトマトスープ



○材料 6人分

ゆで大豆	40g	A	水	200ml
キャベツ	80g		固形チキンブイヨン	2/3個分 (砕いておく)
玉ねぎ	40g		砂糖	少量
セロリ	25g		塩・こしょう	少々
トマト水煮缶	200g		パセリのみじん切り	少々
サラダ油	小さじ2			

○作り方

- ① キャベツ、玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火で①を炒める。しんなりしたらゆで大豆を加えて炒め、トマト水煮缶とAの調味料を入れる。2～3分煮て、塩・こしょうで味をととのえる。盛り付けて、パセリを散らす。



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
40kcal	0.4g	1.3g

♡食改おすすめポイント♡

- 栄養価の高い大豆の上手な摂り方の調理法です。
- パンやパスタ、ご飯にも合います。

汁物

かぼちゃスープ



○材料 6人分

- かぼちゃ・・・600g（皮、種付き）
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 水・・・2カップ
- 牛乳・・・3カップ
- コンソメ・・・1個
- バター・・・10g
- 塩・・・少々
- コショウ・・・少々
- パセリ・・・少々



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
177kcal	0.5g	3.8g

○作り方

- ① かぼちゃはレンジで温め種と皮をとりうす切りにする。玉ねぎもうす切りにする。
- ② なべに水と①の材料とコンソメを入れ柔らかくなるまで煮こむ。
- ③ あら熱をとりミキサーにかける。汁があまりなければ少し牛乳を入れる。
- ④ 鍋に戻し牛乳を加え沸騰させないように煮込む。塩こしょうを入れ仕上げにバターを入れる。
- ⑤ 皿に盛りパセリをかける。

♡食改おすすめポイント♡

- ・多めに作って冷凍することができます。
- ・カルシウムやβカロチンがたっぷり入ったスープです。妊婦さんやお子さん、高齢者までお勧めの1品です。

デザート

豆腐白玉だんご



○材料 6人分(1人2個)

絹ごし豆腐・・・120g

白玉粉・・・90g

きなこ黒みつ

〔黒砂糖・・・大さじ3

水・・・大さじ1.5

きな粉・・・適量



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
87kcal	0g	0.4g

○作り方

- ① 豆腐と白玉粉をよく混ぜ合わせ、12個に分け、真ん中を指で軽くつぶし茹でる。浮いてきたら網じゃくしですくい、水につけて冷やす。
- ② 小鍋に黒砂糖、水を合わせて熱し、黒蜜を作る。
- ③ 食べる直前にだんごの上に黒蜜をかけ、きな粉をふる。

♡食改おすすめポイント♡

- ・豆腐を入れる事で硬くなりにくくなり、栄養価も上がります

デザート

さつまいものムース



○材料 6人分

- ゼラチン・・・・・・・・・・5g
- 水・・・・・・・・・・20ml
- さつまいもペースト・・150g
- 牛乳・・・・・・・・・・150ml
- 砂糖・・・・・・・・・・30g
- 生クリーム・・・・・・・・150ml
- 飾り用さつまいも・・・1/3本



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
196kcal	0g	0.8g

○作り方

- ① ゼラチンをふやかし、湯煎にかけ溶かす。
- ② さつまいもペーストに牛乳、砂糖を加えミキサーにかける。
- ③ 生クリームを7分立てにする。
- ④ ②にゼラチンを加え、とろみをつけ、③の生クリームを加え、器に注ぎ冷やし固める。
- ⑤ 型抜きしたさつまいもに水、砂糖を少々加えてレンジで加熱し飾り用さつまいもを作る。
- ⑥ 固まった④に飾り用さつまいもをのせる。

♡食改おすすめポイント♡

- ・さつまいもペーストは、さつまいもを軟らかくした後、つぶして牛乳で調整してください。
- ・デザートの1品として簡単に手作りできます！お子さんと一緒に作ってみましょう。

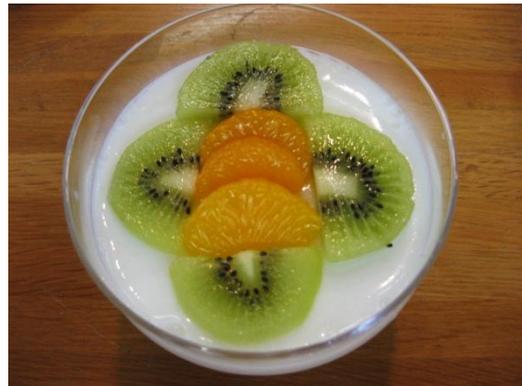
デザート

フルーツ牛乳かん



○材料 5人分

- 牛乳・・・・・・・・・・250ml
- 粉寒天・・・・・・・・・・4g
- 水・・・・・・・・・・250ml
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ4強
- キウイフルーツ・・1個
- みかん（缶詰）・・10粒



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
79kcal	0.1g	0.4g

○作り方

- ① キウイフルーツは皮をむいて輪切りにし、半分に切る。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、かき混ぜながら溶かす。溶けたらさらに2分ほど煮立たせる。
- ③ ②に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。ガラス容器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 牛乳かんの上にキウイフルーツとみかん缶詰を飾る。

♡食改おすすめポイント♡

- ・簡単に作れて美味しい1品です。
- ・粉寒天はしっかり溶かしましょう。
- ・飾りつけのフルーツは旬のものや、好みのものでどうぞ。

チーズ白玉だんご



○材料 5人分(1人5個)

白玉粉・・・150g

牛乳・・・150ml～

プロセスチーズ・・・65g

タレ

砂糖・・・大さじ7(63g)

しょうゆ・・・大さじ3(55g)

水・・・113g(133ml)

片栗粉・・・大さじ1.5

水・・・大さじ1.5



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
240kcal	2.0g	0.2g

○作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を加えて手でこねる。25個に分けておく。
- ② チーズも25個に切り分ける。
- ③ チーズを芯にして白玉粉で包んで丸め、沸騰したお湯でゆでて冷水に取り出し、冷めたらザルにあげて水切りをする。
- ④ 鍋にのタレの材料を入れて煮溶かし、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。一度沸騰してから火を止める。
- ⑤ ③のだんごに④のタレを絡めて器に盛り付ける。

食改♡おすすめポイント

- 牛乳の量は白玉粉によって違います。耳たぶのかたさを目安に練ります。
- 団子はしっかりと包みましょう。(チーズがちゃんと隠れるように、閉じ口もしっかりと閉じます。)
- ゆで上がりは、団子が上に浮いてから1～2分を目安にしましょう。
- 水溶き片栗粉の水の量は片栗粉1対水1の割合にしましょう。
- みたらしのたれは、水溶き片栗粉を入れてから、過熱が不十分だと、とろみが戻ってしまうため、とろみをつけてから必ず沸騰させましょう。

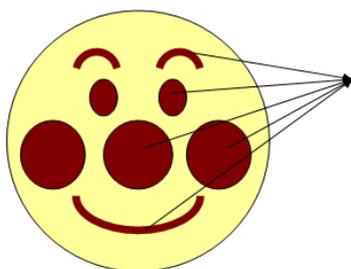
デザート

アンパンマンクッキー



○材料 20枚分

- 薄力粉・・・・・・・・・・220g
- ベーキングパウダー・・小さじ1
- バター・・・・・・・・・・100g
- 砂糖・・・・・・・・・・80g
- バニラエッセンス・・少々
- 卵・・・・・・・・・・1個
- ココアパウダー・・・・適量



ココア生地



♡食改おすすめポイント♡

- ・お子さんと一緒に楽しいクッキーを作ってみましょう。
- ・好きなデザインで楽しみましょう！

1枚分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
100kcal	0.1g	0.5g

○作り方

- ① バターは室温におき、やわらかくしておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ ボウルにバターを入れてよく練り、クリーム状にする。
- ④ ③に砂糖を2～3回に分けて入れ、白くふっくらとするまでよく混ぜる。
- ⑤ 卵を入れてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れ、さらによく混ぜる。
- ⑥ ⑤に②の小麦粉を入れ、ボウルを回しながら切るように混ぜる。
- ⑦ 生地がまとまったら少し取り分け、ココア少々を加えて混ぜる。
- ⑧ ⑦以外の生地を人数分に分け、ココア生地で目、まゆ、口、鼻、ほっぺに見立ててアンパンマンの顔を作る。
- ⑨ オープンシートを敷いた天板に生地を並べる。ふくらんでもくっつかないように隙間を空けると良い。
- ⑩ 温めておいたオーブンで180℃、17分ほど焼く。

デザート

バナナロール



○材料 4人分

- 卵・・・・・・・・・・1個
- 砂糖・・・・・・・・・・25g
- バター・・・・・・・・・・20g
- プレーンヨーグルト・・・100g
- 黒ごま・・・・・・・・・・大さじ1
- 〔薄力粉・・・・・・・・・・50g
- 〔ベーキングパウダー・小さじ1
- 〔スキムミルク・・・・・・・・大さじ2
- サラダ油・・・・・・・・・・少々
- 〔生クリーム・・・・・・・・50ml
- 〔プレーンヨーグルト・大さじ2
- バナナ・・・・・・・・・・小2本



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
270kcal	0.3g	1.2g

○作り方

- ① ボウルに卵をほぐし入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。さらに溶かしバター、ヨーグルト、黒ごまを加え、Aを合わせて振り入れながらさっくりと混ぜ、生地を作る。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①を半量ずつ2枚焼き、冷ます。
- ③ Bの生クリームをよく泡立てたら、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②に③の半量を塗り、バナナを芯にして巻く。同様にしてもう一枚巻き、半分に分ける。

♡食改おすすめポイント♡

- ・バナナは小さめで、なるべくまっすぐな形のものを選ぶと巻きやすいです。
- ・いちごを刻んで、クリームに混ぜて巻いてもおいしいです。

非常食

ポリ袋でパスタ



○材料 1人分

- 乾燥パスタ・・・・・・・・・・100g
- 食塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- オリーブ油またはバター・・・お好みで
- レトルトのパスタソース・・・1食分



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
489kcal	1.6g	2.7g

○作り方

- ① ポリ袋にパスタを半分に折って入れる（ポリ袋が破けないように注意）。水と食塩ひとつまみを入れたら袋を軽くゆすってパスタをなじませる。
- ② そのまま2時間置く。
- ③ 鍋にポリ袋の中身を全部入れて火にかける。
- ④ 途中で箸などで麺をほぐし、沸騰したら火を止め、蓋をして蒸らす。
- ⑤ 3分経ったら1本食べてみて、芯がなければできあがり。好みでオリーブ油をまぶす。
- ⑥ 別に温めておいたレトルトのパスタソースをかけて食べる。

♡食改おすすめポイント♡

- うどん類の乾麺はどうしてもぬめりが出るので、ぬめりが気になりにくい味付けにしましょう。
- パスタ類・乾麺類は災害食に向いています。

非常食

ポリ袋でみそうどん



○材料 1人分

- 乾燥うどん・・・100g
- みそ・・・15g
- 顆粒だし・・・少々
- 水・・・400cc
- かつお節、揚げ玉など・・・お好みで



1人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
312kcal	5.5g	2.6g

○作り方

- ① 耐熱性ポリ袋に水、みそ、顆粒だし、みりんを入れて袋の上から軽くもみ、みそを溶かす。
- ② (乾)うどんを二つに折って①の袋に入れ、袋を軽くゆすってうどんをなじませる。ポリ袋が破れやすいので注意！
- ③ できるだけ空気を抜くようにして、ポリ袋の口に近い方を固く結ぶ。
- ④ 鍋に水を入れて、カセットコンロで沸騰させる。お湯が少ないと十分に加熱できないので、ある程度の深さのある鍋がよい。
- ⑤ 沸騰したお湯の中にうどんを入れたポリ袋を入れる。お湯が静かにポコポコしているくらいの火加減を保ち、10分加熱する。
- ⑥ 途中、一度取り出して、袋の上から少しもんで麺をほぐす。(熱いのでヤケドに注意)
- ⑦ 再び鍋に戻して10分加熱してできあがり。
- ⑧ かつお節や揚げ玉、乾燥ねぎ、乾燥わかめ、卵などをトッピングする。

♡食改おすすめポイント♡

- ・パスタ類、乾麺類は災害食に向いています。
うどん類の乾麺はどうしてもぬめりが出るので、ぬめりが気になりにくい味付けにしましょう。
- ・災害時はポリ袋のまま丼にのせて食べましょう。食器を汚さなくて済みます。

非常食

便秘予防 ポリ袋で乾物サラダ



○材料 約 10 人分

- (乾燥) 切干大根・・・15g
- (乾燥) ひじき・・・5g
- ツナ缶・・・・・・・・1缶
- 大豆水煮缶・・・・・・・・1缶
- コーン缶・・・・・・・・1缶
- ごま・・・・・・・・大さじ3
- すし酢・・・・・・・・大さじ5
- 塩・胡椒・・・・・・・・適量
- オリーブ油・・・・・・・・適量



1 人分栄養価

エネルギー	塩分	食物繊維
78kcal	0.9g	2.3g

○作り方

- ① ポリ袋にすべての材料を入れる。
ツナ缶や大豆水煮缶は、汁ごと入れることで乾物を戻す効果がある。
オリーブ油も入れることで食物繊維の吸収がよくなる。
- ② ポリ袋を閉じ、振り混ぜて10分置く。

♡食改おすすめポイント♡

- ・非常時は、どうしても炭水化物中心になりがち。しっかり食物繊維を摂り体調管理をしたいところです。このメニューは災害非常食にぴったりですね。
- ・災害時は、しっかり噛むことも大切です。

調味料は正しく量りましょう

計量スプーン

Measuring Spoon

ステンレスやプラスチック製、丸底や平底、すり切り棒がついているものなど種類があります。

日本ではすり切りで量って大さじは15cc (ml)、小さじは5cc (ml)になるよう標準化されています。半球状のものがすり切りにしやすくてよいでしょう。



計量カップ

Measuring Cup

ステンレス製とガラス製のものがありますが、ガラス製のほうが中身が見えるため使いやすくなっています。

容量は1カップが200cc (ml)と標準化されています。量るときは、水平なところにおいて、真横から見て目盛と合うように調味料を入れましょう。



キッチンスケール

Kitchen Scale

計量が1カップを超えたり、複数の調味料をつづけて量ったりする場合に使います。調味料を入れる容器の重量を引いて量れる、風袋引き機能を活用しましょう。デジタルのスケールは、さまざまな機能が使える点と、1gまで正確に量れる点が魅力です。



計量スプーンの使い方

せっかく計量カップ、スプーンで調味料や食品を量っても、計量の方法が間違っていたら分量にずれが出てしまいます。正しい使い方の確認を！

カップ1杯



粉末 山盛りにすくい、ヘラなどで端からなでて平らにしたすりきり1杯。



液体 計量カップを平らなところに置いて液体を縁いっぱいまで注ぐ。

スプーン1杯



粉末 山盛りにすくい、ヘラなどで端からなでて平らにしたすりきり1杯。



液体 液体をこぼれない程度に縁いっぱいまで注いだ1杯。

スプーン1/2杯



粉末 粉末すりきり1杯を量ってから中心部に印をつけ、1/2量を払った量。




液体 スプーンの深さの1/2まで注ぐ。半分以上に見えてもこれで1/2杯。

食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	カップ1 (200ml)	食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	カップ1 (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	小麦粉	3	9	110
みそ	6	18	230	パン粉(乾)	1	3	40
しょうゆ	6	18	230	かたくり粉	3	9	130
みりん	6	18	230	ベーキングパウダー	4	12	150
ウスターソース	6	18	240	コーンスターチ	2	6	100
油	4	12	180	粉ゼラチン	3	9	130
バター	4	12	180	上新粉	3	9	130
マーガリン	4	12	180	白玉粉	3	6	100
ラード	4	12	170	牛乳	5	15	210
マヨネーズ	4	12	190	脱脂粉乳	2	6	90
ドレッシング	5	15	200	生クリーム	5	15	200
トマトケチャップ	5	15	230	粉チーズ	2	6	90
トマトピューレ	5	15	210	カレー粉	2	6	80
グラニュー糖	4	12	180	からし粉	2	6	90
ジャム	7	21	250	きな粉	2	6	80
マーマレード	7	21	270	ねりごま	5	15	210

1日 350gの野菜を食べましょう



野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。

調理の工夫をしたり、簡単に野菜を多く食べる料理を取り入れてみたりしましょう。またその際には、主食・副菜・主菜をそろえた食事を心がけ、調味料などにも工夫をしてみましょう。

野菜を多く食べるメリット

- 野菜は、[ビタミン](#)や[ミネラル](#)・[食物繊維](#)を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。
- 野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類（特にB群）を不足なくとることが必要になります。
- ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれる[カリウム](#)は、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。しかし腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがあり、注意が必要です。
- 色の濃い野菜（カボチャ・水菜など）には、[カルシウム](#)も多く含まれています。
- 野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対にかさが多いと食べにくいということがあるかもしれません。例えばキャベツなど葉物を食べるときは、熱を加える（例えば電子レンジにかける、ゆでるなど）と、かさは小さくなって食べやすくなります。

編集後記

「私たちの健康は 私たちの手で」を合言葉に活動を続けて早25年になりました。

平成24年以降、実際に活動を通して使用したレシピの中から、特に好評だった49品を掲載させて戴きました。

主食、主菜、副菜と利用しやすい構成となっています。一品でも多く、日々の食卓に登場し、皆様の健康づくりのお役に立てれば幸いです。



<編集委員>

福井保子、伊藤明美、藤田幸子、脇坂うめ、坂本美智子
成田征子、木下優子、栗田洋子、大橋順子

発行 令和3年3月31日
鹿追町食生活改善推進協議会

