

健康料理

レシピ集



Four photographs of traditional Chinese dishes are displayed on a dark wooden background. The dishes include: a plate of shredded carrots and cabbage; a salad with meat, tomatoes, and greens; a layered rice cake topped with vegetables; and three dumplings on a white plate.



【主食】

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

● 黒豆寿司・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

● しらたきご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

● きのこと入りおこわ・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

● ドライカレー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

● 美松寿司・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

【主菜】

● アジのふんわり焼き・・・・・・・・・・・・・・ 5

● たらと野菜の酒蒸し香味たれ・・・・・・・・・・ 6

● 鮭のマリネ風・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

● 白い麻婆豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

● 鶏もも肉の甘辛煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

● 鶏むね肉のゴママヨ焼き・・・・・・・・・・・・ 8

● 厚揚げのピザ風・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

● さっぱり鶏ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

● 豚巻き高野豆腐の照り焼き風・・・・・・・・・・ 9

● 手作りソーセージ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

● 大根のはさみ焼き・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

● なすのハンバーグ風・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

【副菜】

● 大根の皮のきんぴら・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

● ひじきと小松菜の和風サラダ・・・・・・・・・・ 12

● コロコロポテトサラダ・・・・・・・・・・・・・・ 12

● おからのサラダ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

● 柚子胡椒なます・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

● 大根の皮と小松菜の炒めナムル・・・・・・・・ 14

● ささみとアボカドの白和え・・・・・・・・・・・・ 14

● 鯖缶とじゃがいものキムチ煮・・・・・・・・・・ 15

● 根菜の炊き合わせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

● なすのトマト煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

● かぼちゃのきんぴら・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

● 野菜いっぱいコンソメスープ・・・・・・・・・・ 17

● キャベツのピリ辛スープ・・・・・・・・・・・・・・ 17

● 豚汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

【デザート】

● 人参ゼリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

● 柿のムース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

● 梅寒天・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

● 甘酒プリン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20

● オレンジの生姜ヨーグルトがけ・・・・・・・・ 20

● さつまいものチーズようかん・・・・・・・・・・ 21

● 黒豆かん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21

● いもつぶし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

● かぼちゃきんとん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22



はじめに

私たち健康推進員料理部では、健康料理を、毎年夏・冬に料理教室という形で湖南省の皆様に提案しています。また、料理部以外の活動でも小中学校食育教室や健康まつりでの試食コーナーなどでたくさんのレシピを紹介してきました。その中のほんの一部ではありますが、過去のレシピを載せたレシピ集を作りました。健康を意識した毎日の食事はとても大切ですが、考えるのも大変です。その様な日々の献立に、ぜひご活用頂けたらと思います。

今後も健康料理教室では、新しいレシピを提案してまいります。またお近くの地域で機会がありましたら、ぜひご参加ください！バランスのとれた食事は健康の源！生活習慣病を予防し、感染症やその他様々な病気になりにくい身体を作っていきましょう。

料理部長

健康推進員とは

健康推進員は、『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに各地域で健康づくりや食育に関する活動をしているボランティアです。主な活動内容は、健康料理教室やまちづくりセンター等でのまつりにて啓発活動、小中学校での食育教室など地域活動をメインに事業を実施しています。また、5つの部活動（料理部、広報部、媒体部、健康づくり部、研修部）にもそれぞれ所属して仲間づくりもしながら楽しく活動しています。

健康推進員募集中です！！

健康推進員の活動に興味のある方は、お近くの健康推進員もしくは湖南省健康推進員協議会事務局（湖南省健康政策課 0748-72-4008）におたずねください。

食事は主食、主菜、副菜をそろえよう！

副菜

主菜

主食



H29 冬季健康料理

黒豆寿司

●エネルギー 337kcal ●たんぱく質 9.5g ●脂質 5.0g ●塩分 1.1g

材 料 (2人分)	米	4/5 合 (120 g)
	黒豆	15 g
すし酢	酢	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1 と 2/3
	塩	小さじ 1/4
A	人参	15 g
	だし汁	40ml
	砂糖	大さじ 2/3
卵	薄口しょうゆ	小さじ 1/2
	サラダ油	小さじ 1/4
	三つ葉	10 g
	紅ショウガ	お好みで



作り方

- ① 黒豆はさっと洗い豆の5倍の熱湯に1晩つけて翌日20分ほど加熱する。
- ② 米は洗ってざるにあげ30分ほど置く。
- ③ 炊飯器に米と黒豆の煮汁を入れ、既定の分量まで水を足す。
- ④ 最後に黒豆をのせて炊飯する。(混ぜない事)
- ⑤ 分量の酢、砂糖、塩ですし酢を作る。
- ⑥ にんじんは千切りにし、Aで煮る。三つ葉はサッと熱湯でゆで3cm長さに切る。
- ⑦ 卵は薄焼きにし細く切り錦糸卵にする。
- ⑧ ご飯が炊けたら半切に移し、すし酢を加え切るように混ぜる。
- ⑨ ⑧を器に盛り、錦糸卵、人参、三つ葉、紅ショウガを彩りよくトッピングする。

R1 夏季健康料理

しらたきご飯

●エネルギー 168kcal ●たんぱく質 3.0g
●脂質 0.4g ●塩分 0g

材 料 (2人分)	しらたき	120 g
	水	110ml
	米	0.6 合 (90 g)

作り方

- ① しらたきは熱湯でさっとゆでてざるにあける。粗熱がとれたら水けをしっかり絞り、みじん切りにする。
- ② 米は洗って、水とともに炊飯器に入れ、30分以上ひたす。①のをせ、普通に炊く。炊き上がったらさっと混ぜる。

※ しらたきが入っているため、冷凍での保存は出来ません。



H28 ふれあい食育教室

きのこ入りおこわ

●エネルギー 432kcal ●たんぱく 8.6g ●脂質 1.5g ●塩分 0.8g

材 料

(2人分)

もち米	1と1/2合
しいたけ	40g
しめじ	30g
だし汁	100ml
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2

作 り 方

- ① もち米はよく洗いに漬けてしっかり水を吸わせる。ざるに上げ水を切る。
- ② ①のもち米をふきんに入れて蒸し器で30分間蒸す。
- ③ しいたけは石づきを取って5mm幅に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。大きい場合は切る。
- ④ 鍋で③をから煎りし、香りが出てきたらだし汁、酒、みりん、砂糖、薄口しょうゆを加えあくを取りながらしんなりとするまで煮る。
- ⑤ 蒸し米を大きめのボールに取り出し、④を加えて手早く混ぜて汁を吸わせ、ふきんに戻して、さらに15分間蒸す。



H18 ふれあい食育教室

ドライカレー

●エネルギー 479kcal ●たんぱく質 16.3g ●脂質 14.4g ●塩分 1.8g

材 料

(2人分)

米	1合
合いひき肉	120g
たまねぎ	80g
にんじん	20g
セロリ	60g
ピーマン	30g
にんにく	1/2片
しょうが	2g
月桂樹の葉	1/2枚
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
A カレー粉	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

作 り 方

- ① たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、にんにく、しょうがは全部みじん切りにする。月桂樹の葉は切り目を入れる。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、熱くならないうちににんにくとしょうがを炒める。良い香りがしてきたら、ひき肉と月桂樹の葉を強火で炒める。
- ③ 続いてたまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマンも加えて炒め、肉の色が変わってきたら中火にして、しっかり火を通す。
- ④ 調味料Aを全部加えて、全体がパラパラになるまでしっかり炒める。
- ⑤ お皿にご飯を入れ、ドライカレーを添える。



H22 冬季健康料理

美松寿司
(箱詰め押し寿司)

●エネルギー 419kcal ●たんぱく質 11.4g ●脂質 7.3g ●塩分 1.7g

材 料

(2人分)

米……………1合(150g)
 合わせ酢〔酢……………大さじ1と1/3
 砂糖……………大さじ1と2/3
 塩……………小さじ1/4
 卵……………1/4個
 サラダ油……………小さじ1/4
 しめさば……………40g
 かんぴょう……………6g
 干し椎茸……………6g(戻し汁120ml)
 人参……………20g
 かまぼこ(赤)……………20g

みりん、濃口しょうゆ…各小さじ2/3
 絹さや……………10g
 紅しょうが……………少量



作 り 方

- ① 米を炊いて、合わせ酢をまぶして冷ましておく。
- ② 錦糸卵を作る。しめさばは薄切りにしておく。
- ③ かんぴょうと干し椎茸は水に戻し、かんぴょうは塩もみ(分量外)して茹でる。干し椎茸の戻し汁にみりん、濃口しょうゆを加え、細かく切ったかんぴょう、干し椎茸、人参、かまぼこを炊いて冷ます。
- ④ 深めの入れ物にラップをしいて、すし飯を1cmの厚さに広げる。すし飯の上にしめさばと③のかやくを色よくふる。手に酢をつけて上を丁寧におさえる。
- ⑤ かやくの上にすし飯を同様に広げてかやくをふる。(これを繰り返す。)
- ⑥ 押しふたをして、重石をのせて味をなじませる。人数分に切って、錦糸卵、紅しょうが、塩ゆでして細かく切った絹さやをのせる。

H20 夏季健康料理

アジのふんわり焼き

●エネルギー 150kcal ●たんぱく質 15.0g ●脂質 5.3g ●塩分 0.8g

材 料

(2人分)

アジ(中)……………2尾
 山芋……………100g
 大葉……………4枚
 醤油……………小さじ1/2
 塩……………少々
 片栗粉……………小さじ2
 サラダ油……………小さじ1

作 り 方

- ① アジを三枚におろし、塩をまぶしてしばらくおいておく。その後、出てきた水気をキッチンペーパーで取り、両面に片栗粉をまぶしておく。
- ② 山芋をすりおろし、しょうゆを加える。このとき、ゆるければ片栗粉を足して扱いやすい固さにしておく。
- ③ 油をしいて熱したフライパンでアジの両面を焼く。
- ④ アジの身の面に②の山芋をのせ、その上に大葉をかぶせこんがり焼いて器に盛る。



H29 冬季健康料理

たらと野菜の
酒蒸し香味たれ

●エネルギー 136kcal ●たんぱく質 14.8g ●脂質 3.3g ●塩分 0.9g

材 料

(2人分)

生たら	2切れ
もやし	150g
豆苗	2/5袋
パプリカ(赤)	30g
酒	大さじ2
ねぎ	20g
おろししょうが	10g
酢	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

作 り 方

- ① 豆苗は半分の長さに切り、パプリカは細切りにする。
- ② フライパンにもやし、豆苗、パプリカ、たら順に載せ酒を加えてふたをして強火で4～5分加熱する。
- ③ ねぎはみじん切りにし、Aと合わせてたれを作る。
- ④ ②の野菜がしんなりし、たらに火が通ったら器に盛り付け、③のたれをかける。



H30 夏季健康料理

鮭のマリネ風

●エネルギー 148kcal ●たんぱく質 17.2g ●脂質 5.1g ●塩分 0.9g

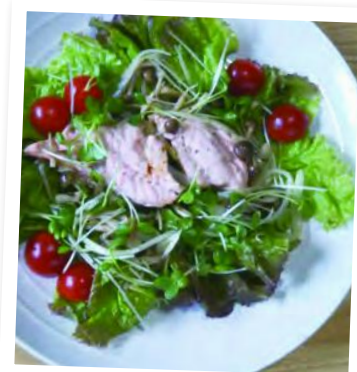
材 料

(2人分)

鮭	70g × 2切れ
酒	大さじ1
しめじ	40g
玉ねぎ	60g
サニーレタス	20g
ミニトマト	40g
ボン酢ししょうゆ	大さじ1
A オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作 り 方

- ① しめじは小房に分け、レンジで約1分20秒加熱する。玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。
- ② カイワレ大根は半分に切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切っておく。
- ③ Aの調味料を合わせておき、①の材料を加えて混ぜる。
- ④ 鮭は半分に切り、フライパンにオープンシートをしいて鮭を置き、酒をふりかけ蒸し焼きにする。
- ⑤ 鮭が熱いうちに③の材料を上のにせ、しばらく漬けておく。
- ⑥ 皿にサニーレタスをしき、⑤のをせ、カイワレ大根とミニトマトを散らす。



H25 冬季健康料理

白い麻婆豆腐

●エネルギー 190kcal ●たんぱく質 11.9g
●脂質 11.6g ●塩分 1.4g

材 料

(2人分)

豆腐	150 g
豚ひき肉（赤身）	50 g
長ネギ	20 g
しめじ	20 g
ピーマン	20 g
赤ピーマン	20 g
黄ピーマン	20 g
にんにく	1/2 片
しょうが	10 g
サラダ油	大さじ 1/2
〔牛乳	大さじ 1/2
スキムミルク	大さじ 1
A〔酒	大さじ 1/2
中華スープの素	小さじ 1

塩	小さじ 1/6
B〔片栗粉	小さじ 2/3
水	小さじ 2
すりごま（白）	小さじ 1
ラー油	適量

作 り 方

- ① 豆腐は2cm角に切る。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② しめじは石づきを除去、ばらばらにほぐす。ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンは5mmの角切りにする。
- ③ 牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①の長ネギとにんにく、しょうがを入れ、香りが出たらひき肉を加える。肉の色が変わったら②のしめじ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、Aを加えて炒める。
- ⑤ 豆腐と③を入れてひと煮立ちしたら、塩で味をととのえ、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り付け、すりごまとお好みでラー油をかける。



H25 食育教室

鶏もも肉の甘辛煮

●エネルギー 149kcal ●たんぱく質 10.3g
●脂質 8.5g ●塩分 0.8g

材 料

(2人分)

鶏もも肉	120 g
土生姜	1 g
酒	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
水	50ml

作 り 方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、鍋に並べ、土生姜のみじん切りと酒、砂糖、みりん、醤油、水を加えて中弱火で煮汁がなくなるまで煮る。



H30 ふれあい食育教室

鶏むね肉の
ゴママヨ焼き

●エネルギー 164kcal ●たんぱく質 10.7g
●脂質 12.1g ●塩分 0.5g

材 料

(2人分)

とリムネ肉…………… 80 g
マヨネーズ…………… 小さじ2
濃口しょうゆ…………… 小さじ1
小麦粉…………… 小さじ1
白ゴマ…………… 大さじ1と1/3
黒ゴマ…………… 小さじ2
サラダ油…………… 小さじ1



作 り 方

- ① とリムネ肉を一口大のそぎ切りにする。(人数分に切り分ける。)
- ② ①に小麦粉、マヨネーズ、しょうゆを合わせ漬け込む。20分おく。
- ③ 白ゴマと黒ゴマを混ぜ合わせ両面につける。
- ④ フライパンを温め、サラダ油を敷き、中火で両面焼く。焼いている間、さわり過ぎるとゴマがはがれるので注意する。

R1 健康づくり部

厚揚げのピザ風

●エネルギー 183kcal ●たんぱく質 12.0g
●脂質 12.5g ●塩分 0.7g

材 料

(2人分)

厚揚げ…………… 1個(約150g)
ピーマン…………… 1個
玉ねぎ…………… 1/12個
コーン…………… 10g
ケチャップ…………… 大さじ1
ピザ用チーズ…………… 30g



ピザ生地を厚揚げに変えて、
不足しがちなたんぱく源と野菜を
朝食にいかがですか？

作 り 方

- ① 厚揚げは厚みを半分に切る。ピーマンは輪切り、玉ねぎは2～3cm長さの薄切りにする。
- ② 厚揚げの切り口の面にケチャップをぬり、野菜を並べ、最後にピザ用チーズをのせる。
- ③ オーブントースターでチーズがこんがりとするまで約5分焼く。

H23 冬季健康料理

さっぱり鶏ごぼう

●エネルギー 148kcal ●たんぱく質 7.6g ●脂質 5.0g ●塩分 1.5g

材 料 (2人分)	鶏手羽元	2 本
	ごぼう	120 g
	人参	40 g
	こんにゃく	1/3 枚
	しし唐	1 本
	だし汁	140ml
A	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
	みりん	小さじ 1
	酢	小さじ 2



作り方

- ① 鶏手羽元は熱湯を回しかける。こんにゃくは手綱にし、ゆでる。
- ② ごぼう、人参は食べやすく切り、ごぼうは水にさらす。
- ③ 鍋に A の調味料を煮立て、①と②を加えてアクを取りながらふたをして煮、切り目を入れたしし唐を加えてさっと煮る。



R1 冬季健康料理

豚巻き高野豆腐の
照り焼き風

●エネルギー 161kcal ●たんぱく質 11.0g ●脂質 9.7g ●塩分 1.1g

材 料 (2人分)	高野豆腐	1 個
	豚肩ロース薄切り	60 g
	しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	小さじ 1
A	砂糖	大さじ 1/2
	だし汁	大さじ 1 と 1/3
	サラダ油	小さじ 1/2
付け合わせ	小松菜	60 g
	人参	10 g
	ちくわ	1/2 本
B	だし汁	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1/4
	練りからし	小さじ 1/2

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻しておく。
- ② 高野豆腐をざるにあげて、1 個を 4 等分に切る。
- ③ 高野豆腐を A で蒸し煮にする。
- ④ 豚肩ロース薄切りを高野豆腐に巻きつけて、巻き終わりを下にしておく。
- ⑤ フライパンを熱し、油をひいて巻き終わりを下にして並べ、中火で肉を焼く。
- ⑥ 斜め半分に切って盛り付ける。

付け合わせ

- ⑦ ちくわは斜め薄切りにする。人参は 4cm 長さの細切りにする。
- ⑧ 小松菜はよく洗い、沸騰した湯で約 1 分 30 秒茹でて冷水にとり冷ます。しっかり水気をしぼり、4cm 長さに切る。人参も約 1 分茹でてざるにあげて水気を切る。
- ⑨ B を混ぜ合わせ、⑧とちくわを加えて和え、器に盛る。



H25 ふれあい食育教室

手作りソーセージ

●エネルギー 128kca ●たんぱく質 10.5g
●脂質 7.0g ●塩分 0.9g

材 料

(2人分)

とりひき肉 100 g
たまねぎ 1/4 個
にんじん 5 g
ピーマン 5 g
パン粉 5 g
塩 小さじ 1/4
こしょう 少々
溶き卵 大さじ 1
サニーレタス 適宜



作 り 方

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② ①ととりひき肉、パン粉、塩、こしょう、溶き卵を加え、ねばりがでるまでよくまぜて、12等分にする。
- ③ ソーセージ型に形を整えて、アルミ箔にのせ、くるくるしっかり巻き、両端をねじる。
- ④ 蒸し器にソーセージを入れふたをして 10 分くらい中火で蒸し焼きにする。

H26 冬季健康料理

大根のはさみ焼き

●エネルギー 179kcal ●たんぱく質 9.8g
●脂質 10.7g ●塩分 0.5g

材 料

(2人分)

大根 120 g
片栗粉 大さじ 1/2
豚ひき肉 100 g
酒 大さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1
長ねぎ 40 g
A 生姜 5 g
にんにく 1/2 片
片栗粉 大さじ 1/2
こしょう 少々
ごま油 小さじ 1



作 り 方

- ① 大根は皮をむいて、薄い輪切りにする（1人6枚になるように）。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、生姜とにんにくはすりおろす。
- ③ ボウルに豚ひき肉に酒、しょうゆ、長ねぎ、生姜、にんにく、片栗粉、こしょうを入れてよく練り混ぜ、3等分にする。
- ④ ①の大根の生地を塗る側に片栗粉を茶こしてふりかけ、③をはさむ。（1人3個ずつ作る。）
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を焼き色がつくまで両面をしっかりと焼く。

R1 夏季健康料理

なすのハンバーグ風

●エネルギー 159kcal ●たんぱく質 7.9g
●脂質 6.5g ●塩分 1.3g

材 料

(2人分)

なす 中 4 個 (360 g)

卵 1 個

牛乳 大さじ 2/3

おろしにんにく 小さじ 1/4

A

パセリ 少々

パン粉 大さじ 2

塩 少々

こしょう 少々

オリーブ油 大さじ 1/2

にんにく(薄切り) 1/2 片分

とんかつソース 大さじ 1

(ケチャップ、ボン酢しょうゆ、
ステーキソース等)

付け合わせ

ほうれん草 100 g

もやし 40 g

ミニトマト 2 個

ボン酢しょうゆ 小さじ 1/2

なめたけ(味付け瓶詰) 10 g

作 り 方

- ① なすは、へたを落として 3cm 長さの拍子切りにする。水につけてアクを抜き、熱湯でやわらかくゆでて、粗熱がとれたら、かたく絞る。
- ② ボウルに①、A を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくの薄切りを入れて炒め、香りが出たらにんにくを取り出す。②のたねを 1人2個分ずつ小判型に整えながら並べ入れ、両面に焼き色をつけながら火を通す。皿に盛って、にんにくをのせ、とんかつソースをかける。

付け合わせ

- ④ もやしはさっとゆでる。ほうれん草もゆでて絞り、3～4cm 長さに切っておく。ミニトマトは半分に切っておく。すべての材料をなめたけとボン酢しょうゆで和える。



H22 冬季健康料理室

大根の皮のきんぴら

●エネルギー 55kcal ●たんぱく質 0.6g ●脂質 3.1g ●塩分 0.7g

材 料

(2人分)

大根の皮 1/2 本分

人参 中 1/4 本

ごま油 大さじ 1/2

酒 大さじ 1/2

A

みりん 大さじ 1/2

しょうゆ 大さじ 1/2

だし汁 25ml

作 り 方

- ① 大根の皮と人参は千切りにする。
- ② A を合わせておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、大根、人参を中火で炒める。油がまわりしんなりしたら、②の合わせ調味料を入れ、煮汁がなくなるまで炒りつける。



R1 食育教室

ひじきと小松菜の
和風サラダ

●エネルギー 43kcal ●たんぱく質 1.7g
●脂質 2.9g ●塩分 0.4g

材 料
(2人分)

ひじき（水煮）	15 g
小松菜	100 g
人参	20 g
A	カリッハーフマヨネーズ… 小さじ 2
	めんつゆ 3 倍濃縮 …… 小さじ 1
	いりごま …………… 小さじ 2

作 り 方

- ① ひじきは熱湯でさっとゆて、ざるにあげ水気を切る。
- ② 小松菜は熱湯でゆて、水にとって水気を絞り 2cm長さに切る。
- ③ にんじんは千切りにしてゆて、ざるにあげて水気を切る。
- ④ ①から③に A を加え混ぜ、盛る。



H18 ふれあい食育教室

コロコロポテトサラダ

●エネルギー 104kcal ●たんぱく質 2.2g
●脂質 5.4g ●塩分 0.7g

材 料
(2人分)

じゃがいも	中 1 個
にんじん	中 1/6 本
きゅうり	1/4 本
ハム	1 枚
缶づめコーン	20 g
マヨネーズ	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

作 り 方

- ① にんじん、じゃがいもは皮をむき、にんじんは 1cm角、じゃがいもは 1.5cmセンチ角のさいころ切りにし、くずれない程度にゆてる。
- ② ハムは 1cm角に切る。
- ③ きゅうりはたてに 4 等分して 1cmのいちょう切りにする。
- ④ きゅうりとハムと①を合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。



R1 冬季健康料理

おからのサラダ

●エネルギー 52kcal ●たんぱく質 1.7g
●脂質 3.0g ●塩分 0.7g

材 料 (2人分)	おから	20 g
	絹ごし豆腐	20 g
	きゅうり	20 g
	塩	少々
	かにかまぼこ	1/2 本
	コーン(缶)	10 g
	らっきょう甘酢漬け	10 g
	マヨネーズ	大さじ 1/2
	A [めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ 1/2
	黒こしょう	少々



作り方

- ① きゅうりは塩をふって板ずりし、輪切りにしておく。かにかまぼこは食べやすい大きさにほぐし、コーンは汁けをきっておく。
- ② らっきょうも荒く刻んでおく。
- ③ ボウルにおからを入れてほぐし、絹ごし豆腐を加えてよく混ぜる。
- ④ ③にAの調味料を加えてよく混ぜ、①、②の具材を加えて混ぜる。



H30 冬季健康料理

柚子胡椒なます

●エネルギー 39kcal ●たんぱく質 0.7g
●脂質 0.9g ●塩分 0.6g

材 料 (2人分)	大根	100 g
	人参	20 g
	塩	少々
	きくらげ(乾)	2 g
	酢	大さじ 1
	A [砂糖	小さじ 2
	柚子胡椒	小さじ 1/4
	ごま	小さじ 1



作り方

- ① きくらげは水に30分間くらいつけて戻す。石づきを取って熱湯をかけてから、せん切りにする。大根と人参は5～6cm長さの細いせん切りにする。
- ② 大根と人参をボールに入れ、塩を加えて混ぜる。5～10分間おいてしんなりしたら、水けを絞る。
- ③ Aを合わせて、②ときくらげ、炒りごまの半量を和える。器に盛り、残りの炒りごまをかける。



大根の皮と小松菜の 炒めナムル

●エネルギー 75kcal ●たんぱく質 1.9g
●脂質 6.6g ●塩分 0.5g

材 料

(2人分)

大根の皮	1/4 本分
小松菜	120 g
ごま油	小さじ 2
塩	少々
鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
一味とうがらし	少々
すりごま	大さじ 1

作り方

- ① 大根の皮は 4cm 長さの千切りにする。
- ② 小松菜は根元を切り落として、1cm 長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱して大根の皮を強火で 1～2 分炒め、小松菜を加えて 1 分ほど炒める。(水分がたくさん出た場合はザルで切っておく。)
- ④ A をボウルに入れてまぜ、③を熱いうちに加えてよく和える。



ささみとアボカドの 白和え

●エネルギー 136kcal ●たんぱく質 14.8g
●脂質 7.2g ●塩分 0.4g

材 料

(2人分)

ささみ	2 本(100 g)
アボカド	1/2 個
絹ごし豆腐	80 g
味噌	小さじ 1
白ごま	小さじ 1

作り方

- ① ささみはスジを取り、約 30 秒ゆでて火を止め、10 分間そのまま余熱で火を通す。
- ② ささみをザルにあけて粗熱をとり、一口大に手で割く。
- ③ アボカドも一口大に切る。
- ④ 絹ごし豆腐と味噌をボウルに入れてよく混ぜ、②と③を和える。
- ⑤ 器に盛り付け、白ごまをふりかける。



H29 夏季健康料理室

鯖缶とじゃがいもの
キムチ煮

●エネルギー 111kcal ●たんぱく質 5.7g

●脂質 2.3g ●塩分 0.5g

材 料

(2人分)

鯖缶煮缶	1/4 缶 (40g)
じゃがいも	1 個 (120g)
白菜キムチ	30g
酒	小さじ 2
みりん	小さじ 2
水	120 ml
青ネギ	適量

作 り 方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水を加えて中火にかける。
- ② じゃがいもに火が通ったら、酒、みりん、キムチ、鯖缶(缶汁ごと)を加え3分煮る。
- ③ 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。



R1 食育教室

根菜の炊き合わせ

●エネルギー 49kcal ●たんぱく質 2.3g ●脂質 0.3g ●塩分 0.8g

材 料

(2人分)

ごぼう	20 g
ちくわ	20 g
レンコン	30 g
人参	30 g
赤こんにゃく	30 g
絹さや	2 枚
塩	少々

A	だし汁 (水 130ml だし昆布 1 g かつお節 1 g) … 100ml
	酒 … 小さじ 1
	みりん … 小さじ 1
	しょうゆ … 小さじ 1

作 り 方

- ① だし汁をつくる。昆布はぬらしたペーパータオルなどでサッとふく。鍋に昆布と水を入れ、しばらくおいてから火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。かつお節を入れて、1～2分煮る。火を止めて、かつお節が沈むまでそのままおき、最後にこす。
- ② ごぼうは皮をこそげて斜め切りにし、水につけておく。ちくわ、レンコン、人参も乱切りにしておく。
- ③ 赤こんにゃくは薄めの短冊に切ってさっと下ゆでする。真ん中に切り込みを入れ、端を切り込みの中に入れて引っ張り、ねじりこんにゃくにする。
- ④ 絹さやはヘタと筋を取り、塩少々入れて色よくゆで、半分に斜め切りする。
- ⑤ 鍋に A を入れ、絹さや以外の材料を加えて落し蓋をし、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤を盛りつけ、最後に絹さやを散らす。



H27 夏季健康料理

なすのトマト煮

●エネルギー 87kcal ●たんぱく質 3.1g
●脂質 4.7g ●塩分 0.6g

材 料
(2人分)

ナス 中2個(160 g)
油 小さじ1
むき枝豆 20 g
トマト 1/3 個 (60 g)
玉ねぎ 1/10 個(20 g)
ベーコン 10 g
A { ケチャップ 小さじ2
水 50ml
コンソメ 小さじ1/2



作 り 方

- ① ナスは小さめの乱切り、むき枝豆は熱湯でさっとゆでる。玉ねぎはあらみじん切り、トマトはザク切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 油をフライパンに入れてナスをよく炒めて取り出す。
- ③ ベーコン、玉ねぎ、トマトの順に炒めてAの調味料を加えて弱火で3～4分煮てトマトソースを作る。
- ④ ③の中に①のナスを戻し入れて更に3～4分煮込む。最後にゆでた枝豆をちらす。
(※盛り付けてから好みて粉チーズを散らしてもよい)

H19 夏季健康料理

かぼちゃのきんぴら

●エネルギー 98kcal ●たんぱく質 4.0g
●脂質 4.7g ●塩分 0.7g

材 料
(2人分)

かぼちゃ 120 g
油揚げ 小1/2 枚
ごま油 小さじ1/2
赤唐辛子 1/2 本
黒ごま 小さじ1
A { かつお節 1 g
酒 大さじ11
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2



作 り 方

- ① かぼちゃは4cm長さの細切りにする。油揚げも同様に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、種を抜いた赤唐辛子と①をいれて弱火にかけ、4～5分ゆっくりと炒める。
- ③ ②にAを加えてふたをし、3～4分蒸し煮にする。かぼちゃに火が通ったらふたをとり、水分を飛ばして炒めあげる。黒ごまを全体にふってからめる。

H25 夏季健康料理

野菜いっぱい
コンソメスープ

●エネルギー 82kcal ●たんぱく質 4.2g
●脂質 0.5g ●塩分 1.5g

材 料

(2人分)

ブロッコリー	100 g
かぼちゃ	100 g
玉ねぎ	1/2 個 (90 g)
ピーマン	1/2 個 (15 g)
人参	1/4 個 (30 g)
パプリカ	1/4 個 (50 g)
セロリ	20 g
水	400ml
コンソメ	1/2 個
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
A 塩	少々
黒こしょう	少々

作 り 方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎はうす切にして熱湯でゆでる。
- ② かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、人参、パプリカ、セロリはそれぞれ 1cm くらいの角切りにする。
- ③ 鍋に水、コンソメと②の野菜を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、①を加えてさっと煮、A で調味する。



H30 夏季健康料理

キャベツの
ピリ辛スープ

●エネルギー 18kcal ●たんぱく質 1.2g
●脂質 0.2g ●塩分 1.0g

材 料

(2人分)

キャベツ	100 g
チンゲン菜	40 g
エノキ	20 g
豆板醤	小さじ 1/6
水	300ml
A 鶏ガラスープの素	小さじ 2/3
塩	少々
こしょう	少々

作 り 方

- ① キャベツ、チンゲン菜は 2～3cm 長さの細切りにする。エノキも同じ長さに切る。
- ② 鍋に A を入れて煮立て、①を煮る。
- ③ 器に盛って、豆板醤をのせる。



H28 ふれあい食育教室

豚汁

●エネルギー 93kcal ●たんぱく質 4.2g
●脂質 3.0g ●塩分 1.3g

材 料	
(2人分)	
大根	50 g
にんじん	40 g
さといも	40 g
ごぼう	15 g
青ねぎ	15 g
豚ロース薄切り肉	20 g
だし汁	360ml
みそ	大さじ 1



副
菜

作り方

- ① 大根、にんじん、さといもは皮をむいて薄いいちょう切りにする。ごぼうは斜めの薄切りにして水にさらす。長ねぎは斜め切りにする。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、を入れて火にかけ煮立ったら中火で5分煮る。あくが出たらすくう。
- ③ 長ねぎ、豚ロース薄切り肉をくわえてさらに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。

H29 冬季健康料理室

人参ゼリー

●エネルギー 32kcal ●たんぱく質 0.3g
●脂質 0.1g ●塩分 0g

材 料	(作りやすい6人分)
にんじん	120g (正味)
粉寒天	2g
水	100ml
砂糖	20g
オレンジジュース (100%)	150ml
レモン果汁	大さじ 1/2
ミントの葉	適量



デ
ザ
ー
ト

作り方

- ① にんじんは皮をむいて薄切りにし、柔らかく茹でて水切りしておく。
- ② 鍋に分量の水を入れて粉寒天を振り入れ、砂糖を加えてゆっくり煮溶かし沸騰したら1～2分弱火で煮る。
- ③ ①のにんじん、②の寒天液、レモン汁を一緒にミキサー (またはフードプロセッサー) にかける。
- ④ ③にオレンジジュースを手早く混ぜ合わせ、流し箱や型に流し入れて冷やし固める。(冷蔵庫で1時間)
- ⑤ 人数分に切り分け、器に盛り付け、あればミントの葉を飾る。

H30 冬季健康料理

柿のムース

●エネルギー 87kcal ●たんぱく質 1.7g
●脂質 1.7g ●塩分 0g

材料

(2人分)

柿・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個(約200g)
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・80ml
飾り用の柿・・・・・・・・・・・・・適量(あれば)
ミント・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量(あれば)



作り方

- ① 柿は皮をむいて8等分に切り、種があれば取り除く。
- ② ミキサーに①と牛乳を入れて、約30秒間しっかりと混ぜ合わせる。(ミキサーがない場合は柿をすりおろしてすぐに牛乳を加え、泡立て器で約3分よく混ぜ合わせる。)
- ③ とうとうになったら、すぐにプリン型や器に流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で30～60分程冷やし、あればカットした柿やミントを飾る。

H28 夏季健康料理

梅寒天

●エネルギー 49kcal ●たんぱく質 2.2g
●脂質 1.4g ●塩分 0g

材料

(作りやすい分量 5人分)

ノンアルコール梅酒・・・・・・・・・・350ml
(梅ジュース)
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150ml
A 砂糖(黒砂糖でもよい)・・・・大さじ1
粉寒天・・・・・・・・・・・・・・・・・・4g
きな粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1



作り方

- ① Aの分量の水に粉寒天を振り入れ、火にかけ沸騰後3分ほど煮る。梅酒を加え火を止め、型に流し入れる。
- ② 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め1cm角に切り、器に盛りきな粉をかける。



R1 夏季健康料理

甘酒プリン

●エネルギー 106kcal ●たんぱく質 4.6g
●脂質 2.0g ●塩分 0.2g

材料

(2人分)

甘酒……………120 g
牛乳……………100ml
粉ゼラチン……………4 g (小さじ1と1/3)
水……………20ml
砂糖……………大さじ1/2
キウイフルーツ…30 g

作り方

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れて戻す。
- ② 牛乳は温め、火を止めて砂糖と①を加え溶かす。甘酒を加え、冷水につけながら混ぜ合わせる。器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 最後にいちょう切りにしたキウイフルーツを上飾る。



R1 冬季健康料理

オレンジの
生姜ヨーグルトがけ

●エネルギー 72kcal ●たんぱく質 2.6g
●脂質 1.6g ●塩分 0.1g

材料

(2人分)

オレンジ……………1個
プレーンヨーグルト……………100 g
おろし生姜……………小さじ2
はちみつ……………小さじ1

作り方

- ① オレンジは皮を薄皮ごとむいて4つ割りにし、芯を除いて横1cm幅に切る。
- ② ヨーグルトはおろし生姜とはちみつを入れて混ぜる。
- ③ 器にオレンジを入れて、②をかける。



H25 冬季健康料理

さつまいもの
チーズようかん

●エネルギー 64kcal ●たんぱく質 1.8g
●脂質 1.2g ●塩分 0.1g

材料 (作りやすい分量 4人分)

さつまいも	100 g
スライスチーズ	1 枚
スキムミルク	大さじ 1
水	大さじ 2
粉寒天	2 g
A 水	80ml
砂糖	大さじ 1

作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにむき、2cm幅のいちよう切りにし水にさらす。柔らかくなるまで茹でて水切りし、ボウルに移し粗くつぶす。
- ② スキムミルクを分量の水で溶く。
- ③ 鍋にAを入れ火にかけ、粉寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かし、軽く沸騰させ、②を加える。
- ④ ③にスライスチーズをひと口大にちぎって加え、チーズを溶かす。
- ⑤ ①のさつまいもに④を少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱をとり型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。



H30 夏季健康料理

黒豆かん

●エネルギー 64kcal ●たんぱく質 3.0g
●脂質 0.1g ●塩分 0g

材料 (作りやすい分量 5人分)

黒豆茶	500ml
粉寒天	3 g
黒豆甘煮	100 g
黒みつ	大さじ 2

作り方

- ① 黒豆茶を作る。
- ② 鍋に①のお茶と寒天を入れて火にかけ、煮立ったら弱火で2分ほど混ぜながら完全に溶かす。流し缶に流し入れ、冷ましてから冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ 型からはずし、1cm角に切って器に盛る。黒豆甘煮を添え、黒みつをかける。



いもつぶし

いもつぶしは、江戸時代まだ米が貴重品だった時代に、農家がくず米をおいしく食べられるように、いもと混ぜて増量し、みそをつけて焼いたのが始まりとされています。さといもの代わりにさつまいもを使うところもあります。

●エネルギー 101kcal ●たんぱく質 1.9g
●脂質 0.4g ●塩分 0.4g

材 料

	(1コ 60 g程度分)	(9 コ分)
米	0.13 合 (20 g)	1.2 合 (180g)
もち米	1.7g	15g
さといも (正味)	13g	120g
水	30ml	270ml
塩	0.17g	小さじ 1/4

— 甘すたれ [9 コ分] —

しょうゆ	小さじ 1.5
みりん	小さじ 1.5
さとう	大さじ 1.5
水	大さじ 2
かたくり粉	小さじ 1.5

— きな粉 [9 コ分]

きな粉	大さじ 1
さとう	大さじ 1
塩	少々

作 り 方

- ① もち米は洗ってザルにあげ、30分おく。さといもは皮をむいて厚さ 1cmの輪切りにきる。
- ② 炊飯器に米、水、塩を入れ、さといもを米の上に並べ普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら、すりこ木でおはぎ状になるまでよくつく。
- ④ 少しさめたら、手水をつけて小丸もちのかたち丸める。ビニール手袋を使うと扱いやすい。
- ⑤ フライパン、ホットプレートなどで両面をこんがり焼き、好みの味でいただく。

★ゆずみそや、大根おろし・しょうゆなどでも、おいしくいただけます。



H23 冬季健康料理

かぼちゃきんとん

●エネルギー 62kcal ●たんぱく質 1.1g
●脂質 2.5g ●塩分 0.1g

材 料

2 人分

かぼちゃ (皮付き)	100 g
甘納豆	大さじ 1
バター	大さじ 1/2

作 り 方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、大きめのひと口大に切り、蒸す。
- ② 蒸し上がったら熱いうちに皮をむいてつぶす。甘納豆、バターを混ぜて、ラップに包んで茶巾にする。



