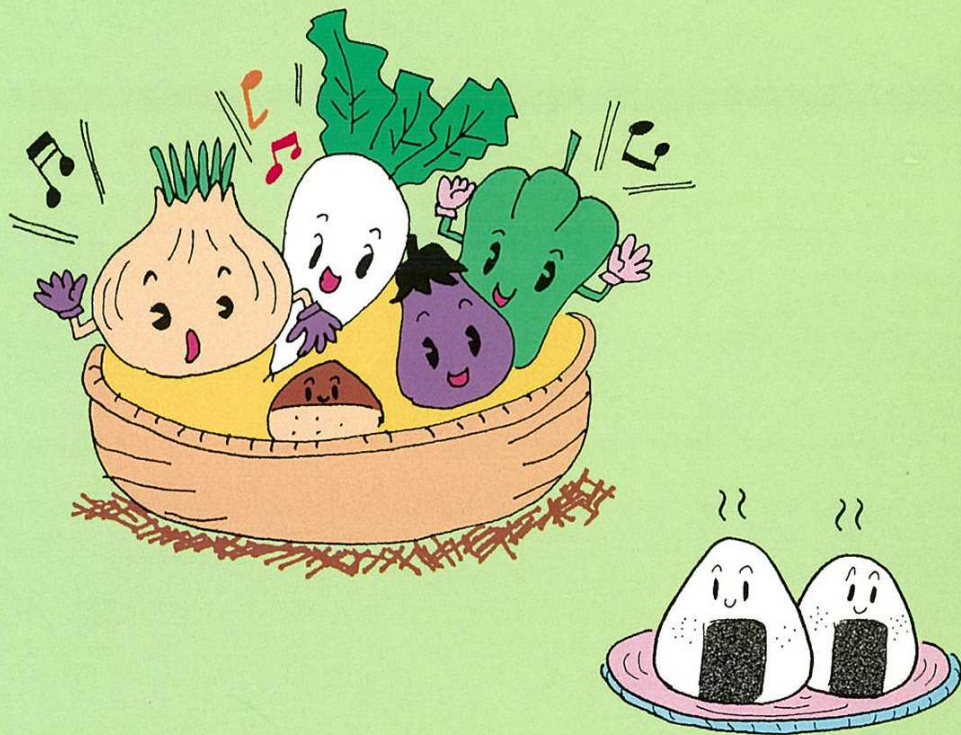


ふれあいレシピ集

—被災にかかる食生活改善活動 実施献立集—



兵庫県高砂保健所

はじめに

近年、生活環境やライフスタイルの変化とともに、個人レベルの食に関する意識も大きな変化をみせており、栄養素の過剰やアンバランスな摂取及び誤った知識（情報）による過激なダイエット・食事制限を行った結果、栄養不足状態に陥るなど、生活習慣病等を引き起こす要因となっている場合が少なくありません。

このような現状の中、平成7年1月に発生した阪神・淡路大震災により被災された方々は、慣れない土地での生活と仮設住宅の限られた設備により調理を行うという不便さにより、栄養摂取状況の悪くなっている世帯が多数みられました。それに加え、慣れない土地での新しい生活を始める不安から、高齢者や独居者の中には閉じこもり傾向になる人も現れ、入居者同士のコミュニティづくりも重要な課題となりました。

このため、高砂保健所では、被災にかかる食生活改善活動の一環として、管内在宅栄養士会の協力を得て平成8年8月より仮設住宅ふれあいセンターで「ふれあい健康教室」を実施してきました。この「ふれあい健康教室」は災害復興住宅が建設された後もコミュニティプラザで継続実施しており、参加者の好評を得ています。

また、平成10年6月からは、日常の食事づくりが困難と思われる高齢者や独居の方を対象に「ふれあい食事会」を実施し、この2つの事業は入居者同士の交流の場としても意義のあるものとなっています。

これらの教室等で平成8年8月から平成11年3月までに実施した献立を編集し、「ふれあいレシピ集」として製本しましたので、事業の参考にいただければ幸いです。

平成12年3月

《目次》

I ふれあい調理教室

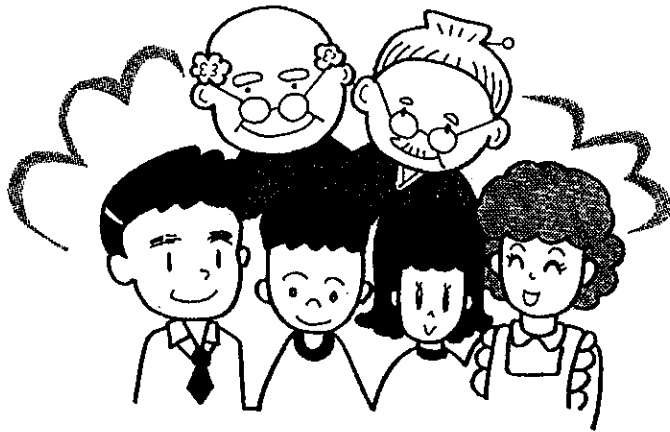
・貧血にならないように	1
～さっぱり混ぜご飯、さばのつけ焼き香味ソース、切り干しと昆布の煮物～	
・太りすぎにならないように	3
～豆腐のきのこあんかけ、茄子とこんにゃくのみそ田楽、沢煮椀～	
・高脂血症、動脈硬化を防ぐ	5
～きのこの炊き込みご飯、吸い物、さんまの香味ソース～	
・糖尿病にならないために	7
～ほろほろ豆腐、マロニーサラダ、白菜のスープ～	
・風邪をひかないために	9
～粕汁、かんたんカップケーキ、白菜のフレンチサラダ～	
・成人病予防Ⅰ	11
～魚のホイル焼、白菜と肉団子のスープ煮、大根のレモン風味漬～	
・成人病予防Ⅱ	13
～ココロ揚げ出し豆腐、ブロッコリーのクリーム煮、手作り蒸しパン～	
・健康に過ごすために	15
～春のちらし寿司、あさりの吸い物、みたらし団子～	
・春のお弁当（骨粗鬆症予防）	17
～海老のごまつけ揚げ、豚肉の鳴門巻き、かぼちゃの茶巾しぼり、厚揚げとごぼうの卵とし、ピーマンのじゃこ炒め～	
・初夏の料理（貧血予防）	19
～鶏肉と焼きなすのごまソース、オクラの冷やし汁、ひじきの炒め煮～	
・夏バテを防ぐ	21
～夏野菜のピリ辛カレー、さっぱりサラダ～	
・秋の料理（肥満を防ぐ）	22
～秋の炊き込みご飯、小松菜の白和え、赤だし～	
・秋の料理（糖尿病を防ぐ）	24
～さばの味噌煮、いろどり野菜スープ、おかずきんぴら～	
・秋の料理（便秘を防ぐ）	26
～豆腐ステーキきのこソース、かぶらとひじきの甘酢和え、さつまいものお焼き～	
・冬の料理（おせち料理に挑戦！）	28
～のしどり羽子板風、高野の海老巻き煮、ナッツ入りごまめ、松竹煮、きんとん、菊花かぶ、祝い雑煮～	
・冬の料理（貧血を防ぐ）	32
～巻きずし、レバーの串カツ、お吸物～	
・高血圧を防ぐ	34
～ドリア、吸物、華風和え～	

・ EPAがいっぱい（いわしをおいしく）	36
～いわし丼、冷やしにゅうめん、豆腐の中華風サラダ～	
・ ビタミンAパワーでガン予防	38
～かぼちゃのちりめん煮、かぼちゃ羹、なすとたこの梅酢和え～	
・ 鉄を上手にとろう（レバーをおいしく）	40
～レタス包み、夏野菜のカレースープ、牛乳入りわらびもち～	
・ お袋の味で繊維いっぱい	42
～金時ごはん、つくね揚げ、小松菜の煮浸し～	
・ 手づくりお菓子で添加物バイバイ（栗をおいしく）	44
～栗蒸しまんじゅう、クレープ～	
・ 魚の油は植物性？ サバをおいしく	45
～サバの甘酢あんかけ、もやしと桜えびの三杯酢、秋野菜のくず煮～	
・ よい野菜を選んで食べて風邪予防（ほうれん草をおいしく）	47
～鮭とほうれん草のグラタン風、柿なます～	
・ ビタミンB ₁ で肥満予防（豚肉をおいしく）	49
～豚肉の八幡巻き、野菜入り茶巾豆腐～	
・ ビタミンB ₂ でつるつるくちびる（牛乳をおいしく）	51
～ロール白菜ミルク煮、ブロッコリーのごま和え、かき飯、 ブラマンジェ～	
・ カルシウムでいらいらバイバイ（海藻をおいしく）	53
～ひじきの袋煮、チンゲン菜のスープ、カルシウムふりかけ、 いかなごのくぎ煮～	

Ⅱ ふれあい食事会

- ・ 7月の食事会 55
～七夕そうめん、蒸しなすとチンゲン菜の肉あんかけ、デザート～
- ・ 8月の食事会 57
～夏野菜のカレー、レモン水、サワーサラダ、デザート～
- ・ 9月の食事会① 59
～豚肉と野菜の梅煮、あんかけ豆腐、かぼちゃのサラダ～
- ・ 9月の食事会② 61
～あずきご飯、さけのパピヨット、人参のごま和え、ミルク味噌汁、デザート～
- ・ 10月の食事会① 63
～まつたけご飯、煮しめ、まつたけの吸い物、月見団子～
- ・ 10月の食事会② 65
～巻きずし、ほうれん草のお浸し、吸い物、果物～
- ・ 11月の食事会① 67
～和風ロールキャベツ、じゃがいもの三杯酢、小松菜のスープ、果物～
- ・ 11月の食事会② 69
～キャロットライス、ほたて貝のチャウダー、温サラダ、果物～
- ・ 12月の食事会① 71
～魚のごまみそ煮、生しいたけと春菊の煮浸し、けんちん汁、りんごのコンポート～
- ・ 12月の食事会② 73
～フライドチキン、コールスローサラダ、にんじんのスープ、デザート～
- ・ 1月の食事会① 75
～ぶりの照り焼き、七福なます、ミニお雑煮、デザート～
- ・ 1月の食事会② 77
～かぼちゃと鶏肉のクリームシチュー、白菜とリンゴのサラダ、ほうれん草と春菊のごま和え～
- ・ 2月の食事会① 79
～ひじきの混ぜご飯、豆腐のチャンプルー、豚汁、デザート～
- ・ 2月の食事会② 81
～肉団子と白菜の煮込み、青菜と桜えびのごま風味和え、あさりとねぎのすまし汁、デザート～
- ・ 3月の食事会① 83
～五目ちらし寿司、青菜とこんにゃくの白和え、吸い物、デザート～
- ・ 3月の食事会② 85
～鶏の香草焼き、ポテトサラダ、小松菜のわさび和え、みそ汁、みたらし団子～

ふれあい調理教室



～貧血にならないように～

さっぱり混ぜご飯 (2人分)

エネルギー 325 kcal

(材料)

ご飯	茶碗2杯
チーズ	20g
青じそ	2枚
ちりめんじゃこ	大さじ2
人参	20g
油揚げ	1/2枚
白胡麻	大さじ1
梅干し	1個

(作り方)

1. チーズは5mm四方のさいころに切っておく。
青じそは洗って細く切り、軽く塩をしてもんでおく。
梅干しは種をとり刻む。
人参は千切りにし、一度ゆでる。
油揚げは軽く火であぶり、3等分にして細く切る。
2. ボールに材料を全部いれて混ぜ合わせる。
3. 茶碗に盛る。

☆ちりめんじゃこがないとき→あじの干物を焼いてほぐす。

ご飯の上にきざみのりを少し散らすのも良いでしょう。

さばのつけ焼き香味ソース (2人分)

エネルギー 260 kcal

(材料)

さば	2切れ
ねぎ	1/2本
しょうが	1/2かけ
にんにく	1/2かけ
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
かたくり粉	少々
油	少々
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2
さとう	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
胡麻油	小さじ1/2
ピーマン	1個

(作り方)

1. さばは1切れを2等分にそぎ切りし、アの調味料に30分ほど漬け込む。
(ねぎ、にんにくはみじん切りし、しょうがはすりおろす。)
2. 魚だけ取り出し、かたくり粉を軽くまぶす。
フライパンに油大さじ1をひき、焼く。
(強火にすると焦げやすいので、中火でふたをする。)
3. ピーマンは種をとり、みじん切りにする。
小さい鍋にイ、の調味料と魚の漬け汁を合わせ、火にか
け少しとろ味をつけて魚の上にかける。

☆さばの血合いも食べましょう。

さばがないとき→さんま、鶏肉も良いでしょう。

切り干しと昆布の煮物

エネルギー 61kcal

(材料)

切り干し大根	20g
糸昆布	5g
人参	20g
干しいたけ	1枚
枝豆	15g
だし汁	1カップ弱
さとう	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

(作り方)

1. 切り干し大根、糸昆布は水につけてもどす。
そのままでは長いので、2~3回切る。
2. 人参は干切り、干しいたけはもどしてから干切り。
枝豆はゆで、さやから取り出しておく。
3. 鍋に、1, 2の材料とだし汁・さとうを入れ、軟らかくなるまで煮る。
しょうゆとみりんを加え、煮汁がなくなるまで弱火で煮含める。
最後に枝豆を散らす。

貧血を防ぐ食品とその食べ方

レバー・鶏卵・大豆及び大豆製品・ヨーグルト・チーズ・果物・緑黄色野菜・海藻類など
良質のタンパク質、ミネラル、各種ビタミン（特にビタミンB, C）を十分にとるよう心がけましょう。

★貧血予防のため避けたい食品

鉄剤服用時のコーヒー・紅茶・緑茶

☆鉄含有量の多い食品（100g中、鉄が6mg以上の食品）

穀類	小麦胚芽	乳類	牛乳、スキムミルク
種実類	ごま、かぼちゃの種 松の実	チーズ	チーズ、ヨーグルト
豆類	大豆、凍り豆腐、きな粉 ゆば、フライビーンズ さらしあん	野菜類	切干し大根、モロヘイヤ パセリ、小松菜、セロリ ほうれん草、緑黄色野菜 つゆむらさき、干しずいき
魚介類	蛤の佃煮、かき水煮 あさりの佃煮、鯉角煮 しじみ、かつおフレーク	きのこ類	黒きくらげ、しいたけ佃煮
卵類	鶏卵	海藻類	干しひじき、あおのり 味付け海苔、焼き海苔 もずく、昆布佃煮
肉類	豚レバー、鶏レバー レバーソーセージ レバーペースト		

～太りすぎにならないように～

豆腐のきのこあんかけ (2人分)

(材料)

木綿とうふ	1/2丁
干しえび	大さじ1
しめじ	1/4パック
えのき茸	1/4パック
ねぎ	1本
だし汁	あわせて
えびのつけ汁	150cc
うすくち醤油	大さじ1/2
みりん	小さじ1
酒	大さじ1/2
塩	少々

(作り方)

1. 熱湯に塩を少々入れ、すぐ入らないように豆腐をゆでる。
干しえびは水大さじ3につけておく。
しめじは石づきをとり、小房に分ける。
えのき茸も石づきを取り、よく洗ってほぐす。
ねぎは斜めに細く切る。
2. 鍋にだしをとり、調味料をいれてきのこ類を加えて少し煮る。
ねぎをいれて片栗粉の水どきでとろみをつける。
3. 皿に豆腐を盛り、上から2のきのこあんかけをかける。

茄子とこんにゃくのみそ田楽 (2人分)

(材料)

茄子	1本
里芋	2個
こんにゃく	1/2枚
だし汁	50cc
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1
酒	大さじ1/2
ゆずの皮	少々

(作り方)

1. 茄子はへたを少し残して切り、縦半分にする。皮の方に切り込みをいれ、水につけてあくをぬく。
里芋はよく洗って皮のままゆで、煮えたら皮をむく。
こんにゃくは三角に切り、熱湯でさっとゆでる。
2. 1の茄子をフライパンにいれ、両面焼く。
3. 鍋にだし汁と調味料を合わせ、火にかけてとろみがつくまでねる。
ゆずの皮をおろし金ですり加える。
4. 鉢に茄子・里芋・こんにゃくを盛り、ゆず味噌をかける。

沢煮碗 (2人分)

(材料)

大根	60g
人参	30g
ごぼう	30g
生しいたけ	1枚
油揚げ	1/2枚
土しょうが	少々
だし汁	300cc
こいくち醤油	小さじ1
うすくち醤油	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々

(作り方)

1. 大根は千六本に切る。人参はせん切りにする。ごぼうは笹がきにし水にとりあくを抜く。生しいたけはせん切りにする。
油揚げは縦半分に切りさらに細切りにする。
土しょうがは細くせん切りにする。
2. 鍋にだし汁をいれ、大根・人参・ごぼう・油揚げをいれて煮る。
野菜が煮えたら、生しいたけ・土しょうが調味料を加え、一煮立ちしたら火を止める。

※土しょうがの代わりにみょうがを使うといっそう風味よくいただけます。

わたしの
標準体重は

身長(m)² × 22 = ズバリ kg

きのこの炊き込みご飯 (2人分)

エネルギー 328 kcal

(材料)

しめじ	1 / 4パック
えのき茸	1 / 4パック
干しいたけ	1枚
栗	2個
鶏肉	1 / 6枚
人参	20g (輪切りで2cm位)
ごぼう	20g (中1本が200g)
米	1合
水	1合
うすくち醤油	大さじ1 / 2
塩	小さじ1 / 4
みりん	小さじ1 / 2
酒	小さじ1 / 2
だし昆布	5cm

(作り方)

1. 米は洗ってザルにあげ30分程おいておく。
栗は鬼皮と渋皮をむいて2つまたは4つに切る。
人参は2cm程のせん切り、ごぼうは細かく笹がきにし、水につけあくをぬく。
しめじ、えのきは石づきをとり小房に分ける。(長ければ半分に切る)
干しいたけは水につけて戻し、半分に切ってから干切りにする。
鶏肉は皮と脂身を取り小口切りにする。
2. 炊飯釜に米・具・調味料・だし昆布を入れてふつうに炊く。
炊きあがったら昆布を取り出し、全体を混ぜる。

吸物 (2人分)

エネルギー 10 kcal

(材料)

青菜	1株
花ふ	4枚
とろろ昆布	少量
だし汁	2カップ(400cc)
うすくち醤油	大さじ1 / 2
酒	大さじ1
みりん	小さじ1 / 2
塩	少々

(作り方)

1. 青菜はよく洗い熱湯でさっとゆで3cm位の長さに切り、水気をきっておく。
花ふは水につけ戻す。
2. 鍋にだし汁をいれ調味料を加えて味をととのえる。
3. 椀に青菜・花ふ・とろろ昆布を盛り、そのうえから汁をそそぐ。

さんまの香味ソース (2人分)

エネルギー 170kcal

(材料)

さんま	1尾
酒	大さじ1/2
しょうが汁	小さじ1/2
ねぎ	1本
しょうが	1/2かけ
にんにく	1/2かけ
酒	大さじ3
醤油	大さじ1弱
さとう	大さじ1/2
みそ	小さじ1/2
チンゲン菜	1株

(作り方)

1. さんまは頭と内臓をとり、1尾を斜め切りで6等分にし、酒としょうが汁をふりかけておく。
2. フライパンに大さじ1/2の油をいれ、1のさんまを中火で両面を焼く。
3. ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにし、鍋に左の調味料をいれて火にかける。火が通れば、水とき片栗粉を入れとろみをつけ先程のさんまの上にかける。
4. チンゲン菜は1枚ずつ葉をはずし、塩を少々入れた熱湯でゆでた後、軽く水にさらし半分に切り、さんまのまわりに飾る。

ふだん食べている食物にはこれだけ脂肪・コレステロールが含まれています

(可食部100gあたり)

脂肪

食品名	脂肪(g)
牛乳	3.4
低脂肪乳	1.5
鶏ささみ	0.7
鶏むね肉(皮無)	10.1
(皮付)	16.5
鶏もも肉(皮無)	2.5
(皮付)	10.6
豚バラ肉(脂付)	38.3
豚もも肉(脂付)	7.4
豚ヒレ肉	4.5
牛バラ肉(脂付)	26.4
牛バラ肉(脂無)	16.3
牛もも肉(脂付)	7.6
牛もも肉(脂無)	4.9

食品名	Cho.(mg)	食品名	Cho.(mg)
卵黄	1300	マヨネーズ	200
全卵	470	わかさぎ	190
鶏もつ	370	生クリーム	120
ししゃも	340	たこ	90
いか	300	チーズ	80
バター	210	かき	50

☆高脂血症・動脈硬化を防ぐために・・・

- ①1日30食品を目標に食べましょう
- ②野菜や海藻をしっかりとりましょう
- ③牛乳・小魚などを積極的にとりましょう

☆1日の適正な脂肪摂取量は・・・

- 60代の女性で 38~49g
70代の女性で 34~44g です。

ほろほろ豆腐 (2人分)

1人分のエネルギー 203kcal

(材料)

もめん豆腐	1/2丁
干しいたけ	1枚
ひじき	2g
人参	40g
	(輪切りで4cm位)
白ねぎ	1本
鶏ひき肉	30g
だし汁	大さじ2
うすくち醤油	大さじ2
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2

(作り方)

1. 豆腐は軽い重石をおいて水切りする。
干しいたけは水につけて戻し、半分に切り、さらにせん切りにする。
ひじきはきれいに洗い、水につけて戻しザルにとる。
人参は2cmのせん切りねぎは小口切りから斜めに刻む。
2. 鍋にサラダ油を熱し、人参・鶏ひき肉・干しいたけ・ひじき・豆腐の順に炒め、だし汁と調味料を鍋肌から回しかける。
汁気がなくなったらねぎを加えて火を止める。

マロニーのサラダ (2人分)

1人分のエネルギー 89 kcal

(材料)

マロニー	10g
きくらげ	小1枚
きゅうり	1/4本
卵	1個
柿	1/4個
酢	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

1. マロニーは熱湯の中に入れて少しゆで、火を止めそのまましばらく置きザルにとる。
きくらげは水で戻し、半分に切りさらにせん切りにし、さっとゆでる。
きゅうりは斜めにうす切りしてからせん切りする。
卵は塩を少々加えうす焼きにしたんざくに切る。
柿は皮をむいて細切りにする。
2. ボウルにドレッシングの調味料を合わせ、材料を全部入れて混ぜ合わせる。

白菜のミルクスープ (2人分)

1人分のエネルギー 115kcal

(材料)

白菜	2枚
人参	40g
	(輪切りで4cm位)
生しいたけ	2枚
ブロッコリー	50g
	(1/4個位)
ベーコン	1枚
(またはハム)	
牛乳	200cc
水	100cc
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

1. 白菜の芯の太いところは半分に切り、全体を3~4cm長に切る。
人参は3cm長のたんざくに切る。
生しいたけはそぎ切りにし、ブロッコリーは小房に分けておく。
ベーコンは1cm幅にきざむ。
2. 鍋にベーコンを入れ出てきた余分な油を紙で吸い取る。
白菜・人参・水をいれて煮る。
人参が煮えたら、生しいたけ・ブロッコリーも入れ、牛乳・コンソメ・塩・こしょうを加えて味を調える。

～風邪をひかないために～

粕汁 (2人分)

1人分のエネルギー 171 kcal

(材料)

塩鮭	50g
(又はアラ)	
ちくわ	1/2本
大根	100g (2cm位)
人参	30g (3cm位)
油揚げ	1/2枚
コンニャク	1/4枚
ねぎ	1本
酒粕	50g
だし汁	3カップ (600cc)
うす口醤油	小さじ1

(作り方)

(作り方)

1. 鮭は湯通しをしてくさみをとっておく。
2. 大根・人参は3cm長さの拍子切りにする。(人参はやや細めに)
コンニャクは横2枚に切った後、薄切りにしてゆでる。
油揚げはたて半分に切った後、薄切りにする。
ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にだし汁と野菜を入れて煮立て、1の鮭と酒粕をちぎって入れる。
4. 野菜がよく煮えれば、うす口醤油を入れて味を調え椀に盛り、ねぎを散らす

かんたんカップケーキ (10個分)

1個分のエネルギー 93 kcal

(材料)

小麦粉	80g
バークینگパウダー	小さじ1
牛乳	大さじ1
マーガリン	50g
砂糖	60g
りんご	1/4個
小麦粉	少々
アルミカップ	10個

<準備>

- ・材料はきちんと測る
- ・小麦粉とバークینگパウダーは一緒にふるう
- ・卵・マーガリンは冷蔵庫から出しておく
- ・りんごは皮をむきいちょう切りにし、塩水につけておく

(作り方)

1. ボールにマーガリンを入れ泡立て器で混ぜて柔らかくする。そこへ砂糖を少しずつ加えよくすり混ぜる。続けて割りくした卵をも少しずつ加えてよく混ぜ、最後に牛乳を加える。
2. りんごに小麦粉を少々振りかける。
3. 1にふるった小麦粉を入れてさっくりと混ぜ、りんごを加える。
4. アルミカップにスプーンで形よく盛る。
5. オープントースターの天板にアルミホイルを敷いた上にケーキを並べ、上にアルミホイルをかける。
5～6分焼いた後、上のアルミホイルをとり、そのままあと5～6分焼く。

白菜のフレンチサラダ (2人分)

1人分のエネルギー 55kcal

(材料)

白菜	2枚(100g)
りんご	1/8個(25g)
干しぶどう	10g
サラダ油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

1. 白菜は洗って4cm幅に切り、たてに細く刻んだ後、軽く塩をふってもみしぼる。
2. りんごは皮をむき、薄い短冊切りにする。
干しぶどうは湯につけて戻す。
3. ボールに白菜・りんご・干しぶどうを入れ、酢・サラダ油・塩・こしょうを入れ和える。

風邪をひかないために

1. バランスのとれた食事を摂るよう心がけましょう

特にビタミンA・C・タンパク質をしっかりとると抵抗力が付きます

次のものにはこれらが多く含まれています

ア. ビタミンA・・・レバー、鰻、ブロッコリー、小松菜、人参、ほうれん草、青梗菜

(又はAになるもの)

イ. ビタミンC・・・みかん、苺、大根、白菜、芽キャベツ、レモン、りんご、柿、キウイ

ウ. タンパク質・・・豆、豆腐、納豆、肉、牛乳、魚(特に刺身は吸収もよい)、チーズ、

卵

2. 風邪をひき始めたら!

温かいものを食べて体を温めましょう。

鍋物や煮込み料理は体がよく温まります。

例) うどん、雑炊、すき焼き、水炊き など

(野菜などをたっぷりに入れ具たくさんにして栄養バランスをとりましょう)

香辛料や香味野菜(生姜・ねぎ・にんにく)なども効果的

3. 風邪をひいてしまったら!!

咳が出るときは体を温めてゆっくり休みましょう

食事はのどの通りのよいものを食べましょう

例) 茶碗蒸し、湯豆腐、卵豆腐、ポタージュ、ゼリー煮魚のあんかけ

魚のホイル焼 (2人分)

1人分のエネルギー 102kcal

(材料)

さわら	2切
しめじ	1/2株
(又はえのき茸)	
人参	うす切り2枚
ほうれん草	小1株
ゆず	1/4個
塩	少々
酒	少々
サラダ油	

(作り方)

1. サワラに塩・酒を少々振りかける。
しめじは小房に分けておく。
2. 人参のうす切りを花形に切り、さっとゆでる。(そのまま使うときは細くせん切りにする)
ほうれん草は3cm長さに切っておく。
3. ゆずを半月に切り、アルミホイルは20cm×15cm位に切る。
4. アルミホイルを広げサラダ油を薄く塗り、さわらを置く。その上にほうれん草・しめじ・人参・ゆずをのせホイルを両端からたたむようにして包み、フライパンに入れて中火よりやや弱火で10分位、蒸し焼きにする。

白菜と肉団子のスープ煮 (2人分)

1人分のエネルギー 118kcal

(材料)

白菜	2枚
ブロッコリー	1/2株
人参	30g
はるさめ	10g
鶏ミンチ	60g
ねぎ	1/2株
パン粉	大さじ1
卵	1/3個
塩	少々
こしょう	少々
スープの素	1個
塩	小さじ1/4

(作り方)

1. 白菜の芯の方を3cm長さ、1.5cm幅のたんざく切りにし、葉の方はそれより少し大きく切る。
ブロッコリーは小房に分け、軸も皮をむいて使う。
人参もうすいたんざく切りにする。
2. 鶏ミンチに、ねぎのみじん切り・パン粉・卵・塩・こしょうを加え、4個に丸める。
はるさめを水に戻しておく。
3. 鍋に水を400cc入れてスープの素を溶かし白菜の芯・人参をいれ煮立てる。そこへしょうゆ 小さじ1と鶏団子を加え、塩・こしょうで味付けし、はるさめを加える。
4. お椀にはるさめ・野菜・鶏団子・スープを入れてきれいに盛る。

大根のレモン風味漬 (2人分)

1人分のエネルギー 12kcal

(材料)

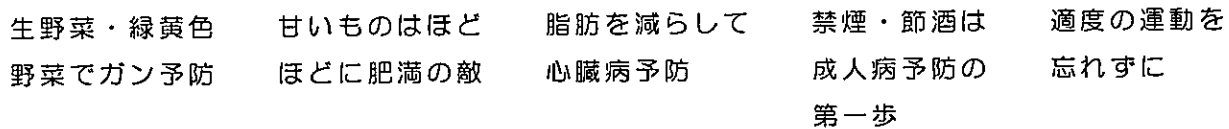
大根	80g
きざみ昆布	5g
レモン	1/4個
塩	小さじ1/4

(作り方)

1. 大根は皮をむいて3cm長さのせん切りにし、皮も細くせん切りにして塩を振りかけしばらく置く。
レモンは半月切りを2枚とり、残りは皮をせん切り、実は汁をしぼる。
2. ボールの中で大根をもみ洗いし水気を絞る。
そこへきざみ昆布・レモンのせん切り・レモン汁を混ぜ合わせ、小皿に盛ってレモンをあしらう。

成人病予防のために

～食習慣を見直してみましょう～



番外編

インフルエンザ予防のための日常生活

インフルエンザが流行する兆しがみられます。次のことを守って予防に努めましょう。

1. うがい・手洗いの励行。特に帰宅時には毎回行う。
2. 十分な睡眠をとり、過労・不摂生を避ける。
3. バランスのよい食事で十分な栄養をとる。
4. 人の混雑する場所への外出はなるべく避ける。
5. 体の不調を感じたら、早めに医療機関を受診する。



ココロ揚げ出し豆腐 (2人分)

1人分のエネルギー 195kcal

(材料)

もめん豆腐	1/2丁
片栗粉	適量
油	適量
えのき茸	1/4株
人参	2cm
ねぎ	1本
だし汁	カップ1
うす口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

(作り方)

1. 豆腐をざるにあげ、4等分にして水気をきる。
2. えのき茸の石づきを取り半分に切る。
人参は2cm長さのせん切りにし、ねぎは斜めに細切りする。
3. 豆腐に片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れ両面を焼く。
4. だし汁に調味料を加えて煮立て、片栗粉の水とききを入れてとろみをつけ、3にかける。

ブロッコリーのクリーム煮 (2人分)

1人分のエネルギー 136kcal

(材料)

ブロッコリー	100g
人参	2cm
しめじ	1/2株
かき	4個
水	カップ1/2
コンソメ	1/2個
牛乳	カップ1
塩、こしょう	少々
片栗粉	大さじ2

(作り方)

1. ブロッコリーを小房に分け、熱湯でさっとゆでる。
人参はいちょう切りし、しめじも小房に分ける。
かきは水でよく洗い、ざるに取る。
2. 鍋に水と人参を入れて火にかけ、人参が柔らかくなった
ら、コンソメを入れしめじ・かきを加えて煮立ちさせ
る。
牛乳に片栗粉を溶かして混ぜ入れ、塩こしょうで味を整
える。

手づくり蒸しパン (6個分)

1個分のエネルギー 109kcal

(材料)

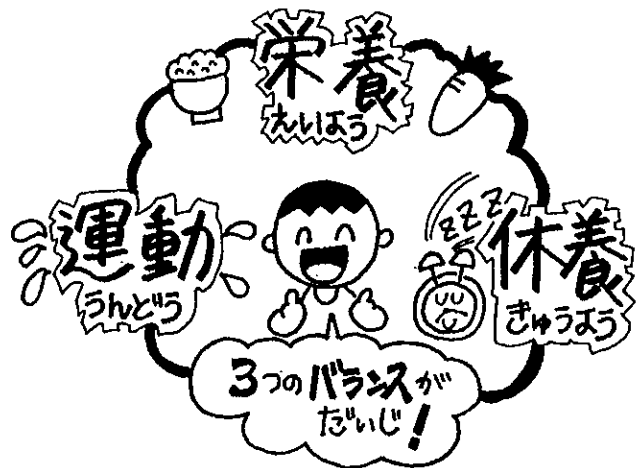
さつまいも	1 / 2本
砂糖	大さじ1
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1 / 2
卵	大1個
干しぶどう	大さじ3
チーズ	10g
アルミカップ (8号)	6枚

(作り方)

1. さつまいもは皮をむき、大きめに切って柔らかくゆで、砂糖を加えて練り上げる。さいころ型に切ったチーズを入れて混ぜ、6等分して丸める。(あん)
2. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて2~3回ふるう。
3. ボールに2の粉を入れ、卵をときほぐして入れ軽く混ぜ6等分する。(かわ)
4. 1のあんを3のかわで包む。
5. アルミカップにいれて、蒸気の上だった蒸し器で、10~15分間強火で蒸す。

成人病予防のために毎日の習慣を見直しましょう

- ・牛乳は温めて、ゆっくり噛むようにして飲みましょう。
- ・チーズやヨーグルトとも仲よくしましょう。
- ・牛乳・乳製品を料理にもうまく使いましょう
- ・小魚・野菜類も忘れず食べましょう。
- ・1日に1回は日光に当たりましょう。



～健康にすごすために～

春のちらし寿司 (2人分)

1人分のエネルギー 430kcal

(材料)

米	2合
昆布	5cm
水	2合(360cc)

合わせ酢

酢	大さじ3
さとう	大さじ2
塩	小さじ1/2
高野豆腐	1枚
干しいたけ	2枚
人参	2cm
ふき	1/2本
ごま	大さじ1
だし汁	1カップ
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
塩	少々

飾り

卵	1個
れんこん	30g
花人参	4枚
えび	2尾
さやえんどう	4枚
きざみ海苔	

(作り方)

1. 米は洗って昆布と一緒に少し硬めに炊き酢飯をつくる。
2. 高野豆腐はぬるま湯でもどし、水洗いしてしぼり、小さく切る。

干しいたけは水でもどし細かく刻む。

人参も細かく刻む。

ふきはさっとゆで、皮をむいて刻む。

3. 鍋にだし汁・さとう・しょうゆ・みりん・塩を入れて煮立て、2の材料を煮る。

4. ごまを煎っておく。

5. 卵はさとう・塩で味付けし、薄焼きにして錦糸卵をつくる。

れんこんはうす切りにしてさっと湯通しし、甘酢(酢・さとう各大さじ1)に少し漬ける。

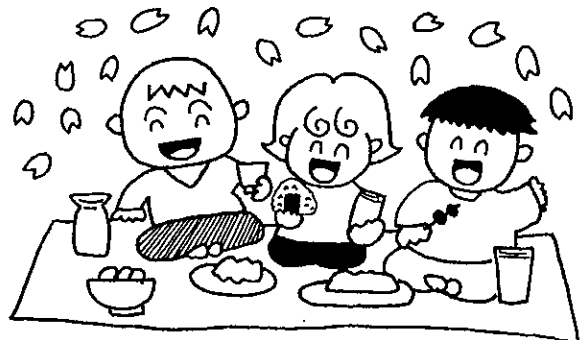
人参はうすく切って花型に抜き、さっとゆでる。

えびは尾の方から爪楊枝を刺し、さっとゆで皮をむいて2枚に切る。

さやエンドウはさっとゆで斜めに細切りする。

6. 酢飯に3で煮た材料を混ぜ合わせ、皿に盛り、5を彩りよく飾る。

きざみ海苔を散らして供する。



あさりの吸い物 (2人分)

1人分のエネルギー 7kcal

(材料)

あさり	6個
菜の花	小枝2本
水又はだし汁	カップ2
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

(作り方)

1. 鍋に砂出ししたあさり・水を入れ火にかけ、口が開いたらしょうゆで味を整える。
2. ゆでた菜の花を入れた椀にあさりと汁を注ぐ。

みたらし団子 (12本分)

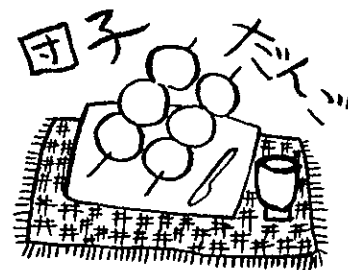
1串分のエネルギー 88kcal

(材料)

上新粉	200g
水	170cc
たれ	
水	75cc
しょうゆ	大さじ2
さとう	70g
片栗粉	大さじ1
みりん	小さじ1
竹串	12本

(作り方)

1. ボウルに上新粉を入れ分量の水を様子を見ながら加え手でもむようにこねる。(耳たぶ程度の堅さになるように)
2. 12個に等分し、ぬれ布巾を敷いた蒸し器に並べる。上にもぬれ布巾をかけ、ふたをして30分くらい蒸す。
3. ふきんに包んだまま取り出し、粗熱をとる。手水をしながら、なめらかになるまでこねる(温かいうちに)
4. 棒状にのばし、それぞれを3等分に切る。(ゴムべら・竹べらを使う。一口大になる)水にぬらした竹串に3個ずつ刺す。
5. 鍋にたれの調味料を入れ火にかける。ブツブツとして透明感がでてきたら火から下ろし熱いうちに4の団子をくぐらせる。



海老のごまつけ揚げ (2人分)

1人分のエネルギー 22kcal

(材料)

海老	2尾
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1
小麦粉	適宜
洗いごま	大さじ1
揚げ油	
キャベツ	少々
ミニトマト	2個

(作り方)

1. 海老は尾の一部を残して殻をむき、背のわたを取り除く。火を通したときに縮まないよう腹側に切れ目を入れる。
 2. 塩・こしょう・酒をふりかけ、小麦粉にくぐらせた後ごまをまぶす。
 3. 高温の油でカラッと揚げる。
 4. キャベツはせん切りに、トマトは水でよく洗い付け合わせる。
- ※海老の代わりに鶏のささみ、白身魚の切り身を使っても良いですね。

豚肉の鳴門巻き (2人分)

1人分のエネルギー 136kcal

(材料)

豚もも肉	100g
(うす切り)	3~4枚
生わかめ	40g
にんじん	3cm
さやいんげん	4本
つま楊子	4本
水	150cc
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1

(作り方)

1. 豚肉は1~2枚を少し重ね7~8cm幅にする。その上にわかめを広げてのせ、人参・ゆでたさやいんげんを2本ずつ並べる。
2. 手前の方から巻き、最後につま楊子で止めて鍋に入れる。
3. 2の鍋に水をいれ落としふたをして強火にかける。煮立ったら弱火にし調味料を加え味がなじむまでじっくり煮る。
4. 冷めてから、3等分に切る。

かぼちゃの茶巾しぼり (2人分)

1人分のエネルギー 14kcal

(材料)

かぼちゃ	50g
スキムミルク	小さじ1
(なければコーヒー用ミルク)	
さとう	小さじ1/2
ラップ	

(作り方)

1. かぼちゃは皮のついたまま1cmの厚さに切り、ひたひたの水を加えてゆでる。柔らかくなったらボウルに取り出してマッシュにする。
2. さとう・スキムミルクを加えて混ぜる。
3. ラップで茶巾にしぼる。

厚揚げとごぼうの卵とし (2人分)

1人分のエネルギー 166kcal

(材料)

厚揚げ	1枚
ごぼう	30g (中1/5本)
絹さや	6枚
卵	1個
さとう	大さじ1
うす口醤油	大さじ1 1/2
だし汁	カップ2/3 (約140cc)
酒	大さじ1

(作り方)

1. 厚揚げは半分に切りさらに5mm幅に短冊切りにする。
ごぼうは薄くさがきにし水につけてあくをぬく。
絹さやは筋を取って斜め切りにする。
2. 鍋にだし汁・ごぼうを入れ火にかける。
ごぼうに火が通れば厚揚げ・調味料を入れ、最後に絹さやを加えて、とき卵でとじる。

※代わりに高野豆腐・さやいんげん・人参を使っても良いでしょう。

ピーマンのじゃこ炒め (2人分)

1人分のエネルギー 26kcal

(材料)

ピーマン	1個
ちりめん	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	少々

(作り方)

1. ピーマンは縦半分に切り種を取り、5mm幅の細切りにする。
2. フライパンにごま油を熱しちりめんを炒め、ピーマンを加えてさらに炒める。
3. しょうゆを回しかけ風味をつける。

※代わりにいんげん・キャベツ・小松菜・わかめを使ってもよいでしょう。

お弁当づくりのコツ

- I 前夜の食事づくりのときにもお弁当のことを考えて準備する。
- II 常備菜をつくっておくととても便利。
鮭そぼろ、フレークそぼろ(シーチキンまたは鮭缶にみりん大さじ1、醤油)
鉄火みそ(味噌100g、さとう大さじ2、みりん大さじ1/2、酒大さじ1、だし汁小さじ2、大豆大さじ2)
煮豆(五目豆・金時豆の甘煮)
- III 冷めてもおいしい工夫
ご飯にほんの少し塩を振ると水分を呼ぶので、表面が乾かずおいしさを保つことができる。
- IV 臭みの強いものは避ける。(たくあん・にんにく・らっきょう)
- V 温度に注意
ハム・練り製品(ちくわ・かまぼこ)は必ず火を通す。
米はよくとぎ、酢やレモン汁を少量加える・刻んだ梅干しを混ぜ込む等する。

鶏肉と焼きなすのごまソース (2人分)

1人分のエネルギー 148kcal

(材料)

鶏むね肉	1/2枚
かたくり粉	少々
なす	2本
干しわかめ	3g (小さい1粒)
トマト	1/4個
大葉	2~3枚

ごまソース

ごま	大さじ2
みそ	小さじ1/2
にんにく	1/2かけ
しょうが汁	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ1
唐辛子	少々

(作り方)

1. 鶏肉は皮と脂を取りのぞき、一口大にそぎ切りにする。それにかたくり粉をまぶし、熱湯でゆで、ザルに広げてあげ冷ましておく。(白っぽくなるまで火を通すこと)
2. なすはへたをとり、サラダ油を含ませた紙で皮の表面に油を塗り、アルミホイルを敷いたオーブントースターで15分程焼く。(中で裏返す)火が通れば皮と実の間に竹串を差し、横に動かして皮をむく。さらに食べやすくするように実の方にも竹串を差し縦にさき、2等分する。
3. トマトはくし形に切り、干しわかめは水にもどして湯通しをし、一口大に切っておく。
4. ごまソースを作る
すり鉢を用意してごまをよくすり、みそ・にんにくのすりおろし、しょうが汁を加えて溶きのばす。最後にみりん・しょうゆ・だし汁を加え、好みにより唐辛子を少し加える。
5. 皿に鶏肉・なす・トマト・わかめ・大葉を色よく盛りつけ、ごまソースでいただく。

※みそ・唐辛子の代わりにトウバンジャン小さじ1/3を入れるとピリッとしておいしい

オクラの冷やし汁 (2人分)

1人分のエネルギー 25kcal

(材料)

オクラ	3本
トマト	1/2個
しその葉	1枚
切りごま	大さじ1
葉	
だし汁	カップ1 (200cc)

(作り方)

1. オクラはへたを取ってさっと塩ゆでにし、冷水にとって水気を切り、小口切りにする。
2. トマトは5mm位のイチョウ切り、しその葉は細かく刻む。
3. だし汁と調味料を合わせ、切りごまを加え冷蔵庫で冷やしておく。
4. 器にオクラとトマトを盛り、冷やした汁を注ぎ、しその葉を飾る。

※そうめんを少し入れてもおいしくいただけます。

ひじきのゆめ煮 (2人分)

1人分のエネルギー 65kcal

(材料)

乾燥ひじき	1/2袋 (20g)
油揚げ	1枚
人参	40g (輪切り4cm位)
枝豆(むき身)	40g

(作り方)

1. ひじきはたっぷりの水につけ軽く混ぜて砂・ゴミを取り除き、水を換えてしばらくつけ軟らかく戻す。
2. 人参は千切り、油揚げはさっと湯をかけ細切りにする。
3. 枝豆はゆでて皮をむいておく。
4. 鍋にサラダ油を少し入れ、1・2を入れて炒めて油が全体に回ればだし汁を加える。
一煮立ちしたら調味料を加え、時々混ぜながら煮含め、最後に3の枝豆を入れる。

だし汁	150cc
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1
塩	少々
サラダ油	少々

※枝豆の代わりに絹さや・いんげん・ピーマンなどを入れてもよいでしょう。

鉄を多く含む食品例

1. 海藻類

水前寺のり
干しかわのり
干しひじき
乾燥わかめ

2. 魚介類・肉類・豆類

はまぐり(缶詰、佃煮)
大豆(全粒、乾燥)
豚レバー
鰹フレーク味付け缶詰
あさり水煮缶詰
しじみ

3. 野菜類

小松菜
春菊
しその葉
ほうれん草
干しぜんまい
切り干し大根

夏野菜のピリ辛カレー (4～5人分)

1人分のエネルギー 376kcal

(材料)

玉ねぎ	中1個(300g)
人参	中1本(120g)
なす	中1本(150g)
トマト	中1個(200g)
ピーマン	中3個(70g)
鶏もも肉	60g
(皮なし)	
土しょうが	1/2かけ
にんにく	1かけ
水	3カップ (600cc)
コンソメ	1個
カレールウ	5個
ケチャップ	大さじ2
カレー粉	小さじ1
マーガリン	大さじ1
福神漬	80g
米	70g

(作り方)

1. 玉ねぎは3～4mmの角切りにする。
人参は2cm位の乱切り、なすは4つ割りにして2cmの厚さに切り、水につけてあくぬきをする。
トマトは2～3cmの角切り、ピーマンも2cm位の角切りにし、鶏肉は一口大に切る。
2. 土しょうがとにんにくはみじん切りにする
3. 鍋にマーガリンをいれて熱し、土しょうがとにんにくを炒め、香りがでれば玉ねぎを加えて透き通るまでよく炒める。
そこへ鶏肉・人参・なすをくわえて炒め、水・コンソメをいれて煮る。
野菜に火が通れば、トマト・カレールウ・カレー粉・ケチャップも加えかき混ぜながらゆっくり煮込む。
4. たきたてご飯にカレーをかけ、福神漬を添える。

さっぱりサラダ (4人分)

(材料)

春雨	20g
きゅうり	1本(100g)
人参	3cm(30g)
きくらげ(乾)	1枚
卵	1個
砂糖・塩	少々
青じそ	2枚
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
白ごま	大さじ1

(作り方)

1. 春雨は熱湯でゆでて水に取り、タテ・ヨコに少し切る。
きゅうりは4cm長さのせん切りにし、塩を少しふって置く。
人参もせん切りにしさとゆでる。
きくらげは水で戻し熱湯にくぐらせる。
2. 卵に砂糖・塩少々をいれて薄焼きにし、錦糸玉子を作る。青じそはせん切りにする。
3. ボウルに調味料を合わせ、1と錦糸玉子の半分量を混ぜ合わせて盛りつける。
残りの錦糸玉子を飾っていりごまを散らし、青じそをあしらう。

秋の炊き込み御飯 (6人分)

1人分のエネルギー 322 kcal

(材料)

米	3合
里芋(中)	3個
人参	1/2本
鶏もも肉	150g
ごぼう	1/2本
干し椎茸	2枚
しめじ	1パック
えのき茸	1パック
枝豆(むき身)	40g
こい口醤油	大さじ1
うす口醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	少々
出し昆布	10cm

(作り方)

1. 米は30分前に洗ってザルにあげておく。
2. 里芋は皮を剥いて1cm巾のイチョウ切りにし、水にさらしておく。
人参は皮を剥いて3cm長さの太めの干切りにする。
鶏肉は皮を取り、1.5cm位の角切りにする。
ごぼうは皮をこそぎ落として笹がきに水でアクぬきする。
干し椎茸は水に戻し石づきを取って適当な大きさに切る。
枝豆は塩を少し入れた熱湯でゆで、むき身にしておく。
3. 炊飯器に米・調味料を入れ普通の水加減にし、上に出し昆布と具を入れて炊く。
4. 炊き上がったら、枝豆をいれて軽く混ぜる。

※里芋の代わりに、さつまいも、くり、ぎんなんを入れても良い。

小松菜の白和え (4人分)

1人分のエネルギー 92 kcal

(材料)

小松菜	1/2束
人参	1/3本
こんにゃく	1/3丁
豆腐(木綿)	1/2丁
みそ	大さじ1
さとう	大さじ1 1/2
塩	少々
白ごま	大さじ2

(作り方)

1. 小松菜は、塩少々を入れた熱湯でゆで冷水に取り、4cmの長さに切って絞っておく。
2. 人参・こんにゃくも4cm長さの干切りにして下ゆでする。
3. 豆腐は一度熱湯にくぐらせ、布巾で絞る。
4. すり鉢でごまをすり、皿に取っておく。
3の豆腐を入れよくすり混ぜてさとう・みそ・塩を加えて味を調べ、ごまを加える。
野菜・こんにゃくを全体にからませる。

※小松菜の代わりに、ほうれん草、青菜を使っても良い。

赤だし (4人分)

1人分のエネルギー 24 kcal

(材料)

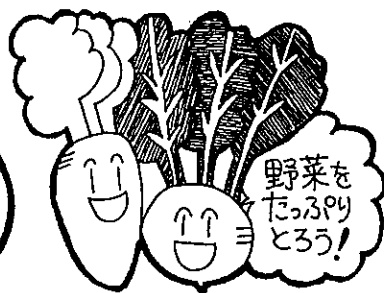
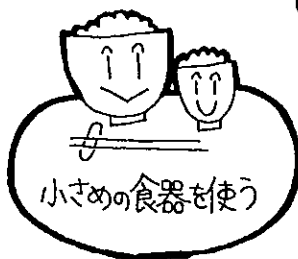
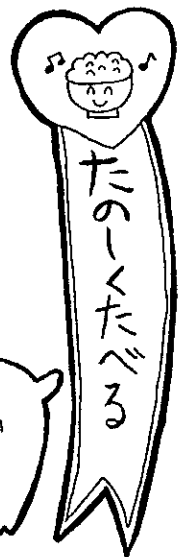
しじみ	150g
ねぎ	2本
なめ茸	1/2パック
赤みそ	大さじ2
酒	大さじ1
薄い出し汁	3カップ (600cc)

(作り方)

- 鍋に砂出しをしたしじみ・出し汁を入れ火にかける。
※しじみは味が薄いので、二番だし程度の出し汁を使うと良い。
- 沸騰したらみそ・酒・なめ茸を加え、もう一度沸騰したら火を止めてねぎを加える。

「肥満」を防ぐ

肥満は生活習慣病（成人病）の温床といわれ、内臓に負担がかかるために様々な病気を引き起こします。以下のようなことに注意し、生活の中に運動を取り入れることで、肥満を予防しましょう。



さばの味噌煮 (2～3人分)

1人分のエネルギー 216kcal

(材料)

生さば	1/2尾
生姜	1かけ
大根	200g
里いも	中3個
みりん	大さじ1
さとう	大さじ2
みそ	大さじ3
酒	大さじ4
水	カップ1 (200cc)
だし汁	カップ1/2 (100cc)

(作り方)

1. さばは頭と腹わたをとり、筒切りにする。
生姜は細かく千切りにし、大根はイチョウ切りにして下ゆでしておく。
里いもはゆでてから皮をむいておく。
2. 鍋に調味料を入れて煮立て、さば・生姜を入れて煮る。(落としぶたをすると良い)
3. さばに火が通ったら鍋から取り出し、残り汁にだし汁を加え、大根・里いもを入れてゆっくり煮込む。

いろいろ野菜スープ (4人分)

1人分のエネルギー 30kcal

(材料)

白菜	150g
人参	40g
しいたけ	2枚
生わかめ	20g
卵	1個
ねぎ	2本
片栗粉	小さじ1
コンソメの素	1個
塩、こしょう	少々
水	600cc

(作り方)

1. 白菜は2cm長さのざく切りにする。
人参は2cm長さのうす切りにし、しいたけは石づきをとりうす切りにする。
生わかめは洗って2cmのざく切りにしておく。
2. 鍋に水とコンソメの素を入れて火にかけ、火の通りにくい順に野菜を入れる。(人参・白菜・しいたけ) 野菜が柔らかくなったら、水とき片栗粉を入れて、塩・こしょうで味を調える。
最後に卵を割りほぐして回し入れ、ねぎを散らす。

☆里いも・・・里いものぬめりの正体は、水溶性の食物繊維で成人病(生活習慣病)予防にも効果的です。
あくやえぐみをとるためには、煮たり、ゆでたりするといいです。
ぬめりの取り方：煮る前に塩もみをする
塩を入れて下ゆでする

高かすきんびら (4人分)

1人分のエネルギー 120kcal

(材料)

ごぼう	1本
豚もも肉	100g
こんにゃく	1/2丁
人参	1/2本 (100g)
いんげん	40g
赤唐辛子	1本
だし汁	カップ1 1/2 (300cc)
さとう	大さじ1 1/2
酒	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ2
ゴマ油	大さじ1

(作り方)

1. ごぼうはたわしでこすり洗いし4~5cm長さの太めの千切りにした後、薄い酢水に漬けてあくを取る。
2. 豚肉はごぼうと同じくらいの大きさに切る。
こんにゃくは一度湯通しをし、ごぼうと同じ大きさに切る。
人参もごぼうと同じ大きさの太めの千切りにする。
いんげんは少し大きめの斜め切りにしさっとゆでておく。
3. 厚手の鍋にゴマ油を入れて熱し、水気を切ったごぼう・こんにゃく・人参・赤唐辛子を入れて炒める。
全体に火が通ったら、だし汁をひたひたになるまで加え、落としぶたをする。煮立つまでは強火、後は弱火でごぼうが柔らかくなるまで煮る。
4. 豚肉を加えてほぐし混ぜ、さとう・酒を加えて4~5分煮る。
さらにしょうゆを加え、時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。最後にいんげんを彩りに入れる。

豆腐ステーキきのこソース (2人分)

(材料)

絹こし豆腐	1/2丁
小麦粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
生しいたけ	2枚
えのき茸	1/4株
しめじ	1/4株
青ねぎ	1本
だし汁	1/2カップ (100cc)
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

(つくり方)

1. 絹こし豆腐は布巾をかけ、水気を切っておく。
2. 生しいたけ・えのき茸・しめじは石づきをとり、しいたけはせん切り、えのき半分になり、しめじは小房に分けておく
ねぎは小口から刻んでおく。
3. 鍋にだし汁をいれ、調味料を加えて煮立てる。
きのこ類を入れ少し煮立て、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
4. フライパンに油を引いて1の豆腐に小麦粉をまぶして両面を色よく焼いて皿にとり、3のきのこソースをかける。

かぶらとひじきの甘酢和え (2人分)

(材料)

かぶら	1個
塩	1つまみ
ひじき	小さじ1
柿	1/2個
酢	大さじ1/2
さとう	小さじ2
塩	小さじ1/4

(つくり方)

1. かぶらは根と葉に分け、根は4等分にして薄切りにし、塩を少しふっておく。
葉の部分は熱湯にくぐらせて小さく刻み絞っておく。ひじきは熱湯をかけてザルにとる。
2. 柿は皮を剥いて薄く切り細切りにする。
3. 調味料を合わせ、かぶらの根の部分と水気を切った葉の部分、柿を入れ和える。

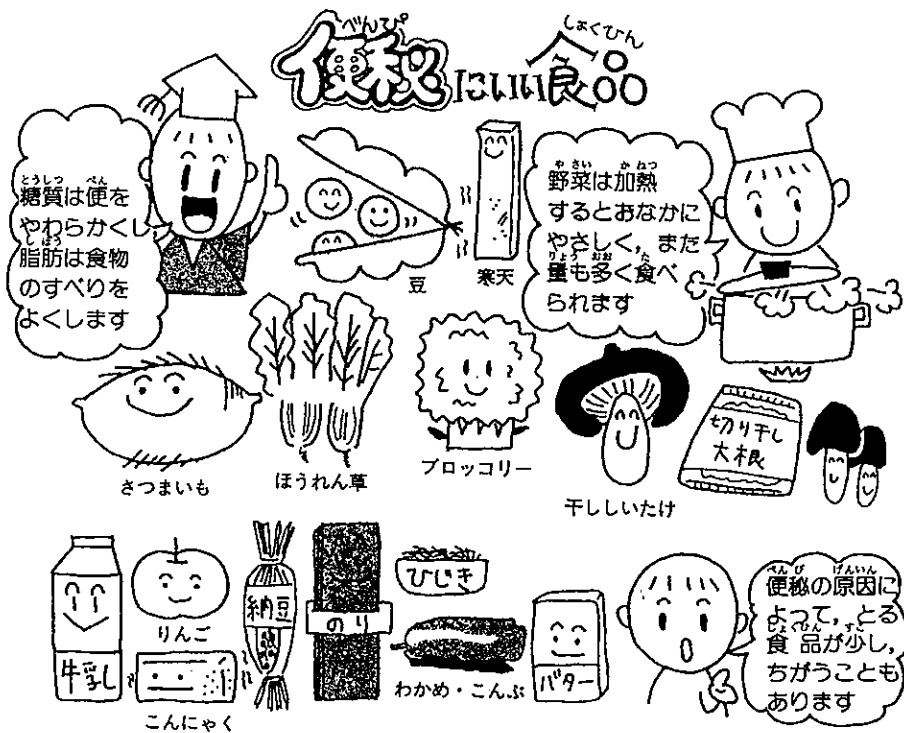
さつまいものお焼き (約4人分)

(材料)

さつまいも	200g
さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
卵	1/2個
白ごま	大さじ2
サラダ油	少々

(つくり方)

1. さつまいもは皮のついたまま1口大に切り、水にさらし、水切りした後ゆでる。
2. 熱いうちにつぶし、さとう・しょうゆ・塩・卵を加えて練り混ぜる。
3. 冷めてから8等分にし、平らな円形にし両面にごまをまぶす。
フライパンに油をうすく引いて両面を色よく焼く。



のしどり羽子板風 (5～6人分)

(材料)

鶏ひき肉	300g
人参	50g
干しいたけ	大さじ2
パン粉	大さじ2
卵白	1個分
みそ	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
青のり	少々
白ごま	少々
卵黄	1個分
みりん	小さじ1/3
串・アルミホイル	

(つくり方)

1. ボウルにひき肉、みじん切りにした人参・しいたけを入れてレンジで30秒加熱する
2. パン粉・調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
3. オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、油を薄く塗っておく。
4. 3の上に2を平らにのばす。
表面に卵黄をみりんで溶いたものを塗る。
5. 4の下2/3の部分に白ごまをふり、トースターで7～8分焼く。
6. 冷めてから羽子板状に切り串を刺す。残った5の1/3の部分に青のりをふる。

高野の海老巻き煮 (5～6人分)

(材料)

高野豆腐	2枚
海老	6尾
だし汁	カップ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
揚げ油	適宜
つまようじ	12本

(つくり方)

1. 高野はぬるま湯につけて戻し、3枚におろす。
2. 1の高野を縦に広げ、手前に殻をむいた海老をおき、向こうへくるくると巻いていく。最後につまようじで留め、調味料で味をつける。
3. 軽く絞って片栗粉をまぶし、油で揚げる。

※たくさん入れるとくっつくので注意。

半分に斜め切りにして飾る。

ナッツ入りごまめ (5~6人分)

(材料)

ごまめ	40g
(素ぼし)	
ピーナツ	20g
さとう	小さじ5
みりん	小さじ3
しょうゆ	小さじ2
白ごま	少々

(つくり方)

1. ごまめはフライパンで焦げないように空炒りをする。(またはレンジで1分加熱)
2. ピーナツは縦に長く切っておく。
3. 調味料を煮立てブクブクと泡が全体に出てきたら、1、2を入れからませて火から下ろし、広げてさます。
4. 仕上げに炒りごまをふる。

松竹煮 (5~6人分)

(材料)

れんこん	150g
ごぼう	100g
たけのこ	100g
人参	200g
干しいたけ	6枚
こんにゃく	1/2枚
鶏もも肉	300g
ブロッコリー	1/4株
さやえんどう	18枚
サラダ油	大さじ1
だし汁	カップ3 (600cc)
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2

(つくり方)

1. れんこんは輪切りにしてから花型に周りを切る。ごぼうは皮をこそぎ斜めに少し厚く切る。たけのこは固いところは半月に、軟らかいところは縦に切る。人参は花型で抜いてから梅状に切る。干しいたけは水に戻し亀甲に切る。こんにゃくは手綱に切り、さっと湯通しする。鶏もも肉は一口大に切る。さやえんどうは筋を取りさっとゆでておく
2. 厚手の鍋にサラダ油を入れ、さやえんどう以外の材料を全部炒め、だし汁をいれて少しにってから調味料(みりん・塩以外)を入れてゆっくりと煮含める。
3. 仕上げにみりんを入れ、塩で味を調える

きんとん (5~6人分)

(材料)

さつまいも	300g
さとう	50g
栗	3粒
くちなしの実	1つ

(つくり方)

1. さつまいもは皮を少し厚めにむき、輪切りにして水にさらしてくちなしの実を入れてゆがく。
厚いうちに裏ごしにする。
2. 鍋に1とさとうを入れてこねる(栗のみつがあれば少し加える)
3. 栗半分を中央にいれ茶巾絞りにする。

菊花かぶ (5~6人分)

(材料)

かぶ (または大根)	3個
塩	適宜
酢	大さじ2
さとう	大さじ2
塩	少々
昆布	少々

(つくり方)

1. かぶらは皮をむき箸を添えて菊花状に包丁を入れる。
軽く塩もみをして絞っておく。
2. ボウルに調味料を入れ1をつけ込む。

※唐辛子・昆布も刻んで入れる。

祝い雑煮 (6人分)

(材料)

もち	6個
かまぼこ	6枚
ほうれん草	少々
だし汁	カップ4 (800cc)
白みそ	大さじ3
酒	大さじ1
柚の皮	少々

(つくり方)

1. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、もちは洗って入れる。
2. かまぼこは結びかまぼこに切る。
ほうれん草は軽くゆでて3cm長さに切り絞って椀に入れる。
柚の皮は松葉に切る。
3. 1に白みそ・酒を加えて味をみ、2の椀にはり、柚を飾る。。

<豆知識> おせち料理の縁起もの

昆布 「よろこぶ」と語呂のよいことと、昆布はコレステロール値を下げる成分や食物せんいが豊富に含まれているためおせちには欠かせない。

数の子 「子孫繁栄」の願いからしんの子を塩蔵しているので、水にしっかり漬けて塩気と薄皮を取って調理します。澄んだ黄色でつやのあるものがよい。他にたいの子・たらの子などの卵でもよいが食べ過ぎないように。

黒豆 「健康でまめまめしく黒くなるまで働く」という縁起もの。一晩水につけ時間をかけゆっくり煮るとおいしくなる煮汁は常にたっぷり浸かっていることがふっくらしあげるコツ。ビタミンB₁・B₂・E・良質タンパクも含まれ餅の吸収を助ける。

ごまめ 「五穀豊穰」を願って昔小さな魚を肥料に使う(田作り)ら、現在ではかたくちいわしを干したものでつやのあるものがよい。フライパンで丁寧に少しずつ炒る、または電子レンジで加熱してもよい。

車えび 「長生き」を願ってえびは火を通すとクルリと曲がるので腰が曲がるまでと言う意味で使われ、最近では伊勢海老が豪華さを増しています。

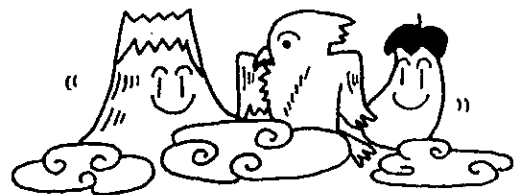
えび芋 海老と同様に「長寿」を願って、また親芋・小芋がくっついている里芋がよく使われ繊維が多いのでおせちにはぜひ使って欲しい。

ゆり根 「子孫繁栄」の縁起もの。肉質の厚いものがよく、秋のものが美味。さっと湯通しして使う。

くわい 「芽がでる」「目出度い」の縁起もの。丸まるとしたものがよい。

れんこん 穴のあいているところから先が見通せるよう縁起のよいもので、切ったときに粘りのあるものがおいしい。

柚・だいたい 皮の黄色い色が太陽や生命力の象徴とされる。皮も絞り汁も使えビタミンCを多く含む酸味は腐敗の防止にもなるのでおせちのあしらいには最適です。



巻きずし (5本分)

1人分の鉄分 2.8mg

(材料)

米	3合
昆布	10cm
水	カップ3 (600cc)
酢	大さじ4
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
干しいたけ	5枚
かんぴょう	20g
だし汁	カップ1
椎茸のつけ汁	(200cc)
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1
塩	少々
かまぼこ	1/2本
みつ葉	10本
卵	2個
みりん	少々
塩	少々
だし汁	小さじ1
焼き海苔	5枚

(つくり方)

1. 米は30分前に洗い、切り目を入れた昆布・水と一緒に普通に炊く。
2. 炊きあがったご飯をすし桶またはバットに広げ荒熱を取る。そこへ合わせ酢をまわしかけ、しゃもじで切るように、うちわで扇ぎながら混ぜ合わせ、冷ます。
3. 干しいたけは水に戻して軟らかくする。
かんぴょうも水につけ塩で揉み洗いする
4. 鍋に水をいれかんぴょうを下ゆでし、水気を切る。
カップ1のだし汁・つけ汁に調味料をいれ、かんぴょうとしいたけをゆっくり煮含める。
5. かまぼこは縦に細切りする。
卵は調味料を加えて厚焼き卵にし等分に切る。
みつ葉はさっとゆでる。
6. 焼き海苔をすだれの上に置いて冷めたすし飯を広げ、中央より手前に具を並べて手前からくるりと巻く。(だし昆布も刻んで入れるとミネラルの補給になります)

レバーの串カツ (5人分)

1人分の鉄分 3.1mg

(材料)

鶏レバー	150g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
長ねぎ	3本
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量
串	

(つくり方)

1. レバーは牛乳または水にしばらくつけて血抜きをし、一口大に切り、塩・こしょう・しょうゆをふっしておく。
2. 長ねぎは3cm長さに切る。
3. 串にレバーと長ねぎを刺し、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、油で色よく揚げる

お吸物 (5人分)

1人分の鉄分 0.2mg

(材料)

とろろ昆布	2g
えのき茸	1/2株
春菊	1/2株
だし汁	カップ4 (800cc)
うす口醤油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2

(つくり方)

(作り方)

1. えのき茸は石づきを取って半分に切る。
春菊はきれいに洗い長いものは半分に切って椀に入れる。
とろろ昆布も椀にいれておく。
2. 最後に上から熱いだし汁を注ぐ。



ドリア (4人分)

(材料)

ご飯	300g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
ピーマン	1個
しめじ	1/2株
マッシュルーム	4コ
鶏もも肉	100g
マーガリン	大さじ3
小麦粉	大さじ4
牛乳	2カップ (400cc)
固形スープ	1/2個
とろけるチーズ	40g
パン粉	少々
塩・こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ2

1人分のI補給 - 385kcal・塩分1.5g

(つくり方)

1. 玉ねぎ・人参・ピーマンは細かく刻む。
鶏肉は皮と脂肪を取り小さく切る。
しめじは半分にさき、マッシュルームは薄く切る
2. ホワイトソースを作る。
厚手の鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉をふり入れてよく炒め、牛乳を少しずつ入れてのばし固形スープも加える。
とろりとしてきたら、塩・こしょうで味を整える。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、1の野菜・鶏肉を炒め、次にきのこを加える。最後にご飯を加えて、塩・こしょう・ケチャップで調味する。
4. グラタン皿に3を4等分し、上から2のホワイトソースをかけ、パン粉・とろけるチーズをふりオーブントースターで4～5分焼く。
(オーブンの場合は220℃で15～20分)

☆ドリア：炒めご飯のクリームソースかけのこと。
牛乳を使うと塩分を控えることができます。

吸物 (4人分)

(材料)

加太わかめ	大さじ1
春菊	1株
卵	1個
だし汁	4カップ (800cc)
うす口醤油	大さじ1
みりん	小さじ1

1人分のI補給 - 24kcal・塩分0.9g

(つくり方)

1. 鍋にだしをいれわかめを入れて沸騰させ、調味料を加える。
2. 洗った春菊は4cm長さに切り、卵は溶きほぐして最後に回し入れる。

華園和え (4人分)

1人分のI補給 - 219kcal・塩分0.4g

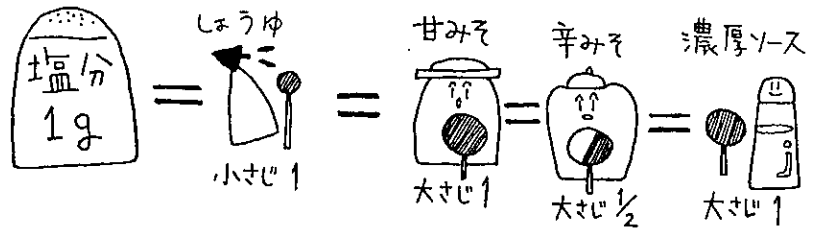
(材料)

[もやし	1/2袋
	えのき茸	1/2袋
	桜えび	4g
	白いりごま	大さじ1
[ごま油	小さじ1
	酢	大さじ2
	うす口醤油	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2

(つくり方)

1. もやしとえのきはそれぞれ洗ってさっとゆで、適当な長さにざくざくと切る。
ごまは少しすっておく。
2. ボウルに調味料を合わせ、1と桜えびを混ぜ合わせる。上にごまがあれば振る。

☆酢の物は塩分が少なくてもおいしくいただけます。



いわし丼 (4人分)

1人分のエネルギー 445kcal

(材料)

- いわし(中) 4尾
- 酒 大さじ5
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- しょうが汁 小さじ1
- 片栗粉
- サラダ油
- ほうれん草 1/3株
- 人参(花型) 4枚
- 米 70g

(つくり方)

1. いわしは頭と腹わたを取り除いて水洗いした後、腹開きして中骨をとる。
2. 酒・砂糖・しょうゆ・みりん・しょうが汁をボウルに用意し、いわしを5～10分くらいつけておく。
3. いわしを取り出して、軽く片栗粉をまぶす。サラダ油を少々入れたフライパンで、いわしの両面を中火でさっと焦げないように焼く。いわしを取り出したところに、残ったタレを入れて沸騰させる。
4. ほうれん草はゆでて3～4cm長さに切る。花型に抜いた人参はさっとゆでておく。
5. 丼にご飯を盛り、いわしをタレにさっとくぐらせてのせる。
6. ほうれん草と人参を飾り、残りのタレをかける。

いわしについて

☆種類

- うるめいわし：一番大きい
- かたくちいわし：別名 しこいわし、ひしご、せくろ
- まいわし：8月～10月が旬
 - しらす：3cmくらい
 - 小羽いわし：10cmくらい
 - 中羽いわし：13cmくらい
 - 大羽いわし：18cmくらい

☆加工品

塩いわし：大羽いわしをそのまま塩とともに漬け込んだもの

めざし：かたくちいわし・まいわしをそのまま食塩水に漬けた後、串か葉を片目から下顎に通し、これをつり下げて乾燥したもの

煮干・いりこ：小型のかたくちいわしを食塩水でゆであげた後水切り、乾燥したもの。3cm以下のものをちりめんじゃこともいう。

しらす干し：稚魚を食塩水で煮た後、軽く乾燥させたもの

田作り：小型のかたくちいわしを裏干しにしたもの

冷やしにゅうめん (4人分)

1人分のエネルギー 112 kcal

(材料)

そうめん	2束
ねぎ	2本
卵	1個
とろろ昆布	少々
だし汁	3カップ (600cc)
うす口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	少々

(つくり方)

1. そうめんはゆでておく。
ねぎは洗って小口切りにする。
卵は砂糖と塩少々を加え、錦子卵にしておく。
2. だし汁をつくり冷やしておく。
3. 汁椀にそうめん・ねぎ・錦子卵・とろろ昆布をいれ、上からよく冷やしただし汁を注ぐ。

豆腐の中華風サラダ (作りやすい分量)

1人分のエネルギー 76 kcal

(材料)

絹ごし豆腐	1丁
トマト	1個
きゅうり	1/2本
オクラ	2本
かに蒲鉾	4本
ねぎ	2本
青しそ	4枚
土しょうが	少々
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2
ごま	大さじ2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
豆板醤	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

(つくり方)

1. 豆腐は一度熱湯に通し、3cmのサイコロ型に切って冷やしておく。
トマトときゅうりはうす切りにする。
オクラは一度熱湯に通し輪切りにする。
かに蒲鉾はほぐす。
ねぎは小口切りにする。
青しそは洗っておく。
土しょうがは針しょうがに切っておく。
2. 調味料を合わせる。
3. 器に青しそをしき、豆腐・トマトを並べ、きゅうり・オクラ・かに蒲鉾を上のにせる
4. ドレッシングを回しかけ、ねぎ・針しょうがを散らす。

かぼちゃのちりめん煮 (4人分)

1人分のエネルギー 50kcal

(材料)

かぼちゃ	400g
万能だれ	だし汁800cc 具1/3程度
酒	40cc
水	100～150cc

(万能だれ)

干しいたけ	4枚
ちりめん	30g
しょうゆ	80cc
みりん	100cc
砂糖	大さじ2

(つくり方)

1. かぼちゃは種を取り、所々皮をむいて大きめの一口大に切る。
2. 鍋にかぼちゃを入れ、酒と万能だれの汁と具を加え、ヒタヒタになるまで水を注ぐ。
3. さっと混ぜて落としぶたにし、強火で煮立ててから弱火にし、コトコトと15～20分煮る。
ときどき上下をひっくり返して柔らかくなるまで煮る。

(万能だれの作り方)

1. 干しいたけは250ccのぬるま湯につけて戻し、軸を切り落としてうす切りにする。
2. 鍋にしいたけのもどし汁とちりめん・しょうゆ・みりん・砂糖・を入れて強火にかけ、煮立ったら中火にしてあくを取り、10分ほど煮る。

☆万能だれは完全に冷ましてから保存瓶に移せば、冷蔵庫で1週間～10日程日持ちします。

☆炊き込みご飯・冷や奴・そうめんなどにも使えます。

かぼちゃ羹 (作りやすい分量)

1本分のエネルギー 225kcal

(材料)

かぼちゃ	300g
粉寒天	1袋(4g) (棒寒天の場合1/2本)
砂糖	大さじ3
水	200cc (かぼちゃのゆで汁含む)

(つくり方)

1. かぼちゃは種と皮をむき、少し小さめに切って柔らかくなるまでゆでる。温かい内につぶしておく。
2. 鍋に水と粉寒天・砂糖を入れ沸騰させて、よく溶かす。
(棒寒天の場合は使う前に30分位水につけておき、最後にこした方がなめらかになる)
3. 寒天が十分溶けたら、かぼちゃを入れて練り上げ、粗熱をとって流し器に入れて冷やす。

なすとたこの梅酢合え (4人分)

1人分のエネルギー 70kcal

(材料)

なす	2本(160g)
揚げ油	適量(3g)
たこ	小2本(100g)
青じそ	4~5枚
梅干し	1個
酢(又は梅酢)	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
酒	大さじ2
削り節	1/2袋

(つくり方)

1. なすはへたを取り、少し大きめの短冊切りにして、水につけず油で素揚げする。
2. たこは薄くそぎ切りにして酢洗いする。
3. 調味料を合わせておく。
4. なすが冷めたら、たこと一緒に混ぜ合わせる。器の下に青じそを敷き、上に盛る。



～鉄を上手にとろう・レバーをおいしく～

レタス包み(4人分)

1人分のI補給 - 182kcal 鉄分 2.3g

(材料)

豚ひき肉	150g
鶏レバー	40g
干し椎茸	2枚
竹の子	100g
人参	30g
春雨	20g
にんにく	1/2かけ
しょうが	1/2かけ
ねぎ	1本
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2
こしょう	少々
豆板醤	少々
レタス	4枚
ごま油	小さじ1

(つくり方)

1. レバーは下処理をして刻んでおく。
干し椎茸は水につけて戻し、刻む。
竹の子・人参も短くせん切りにする。
春雨は3～4cmに切り、水をかけておく。
にんにく・しょうがはみじん切り、ねぎは口から刻む。
2. フライパンに胡麻油をいれ、にんにく・しょうが・ねぎを炒め香りがでればひき肉・レバー・椎茸・人参・春雨をいれて炒め、肉の色が変わったら調味料を加える。
3. レタスをきれいに洗って大きくちぎる。
4. 食べる時レタスに2を乗せて包み、いただく。

夏野菜のカレースープ(4人分)

1人分のI補給 - 76kcal 鉄分 0.8mg

(材料)

なす	1本
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
トマト	1/2個
オクラ	3本
カレールウ	1個
水	4カップ
コンソメ	1個
塩・こしょう	少々

(つくり方)

1. なすは少し皮をむいて縦に4等分にし、小口からうす切りにする。
玉ねぎは半分に切り、うす切りにする。
人参は3cm長さの薄い短冊切りにする。
トマトは1.5cm位のサイコロ状にする。
オクラはうす切りにする。
2. 鍋になす・玉ねぎ・人参をいれ、水とコンソメを加えて煮る。野菜が柔らかくなればトマト・カレールウ・塩・こしょうを加え、最後にオクラを散らす。

牛乳入りわらびもち(4~5人分)

1人分のI補給 - 120kcal 鉄分0.9mg

(材料)

わらび粉	90g
水	200cc
牛乳	170cc
砂糖	大さじ3
きなこ	適量

(つくり方)

1. 鍋にわらび粉と水・牛乳・砂糖を入れて混ぜ、火にかける。
2. とろりとなるまでかき混ぜながら煮る。
3. 固くなってきたら火からおろし、粗熱をとり型に入れて冷やし固める

鉄を多く含むもの

☆50歳~60歳の人が1日に必要な鉄は10mg ()内は1回に食べる重さ

レバー(10g)	で0.9mg	いかなごの佃煮(10g)	で0.8mg
ひじき(2g)	で1.1mg	かつおの佃煮(10g)	で0.6mg
あさり佃煮(10g)	で2.5mg	いりごま(3g)	で0.3mg
高野豆腐(1個20g)	で1.8mg	きなこ(3g)	で0.3mg
切り干し大根(10g)	で0.9mg	焼き海苔(1g)	で0.2mg

レバーをおいしく食べるコツ

1. 新鮮なものを(よく売れている店で)買う。ツヤとハリのあるものを!
2. レバーを少し切って、水で何回もよく洗う。
3. 熱湯の中に入れてよくゆでる。または牛乳につける(除臭作用がある)
4. 香辛料・香味野菜(しょうが・葱など)を使いにおいを消す。
5. 一度にたくさん食べるより、少しずつ時々野菜といっしょに食べる。

金時ごはん(6人分)

1人分のI補給 - 290 kcal

(材料)

米	3合
水	3合強
さつまいも	200g
出し昆布	5cm
塩	小さじ1

(つくり方)

1. 米は炊く30分前にといでザルにあげる。
2. さつまいもは洗って皮付きのままうすい半月に切り、水にさらしてあくを抜く。
3. 炊飯器に水切りした米・さつまいも・塩・細切りした昆布を入れ、水を加え普通に炊く。
4. 炊きあがれば少し蒸らし、サクリと全体をよく混ぜる。

※さつまいもは、色が濃く太めのものおいしい。

つくね揚げ(4人分)

1人分のI補給 - 151 kcal

(材料)

木綿豆腐	1/2丁(200g)
あじすり身	50g
ひじき	大さじ1
れんこん	50g
ごぼう	50g
人参	30g
いんげん	4本
片栗粉	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
油	適量

大根
ねぎ
すだち(又はかぼす)

(つくり方)

1. 豆腐は堅く絞っておく。
あじは皮と骨を取り除きミンチにする。
ひじきは水に戻しておく。
れんこんはうすいイチョウ切りにする。
人参はせん切りに。
ごぼうはささがきにしてあく抜きをし、軽くゆでておく。
いんげんは斜め切りにする。
2. ボールに材料と調味料を混ぜ合わせ、8等分にし、中温の油でゆっくり揚げる。
3. 大根はすり下ろし、ねぎは刻んでおく。
4. すだちを添え、しょうゆでいただく。

小松菜の煮浸し(4人分)

1人分のI補給 - 70kcal

(材料)

小松菜	1束	
油揚げ	1枚	
削り節	1パック	
ゴマ油	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1

(つくり方)

1. 小松菜は洗ってさっと湯通しする位にゆで、水に取り、水気を絞って4cm長さのざく切りにする。
2. 油揚げは短冊に切る。(油ぬきはしない)
3. 鍋にゴマ油を熱し小松菜を軽く炒める。
そこへ油揚げ・砂糖・しょうゆ・酒の順に調味しながら炒め煮にし、味がなじめば仕上げに削り節を混ぜ合わせる。

※小松菜の代わりに、青菜・春菊・かぶの葉・京菜を使っても良い。

食物繊維の多い食品

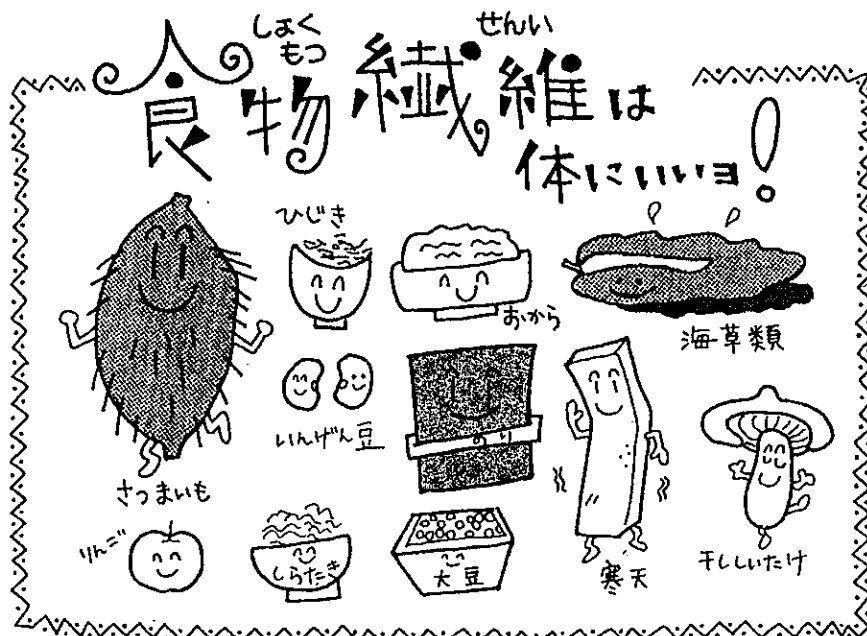
穀類：小麦胚芽・ライ麦・オートミール・押し麦(特別用途食品)・精白米(100gで0.8g)

豆類：いんげんまめ・ささげ・あずき・大豆・おから

野菜：枝豆・ごぼう・小松菜・ほうれん草・切り干し大根・かんぴょう・ずいき

もやし・れんこん・人参・さやえんどう・かぼちゃ

果物：あんず・干し柿・干しぶどう・キウイフルーツ



～手づくりお菓子で添加物バイバイ・栗をおいしく～

栗蒸しまんじゅう(8個分)

<1個分のI補給 - 123kcal>

(材料)

栗	8個
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 1/2
卵	2個
砂糖	80g
牛乳	50cc
アルミカップ	8個

(つくり方)

1. 栗は湯がいてから皮と渋皮をむいて、2～3つに切る。
2. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせふるっておく。
3. ボールに卵を泡立て、砂糖・牛乳を加え、小麦粉を入れサックリ混ぜる。
4. アルミカップに栗を入れ、上から3のタネを流し入れ、蒸し器で15分蒸す。

クレープ(12枚分)

<1人分のI補給 - 255kcal>

(材料)

卵	2個
塩	少々
砂糖	30g
小麦粉	120g
牛乳	カップ1 1/3
バニラエッセンス	少々
溶かしバター	大さじ1

(カスタードクリーム)

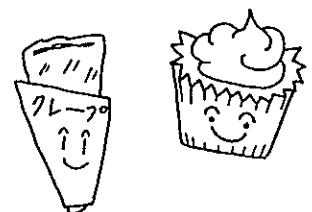
卵黄	1個分
砂糖	30g
小麦粉	大さじ1
牛乳	カップ1
コーンスターチ	大さじ1
バニラエッセンス	少々

(りんごジャム)

りんご	1個
砂糖	30g
シナモン	少々
水	大さじ1

(つくり方)

1. ボールに卵を入れ、塩・砂糖・小麦粉・牛乳少々を入れて泡立て器でよく混ぜる。
残りの牛乳を2～3回に分けて加え混ぜる。
バニラエッセンスをふるい、ラップをかぶせて30分～1時間そのままにしておく。(生地がなめらかになる)
2. フライパン又はホットプレートを熱し、油少々をひく。1の生地に溶かしバターを加えて手早く混ぜ、玉じゃくし半分位ずつすくって、丸く流し焼く。
3. カスタードクリームは、鍋に卵黄・砂糖を入れよく混ぜ、小麦粉・牛乳を加える。
弱火にかけ、木べらでかき混ぜながらとろりとなってきたら火から下ろし冷ます。
4. りんごジャムは、りんごの皮をむきイチヨウ切りにする。
鍋にりんご・水・砂糖を入れ弱火で煮る。
とろりとなってきたら火を止める。
5. クレープに好みのお菓子を包み、いただく。



サバの甘酢あんかけ(4人分)

1人分のエネルギー 247kcal

(材料)

サバ	4切(70g×4)
酒	小さじ1
しょうが汁	小さじ1/2
片栗粉	少々
揚げ油	適量
たけのこ	60g
人参	30g
生しいたけ	2枚
えのき茸	1/2パック
さやえんどう	8枚
しょうが	1/2かけ
スープ	1カップ
砂糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
酢	大さじ1 1/2
片栗粉	大さじ1 1/2
水	大さじ1 1/2

(つくり方)

1. サバは骨を取り、下味用の調味料に10分位漬けておく。
2. たけのこ・人参・生しいたけ・しょうがはせん切り、えのきは石づきを取り半分に切る。さやえんどうは筋を取り、塩ひとつまみを入れた熱湯でゆで、斜めに細く切る。
3. サバの水気を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
4. あんの調味料を合わせる。
5. フライパンに油を熱して生姜のせん切りを炒め、香りがでたところに他の野菜を入れて炒める。野菜に火が通れば、合わせた調味料を入れて一煮立ちさせる。最後に、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 皿にサバを盛りつけ、上から野菜の甘酢あんをかけ、熱いうちに供する。

もやしと桜えびの三杯酢(4人分)

1人分のエネルギー 16kcal

(材料)

もやし	1/2袋
桜えび	小さじ1
みつば	2～3本
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
うす口醤油	大さじ1
洋からし	少々

(つくり方)

1. もやしはさっと水で洗い熱湯でゆで、食べやすい長さに切っておく。みつばはさっと塩ゆでにし、3cm長さに切る。
2. 三杯酢を合わせ、1のもやし・みつば、桜えびを混ぜる。
3. 器に盛り、好みで洋からしを添える。

秋野菜のくず煮(4人分)

1人分のエネルギー 125kcal

(材料)

鶏もも肉	100g
里芋	3個
れんこん	100g
ごぼう	80g
人参	50g
干し椎茸	2枚
しめじ	1/2パック
ブロッコリー	1/4株
しょうが	1/2かけ
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1/2
だし汁	3カップ
酒	大さじ2
うす口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々

(つくり方)

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. 里芋は洗ってゆでてから皮をむき、大きければ2等分にする。
れんこんは皮をむき、縦半分に切って斜め切りにする。
ごぼうは皮をこそぎ、斜め切りにして水に漬け、アクをぬく。
人参は皮をむいて乱切りにする。
干し椎茸は水にもどして石づきを取り、そぎ切りにする。
しめじは石づきを取って小房に分ける。
ブロッコリーは小房に切り分け、さっと塩ゆでしておく。
生姜は皮をむき、せん切りにする。
3. 鍋にだし汁を用意し、れんこん・ごぼうを煮る。
次に人参・里芋・干し椎茸・鶏肉を加え、調味料を入れて中火で煮る。
4. 最後にしめじ・ブロッコリーを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆途中でアクをとりながら煮るとより美味しくなります。

～よい野菜を選んで食べて風邪予防・ほうれん草をおいしく～

鮭とほうれん草のグラタン風(4人分)

<1人分のエネルギー 414kcal>

(材料)

生鮭	4切れ(240g)
ほうれん草	1束
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	2個
人参	3cm
しめじ	1株
(ホワイトソース)	
マーガリン	大さじ3
小麦粉	大さじ4
牛乳	カップ2(400cc)
コンソメ	1個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
とろけるチーズ	大さじ4
パン粉	大さじ2
マーガリン	少々

(つくり方)

1. 鮭は一口大にそぎ切りし、塩こしょうしておく。
2. ほうれん草はゆでて3～4cmに切り、水気をしぼる。
玉ねぎは半分に割って縦に薄く切る。
じゃがいもは皮をむいて輪切りにし、さっとゆでておく。
人参は花型に抜き、ゆでる。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
3. フライパンにマーガリンを溶かし、鮭・玉ねぎ・じゃがいも・しめじを軽く炒めておく。
4. ホワイトソースを作る。
鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を振り入れ炒める。(焦げ付かないように気を付ける)パチパチの状態になったら牛乳を少しずつ入れ、のり状になったところで残りの牛乳を全部入れる。
塩・こしょうしてコンソメを加え、とろりとなったらソースの出来上がり。
5. 厚手の皿などにマーガリンをうすく塗り、ソースを少し入れて、2の野菜と鮭を入れる。
ほうれん草と花型人参を飾り、残りのソースをかけ、チーズを振りかける。パン粉をふって、トースターで一皿ずつ焦げ目がつくまで焼く。(約8～10分)

柿なます (4人分)

<1人分のエネルギー 51kcal>

(材料)

大根	250g
塩	小さじ1/2
きゅうり	1/2本
柿	1/2個
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ2
ゆずの皮 (又はミカンの皮)	少々
白ごま	大さじ1

(つくり方)

1. 大根は千六本に切って塩を振り、しばらくおいて味を見、水気をしぼる。塩からい時は水洗いする。
2. きゅうりは4cm位のせん切りにし、塩少々を振りしばらくして絞る。
柿も皮をむいてせん切りにしておく。
3. ボールに砂糖・酢を入れ1と2を入れて混ぜ合わせ、炒ってすったごまを加える。
4. 小鉢に盛り、ゆずの皮のせん切りを上にはらす。

病気知らずの野菜のはなし

- にんじん・・・ガン予防、視力の回復、冷え性、血圧降下
抗ガン作用のあるカロチン、夜盲症や視力の低下を防ぐビタミンAを豊富に含む。粘膜を強化する働きもあるので風邪予防にもよい。
- ブロッコリー・・・ガン予防、美肌、老化防止
カロチンだけでなくスルフォラファンというガンを予防する物質を含んでいる。
- ほうれん草・・・貧血、便秘、風邪予防
貧血防止に役立つ鉄分を含む。また、鉄分の吸収を促すビタミンCも含まれている。尿酸を排泄する働きもあるので、リュウマチや痛風の人にもよい。
- キャベツ・・・胃潰瘍、美肌、便秘
潰瘍に効果的なビタミンUが含まれる。また、一般に野菜のカロチンは吸収されにくいですが、キャベツのカロチンは例外。
- ニラ・・・下痢、腹痛、スタミナ増強
臭みのもとである硫化アリルには、胃や腸の働きを助ける作用と保温効果があるので、冷え性にもよい。

豚肉の八幡巻(4人分)

<1人分のI補給 - 164kcal>

(材料)

豚もも薄切	240g
いんげん	80g
人参	80g
ごぼう	80g
片栗粉	少々
しょうゆ	大さじ2 1/2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
だし汁	大さじ3
サラダ油	大さじ1
サラダ菜	1/2株
りんご	1個

(つくり方)

1. いんげん、人参、ごぼうは同じ長さにし、それぞれゆでておく。(人参は7mmの棒状、ごぼうは4つ割りに)
2. 豚肉はまな板の上に並べ、平均に具を置き手前からクルクルと巻いていく。最後に片栗粉を軽くまぶす。
3. フライパンを熱し、サラダ油を入れ巻き終わりを下にして肉を並べる。フライパンを軽く動かし、肉の表面がきつね色に変われば合わせておいた調味料を入れ、とろみがつくまで弱火で味を付ける。
4. 半分に切ってお皿に盛りつける。りんごはうさぎにして飾る。

※ごぼうは酢を少し入れてゆでるとよい。

人参 いんげんは少し塩を入れてゆでる。

ニラ にんにくの芽 えのき茸等で色々代用してみましょう。

豚肉のあれこれ

部位の名前	I補給 - (100gあたり)	特 徴	用 途
も も	126kcal	赤身肉で肉質はロースに似ている。堅め。	ソテー、焼き豚、一口割
ヒ シ	134kcal	最もきめが細かく柔らかい。脂肪が少ないのであっさりしている。	一口割、ソテー
か た	217kcal	きめが粗くやや堅め。煮込みものにするとおいしい。	煮込み
かたロース	283kcal	肉のきめは少し粗いが柔らかく、ロースよりコクがある。	豚カツ、煮込み、酢豚
ロース	314kcal	柔らかく風味がよい。肉色は他の部位より淡い。	豚カツ、ソテー、ソテーが焼き
スネ	354kcal	肉が少し付いた、あばら骨。	ロースト、煮込み
バラ肉	417kcal	赤身と脂身が層をなすところから三枚肉とも言われる	煮込み、角煮、焼き豚

野菜入り茶巾豆腐(4人分)

<1人分のI補給 - 115kcal>

(材料)

木綿豆腐	1丁
卵	1個
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/4
えび	4匹
生しいたけ	4枚
人参	40g
三つ葉	1/2株
長いも	60g
だし汁	カップ1 1/2
薄口醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/2
ショウガ汁	小さじ1
水溶き片栗粉	少々

(つくり方)

1. 豆腐は布巾に包み重しをして水気をきる
2. 生しいたけは石づきを取り半分に切って薄切りにする。
人参は2cm長さのせん切りにしてゆでておく。
三つ葉は2cm長さに切っておく。
長いもは皮をむき、小さめのサイコロに切ってさっとゆでておく。
3. えびは背わたを取り、むき身にして小さく刻む。
4. ボールに豆腐 卵 みりん 塩を加え混ぜ、生しいたけ 人参 三つ葉の2/3だけを加え、長いもとえびも入れて混ぜる。
5. 湯呑みにラップを敷き、4の種を入れて上を輪ゴムで止め、蒸し器で蒸す。(中火で15~20分)
6. あんをつくる。
鍋にだし汁 調味料 野菜の残り1/3を入れて火にかけ、味を整え水溶き片栗粉でとろみを付ける。
三つ葉は最後に入れる。
7. 小鉢に茶巾豆腐を炒れ、上からあんをかける。

※電子レンジを使用する場合

ラップのゴムはゆるめにし強で7~8分加熱

ビタミンB1でスリムな体に！

ビタミンとは、タンパク質や脂質などの栄養素とは異なりそれだけでは体を作る材料にはなりません。それら他の栄養素が効率よく働くための調節をする役割があります。

ビタミンには約20種もの種類があり、水に溶けやすい水溶性ビタミンと、脂肪に溶けやすい脂溶性ビタミンとに分けられます。

ビタミンB1は別名「抗脚気性ビタミン」とも呼ばれ欠乏すると脚気になります。水に溶けやすい性質を持つため、調理の際には注意する必要があります。

体内では、食欲を増進させ、消化液の分泌を促進させるほか、糖質(でんぷん質など)を分解する際に大活躍します。食事をとるときには、主食(ご飯 パン 麺)と一緒にこのビタミンB1を含む食べ物をしっかりとって効果的に糖質を消費しましょう。

<ビタミンB1を多く含むもの>

米や麦の胚芽、卵黄、豚肉、牛乳 など

ロール白菜ミルク煮 (4人分)

<1人分のエネルギー - 253kcal>

(材料)

白菜	4～5枚
合挽肉	250g
玉ねぎ	1/2個
人参	3cm
パン粉	カップ 1/3
卵	1/2個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
牛乳	カップ 1
スープ	カップ 1 1/2 (コンソメ1個)
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
塩・こしょう	少々

(つくり方)

1. 白菜はゆでる。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
人参はすりおろす。
ボールに挽肉・玉ねぎ・人参・パン粉・溶き卵・塩・こしょうをしてよく混ぜ、等分にする。
3. 白菜を広げ、2を手前に棒状におく。
白菜でその両脇を包みながら巻く。巻き終わりを爪楊枝でとめる。
4. 鍋にスープを入れて3を並べ、柔らかくなるまで煮る。牛乳を加え塩・こしょうをし、味をみて片栗粉の水溶きでとろみをつける

ブロッコリーのごま和え (4人分)

<1人分のエネルギー - 34kcal>

ブロッコリー	1/2株
ちりめん	大さじ1
すりごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ1

1. ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
(茎の方も皮をむいて、薄切りして使う)
2. ちりめんは熱湯をかける。
3. すり鉢に炒りごまをすり、しょうゆを入れブロッコリー・ちりめんを加え和える。

かき飯(6人分)

<1人分のI補給 - 281kcal>

(材料)

米	3合
生がき	10個
油揚げ	1枚
えのき茸	1/2株
人参	1/3本
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
きざみ海苔	適量

(つくり方)

1. 米を洗ってザルにあげる。
2. かきは洗って水気を切り、酒大さじ2を入れさっとゆでる。
油揚げはせん切りにし、えのき茸は石づきを取り3等分に切る。
人参は細いせん切りにする。
3. 釜に米・水・かきのゆで汁を入れ調味料を加えて炊く。炊きあがったらかきを加えて混ぜる。

ブライマツヅエ(6人分)

<1人分のI補給 - 112kcal>

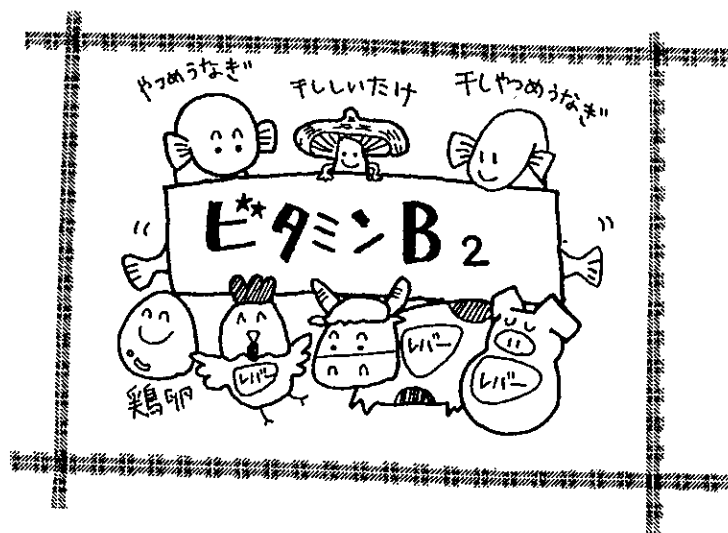
(材料)

牛乳	カップ 1 1/2
コーンスターチ	25g
砂糖	40g
ゼラチン	少々
みかん(缶詰)	4粒

(つくり方)

1. 鍋に牛乳・コーンスターチ・砂糖・を加えてよく混ぜ、火にかけて練り上げ、荒熱がとれたらゼラチン・みかんを混ぜ、型に入れ冷やす。

ビタミンB2を多く含む食品



～加納Aでいろいろババイ・海藻をおいしく～

ひじきの袋煮(4人分)

(材料)

ひじき	20g
切り干し大根	30g
人参	10g
豚薄切り	60g
さやえんどう	20g
油揚げ	2枚
かんぴょう	
だし汁	カップ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2

(つくり方)

1. ひじきは水に戻し熱湯をかける。
切り干し大根も水につけ戻し、人参は3cm長さのせん切りにする。
2. 豚肉は細切りにし、さやえんどうは筋をとりせん切りにする。
3. 油揚げは半分に切って中を広げ、1の具を入れてかんぴょうで口を結ぶ
4. 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、3を並べて汁が少し残る程度まで煮含める。

チンゲン菜のスープ(4人分)

(材料)

チンゲン菜	1株
えのき茸	1/2株
だし汁	カップ3(600cc)
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
卵	2個
片栗粉	小さじ1

(つくり方)

1. チンゲン菜は1cm幅に切る。
えのき茸は石づきをとり半分に切る。
卵は割りほぐす。
2. 鍋にスープをとり調味料を入れ、野菜類も加え、火が通れば、卵の溶きほぐした中に片栗粉少々を入れたものを最後に回し入れる。

加納ふりかけ(適量)

(材料)

ちりめん	大さじ2
海苔	2枚
白ごま	大さじ2
乾燥わかめ	1つかみ
ゆかり	少々

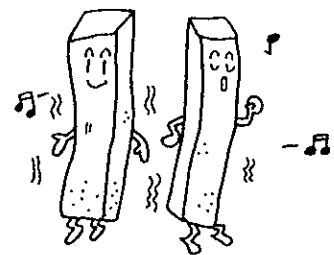
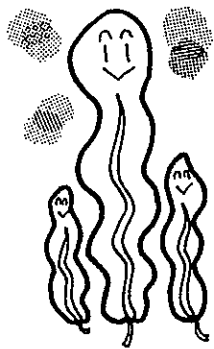
(つくり方)

1. シソの葉はさっと洗い、お天気の良い日に天日干しにし乾燥させる。
2. すり鉢にちりめん・白ごま・ゆかりを入れすりつぶし、瓶に入れ保存しておく。

いかなごのくぎ煮(適量)

いかなご	1kg
砂糖	200g
しょうゆ	200cc
酒	100cc
土しょうが	50g
あめ玉	1~2個
白ごま	大さじ2

1. 新鮮ないかなごは手早く洗ってザルにあげ、水を切る。
しょうがは皮のまません切りし、調味料を合わせておく。
2. 深鍋に合わせておいた調味料としょうが1/4を入れ煮立ってきたら、いかなご1/4をパラパラにしながら入れる。
再び煮立ってきたらいかなごとしょうがを全部加える。
3. 強火で30~40分落としふた(アルミ皿に穴を開けたもの)をして、煮汁がなくなるまで煮てザルに取り、うちわで一気に扇いで冷ます。



ふれあい食事会



七夕そうめん(4人分)

(材料)

そうめん	320g
鶏ささみ	120g
えび	120g
卵	2個
塩	少々
油	小さじ2
生しいたけ	4枚(40g)
しょうゆ	小さじ1 1/2
砂糖	小さじ1
塩蔵わかめ	30g
青しそ	4枚
トマト	1個(160g)
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ5
だし汁	400cc
しょうが	

<1人分 1杯分 - 451kcal, タンパク質 25g>

(つくり方)

1. (つけ汁をつくる)
鍋にみりんを煮立て、しょうゆ・だし汁を加えて一煮立ちさせ、冷やしておく。
2. (そうめんをゆでる)
たっぷりの湯にそうめんを入れ、再び沸いてきたら差し水をする。好みの固さになったら、冷水に取りよくもみ洗いをする。
3. ささみは筋を取り、酒を少々ふりかけ、蒸し器で蒸し、斜めに細く裂く。
4. えびをゆでる。
5. 卵は塩を一つまみ入れて溶きほぐし、薄焼きにして長めの短冊切りにする。
6. 生しいたけは傘の中央に包丁で星型の飾り切りをし、分量の調味料にだし汁(また水)を少量加えて煮る。
7. わかめは水につけて戻し、一口大に切る。
8. トマトはくし型に切る。
9. 青しそはせん切りにする。
10. 器にそうめんを入れ、具を彩り良くおく。

- ワンポイント
- ・そうめんは1わ(50g)で173kcalもある高エネルギー食品です。エネルギーの取りすぎに注意しましょう。
 - ・具をいろいろ添えてバランス良く食べましょう。

蒸しなすとチンゲン菜の肉あんかけ (4人分)

<1人分 1杯分 -138kcal, タンパク質 7.2g>

(材料)

なす	4本
チンゲン菜	2株
豚ひき肉 (赤身)	100g
白ねぎ	1/2本
しょうが (みじん切り)	小さじ1
にんにく (みじん切り)	小さじ1
油	大さじ1/2
スープ	1/2カップ (100cc)
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
味噌	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
ごま油	小さじ1

(つくり方)

1. なすはへたを取り、縦半分に切り、蒸し器で7～8分蒸す。(電子レンジを使うときは、縦6～8等分に切り、一度水につけてラップに包み、約7～8分加熱する。)
2. チンゲン菜は塩を入れた熱湯で色よくゆでる。軸と葉の部分に分けて食べやすい大きさに切る。
3. ねぎ・しょうが・にんにくは、みじん切りにして油で炒める。
香りがでてきたら、肉を入れて炒め次に調味料を加え、一煮立ちさせる。
水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、ごま油を加えて火を止める。

デザート

すいか

水道水をおいしく飲むために

1. やかんや鍋にくみ置きする
口の広い容器に水道水を入れて、ふたを開けたまま一晩置く。
→残留していた塩素が減って、カルキ臭さも抜ける。
2. 蛇口を開けたら、捨て水をする。
蛇口を開けてすぐ出てくる、最初の水を捨てる。
3. 浄水器を使う(交換時期を守る)
4. やかんで水道水を5分以上沸騰させる。
→くみ置き、浄水器でも取りづらい「トリハロメタン(有害物質)」を除去できる。
5. レモンなどで臭みを消す。(気分のリフレッシュ)

夏野菜のカレー (6人分)

<1人分のI補給 - 298kcal, タンパク質 12.6g>

(材料)

牛肉	300g
玉ねぎ	中1個(200g)
人参	中1本(120g)
なす	2本(220g)
ピーマン	2個(70g)
完熟トマト	1個(150g)
かぼちゃ	1/4個(240g)
にんにく	1かけ
土しょうが	1/2かけ
水	750cc
フイヨン	1個
カレールウ	小1箱(125g)
サラダ油	大さじ1
ローリエ	2枚

(つくり方)

1. 牛肉・野菜を一口大に切る。
 - ・玉ねぎは皮をむき1.5cm角に切る。
 - ・人参は皮をむき1cm角に切る。
 - ・なすはへたを落とし1.5cm角に切る
 - ・ピーマンは種をとり1.5cm角に切る
 - ・かぼちゃは種をとり2cm角に切る。
 - ・トマトは熱湯につけて皮をむき、種をとってザクザク切る。
 - ・にんにくは、すりおろす。
 - ・土しょうがは皮をむきみじん切りにする
2. 厚手の鍋にサラダ油を熱し牛肉を炒める。
しょうが・にんにくを加え、トマト・ピーマン以外の野菜を入れて炒める。
3. 油がなじんだら、水・フイヨン・ローリエ・トマトを加える。
煮立つまでは強火で、その後は火を弱めアクを取りながら煮る。
4. 材料が柔らかく煮えたら、ピーマン・カレールウを加え弱火で煮込む。

ご飯 (1人分)

<1人分のI補給 - 251kcal, タンパク質 4.4g>

米1/2合分 170g

薬味

福神漬、らっきょうの酢漬

レモン水

冷たく冷やした水にレモンの輪切りを浮かせる

サワ-サラダ (6人分)

<1人分のI補給 - 78kcal, タンパク質 2.5g>

(材料)

キャベツ	240g
人参	60g
きゅうり	1本(120g)
ロースハム	3枚(60g)

ドレッシング

酢	大さじ2
レモン汁	大さじ1
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
砂糖	小さじ1

(作り方)

1. キャベツは5mm幅のせん切りにする。
人参は4cm長さのせん切りにし、ゆでる。
きゅうりはせん切りにし、塩少々をふっておく。
ハムは熱湯に入れて火を通し、5mm幅に切る。
2. ドレッシングをつくる
ドレッシングの材料をボールに入れ泡立て器でよく混ぜる。
3. 水気をよく切った材料をドレッシングで合え、冷蔵庫で冷やす。

☆ワンポイント

- ・野菜はゆでた方がたくさん食べられます。
- ・ドレッシングは市販の物でもいいです。

デザート

<1人分のI補給 - 18kcal, タンパク質 0.4g, ビタミンC 20mg>

オレンジ 1/4個

すっぱさの秘密

秘密その1. すっぱさは、疲労の予防と回復に役立つ。

秘密その2. すっぱさは食欲を増し、消化を促す。

た液や胃液などの消化液が十分に分泌されれば、消化が促進され、暑さで疲れぎみの胃腸の負担も軽くなります。

秘密その3. すっぱさは食塩の取りすぎを抑える。

食塩を控えるコツは、塩・しょうゆといった調味料の代わりに、上手に酢や煮汁を使うことです。

(例えば)和え物・揚げ物・焼き物に、レモン・酢・ゆずを一振り。

そうめんつゆにも酢を少し加えると、さっぱりした味で食欲増進につながる。

秘密その4. すっぱさは強力な殺菌作用を持つ。

食中毒菌の繁殖しやすい時期は、特に酢漬け・酢めしなど、酢の殺菌力を利用した調理法を取り入れてみましょう。

～9月の食事会①～

豚肉と野菜の梅煮(6人分)

<1人分のエネルギー - 177kcal, タンパク質 16.1g>

(材料)

豚角切り肉	300g
こんにゃく	1/2枚
人参	1本
じゃがいも	300g
卵	3個
さやいんげん	80g
梅干し	2個
土生姜	2かけ
にんにく	1かけ
水	3 1/2カップ (700cc)
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
酢	小さじ1/2

(つくり方)

1. 豚肉はたっぷりの湯で5～6分ゆでる。
土生姜1かけを薄切りにして加える。
2. こんにゃくは大きめに手でちぎり、ゆでる。
人参は4cm長さの拍子木に切る。
じゃがいもは皮をむき、一口大に切っておく。
卵はゆでる。
さやいんげんはすじを取りゆでて、2～3等分に切る。
3. 鍋に水を入れ、さやいんげん以外の材料と梅干し・土生姜のせん切り・にんにくのみじん切りを入れて火にかける。
10分くらい煮て、調味料を加え、中火で30分くらい煮込む。
仕上げにさやいんげんを加えて混ぜる。

あんかけ豆腐(6人分)

<1人分のエネルギー - 77kcal, タンパク質 6.7g>

(材料)

豆腐	1丁(400g)
むきえび	50g
しめじ	1/2パック
人参	30g
三つ葉	1束
出し汁	650cc
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

(つくり方)

1. 豆腐は熱湯の中に塩一つまみを入れてゆで、火を通す。
2. しめじは石づきを取り、小房に分ける。
人参は3cmのせん切りにする。
三つ葉は2～3cmに切る。
3. 鍋に出し汁と人参を入れて火にかける。
柔らかくなったら、エビ・しめじ・調味料を加える。
4. 材料に火が通れば、水溶き片栗粉でとろみをつけ、三つ葉を入れ火を止める。

かぼちゃのサラダ (6人分)

<1人分のエネルギー - 90kcal, タンパク質 1.8g>

(材料)

かぼちゃ	240g
きゅうり	1本
たまねぎ	1/4個
プロセチーズ	20g
マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ1

(作り方)

1. かぼちゃは少し大きめに切り、種を取りゆで(水は少な目に)、塩・こしょうをする。
2. きゅうりは輪切りにし塩少々をふる。
たまねぎは縦に薄く切り塩少々をふる。
チーズは2cm長さのせん切りにする。
3. ボールにマヨネーズと牛乳をよく混ぜ、水気をよく切った材料を加えて混ぜる。

ご飯 150g

<1人分のエネルギー - 222kcal, タンパク質 3.9g>

巨峰 30g

<1人分のエネルギー - 16kcal, タンパク質 0.1g>

かぼちゃについて

- <種類> 西洋カボチャ(西洋南瓜・栗南瓜・刀割南瓜)
日本カボチャ(トウナス・ポウブラ・番南瓜・番瓜・倭瓜)
→五画の座がある
ペポカボチャ(ポンキン・カザリトウナス・ナタウリ)
- <品質> 果梗が硬く、完熟しているもの
果形が正しく、肩部・胴部が十分張っているものがよい
- <栄養> カボチャのビタミンCは西洋カボチャに多い
西洋カボチャ100g中 39mg
日本カボチャ100g中 15mg

<調理・加工>

カボチャは野菜ですが、主成分はデンプンなのでいも類と同様に考えた方がいいでしょう。

煮物：汁が濃いと甘味と風味を失い、汁が多いとデンプン特有のホクホクした感じを失うので、煮上がりに汁が残らないようにする。

揚げ物：油の味とよく合うので適している。

スープ：裏ごしして使う。他に、ピューレ・ジャム

あん：つぶして使う。つなぎや団子に。

パイ皮：小麦粉とともに使う

今はカボチャのおいしい季節です。色々な料理でカボチャを味わいましょう。

～9月の食事会②～

あずきご飯(6～7人分)

<1人分のI値キ-262kcal,タハク質6.4g>

(材料)

もち米	1カップ
米	2カップ
小豆	1/2カップ
ゆで水+水	3 1/4カップ
塩	小さじ1弱
黒ゴマ	少々

(つくり方)

1. 米は洗ってザルにあげておく。
2. 小豆は少し固めにゆで、豆と煮汁に分けておく。
3. 炊飯器に米と分量のゆで汁・水・小豆・塩を入れて炊く。

さけのパピヨット(4人分)

<1人分のI値キ-149kcal,タハク質16.5g>

(材料)

さけ	4切れ
塩・こしょう	少々
酒	大さじ2
ほうれん草	120g
マツタケ	60g
玉ねぎ	200g
マカリ	小さじ1
塩・こしょう	
アルミホイル	

(つくり方)

1. さけは塩・こしょうし、酒を振って10分おく
2. ほうれん草は固めにゆで、5cm長さに切る。マツタケ・玉ねぎは薄切りにする。
3. 2の野菜をマカリで炒め、軽く塩・こしょうする。
4. アルミホイルの上にさけを置き、その上に3をのせる。
5. 180度に熱したオーブンで12～13分焼く。

人参のごま和え(4人分)

<1人分のI値キ-23kcal,タハク質1.7g>

(材料)

春菊	40g
人参	80g
切り干し大根	10g
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ1
白ごま	大さじ1 1/2

(つくり方)

1. 春菊はゆで、3cm長さに切る。
2. 切り干し大根は水で戻して、5cm長さに切る。人参は5cm長さのせん切りにし、切り干し大根と共にサラダ油で炒め、だしで煮る。しょうゆで調味し、冷ます。
3. ごまはすり鉢で粗くすり、1.2を和える。

ミルクみそ汁 (4人分)

<1人分のI補給 - 77kcal, タンパク質4.5g>

(材料)

じゃがいも	120g
人参	20g
玉ねぎ	40g
干しわかめ	8g
だし汁	1 1/2カップ
低脂肪乳	1 1/2カップ
みそ	30g
ねぎ	少々

(つくり方)

1. じゃがいもは皮をむき、6~7mm厚さのイチョウ切りにする。
人参は短めの短冊切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
わかめを水で戻し、一口大に切る。
2. 鍋にだし汁・じゃがいも・人参・玉ねぎを入れ、柔らかく煮る。
3. 牛乳・みそを入れ、煮立つ直前に火を止めてわかめを入れる。

デザート

<1人分のI補給 - 20kcal, タンパク質0.1g>

梨 1/4個

ゴマってすごいっ

その1. ゴマのパワー(セサミン、ビタミンEなど)

- ①ゴマは老化を防ぐ
- ②ゴマは動脈硬化を防ぐ(善玉コレステロールを増やすため)
- ③悪酔い、二日酔いにも効く

その2. ごまはすって早く使い切る

- ①そのままではなく、すりゴマ、切りゴマ、ゴマ油で食べる方がよい
- ②使う量だけすり、使い切る(油が酸化してしまうため)

その3. ゴマのおいしい煎り方

- ①鍋はほうろく鍋、鍋又はフライパンに半紙を敷いたものを使う。
- ②鍋を熱する。
- ③2~3粒ゴマがはねたら、火から下ろす。
- ④しばらくの間鍋を動かし、ゴマをまんべんなく煎る。

まつたけご飯 (6人分)

<1人分のI補給 -288kcal, タンパク質6.0g>

(材料)

米	3カップ(600cc)
まつたけ	120g(2~3本)
だし汁	カップ3弱
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1

(つくり方)

1. 米はといでザルにあげておく。
2. まつたけは流水でさっと洗い、石づきの固いところを鉛筆を削るのように切り取り、半分の長さに切る。さらに縦に二つ割りにし、繊維にそって厚めに切る。
3. 炊飯器に米・冷ましただし汁・調味料を入れ、上にまつたけをのせて炊く。

煮しめ (4人分)

<1人分のI補給 -167kcal, タンパク質6.7g>

(材料)

里芋	小4個(200g)
れんこん	200g
人参	100g
ごぼう	100g
ちくわ	1本
干し椎茸	4枚
結び昆布	8本
こんにゃく	200g
さやいんげん	40g
だし汁	2カップ
みりん	40cc
しょうゆ	40cc
砂糖	大さじ1 1/2
酒	40cc

(つくり方)

1. 里芋は皮をむき2つに切る。
れんこんは皮をむき1cm厚さに切る。
ごぼうは5mm厚さの斜め切りにする。
(れんこん・ごぼうは水につけアクを抜く)
人参はイチヨウ切り、ちくわは一口大の斜め切りにする。
2. 干し椎茸は水に戻して一口大のそぎ切りにする。
昆布は結び昆布にする。
3. こんにゃくは5mm厚さに切り、手綱に結んで湯がく。
4. 鍋にだしと調味料を合わせて一煮立ちさせ、水気を切った材料を入れる。
強めの中火でアクを取りながら、つやよく煮る。
5. さやいんげんは熱湯でさっとゆでて2つに切り、仕上げに加える。

まつたけの吸い物(4人分)

<1人分のI補給 -28kcal,タンパク質2.2g>

(材料)

まつたけ	40g(1本)
絹ごし豆腐	1/2丁
だし汁	600cc
酒	大さじ1
押ししょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1弱
柚	適量

(つくり方)

1. まつたけは汚れを取り、繊維にそって縦に切る。
2. 豆腐は1cm角に切る。
3. 鍋にだし・調味料を入れて味を整える。そこへ豆腐・まつたけを加え、火が通れば火から下ろす。
4. 椀に盛り、柚の皮を添える。

月見団子(12人分)

<1人分のI補給 -91kcal,タンパク質2.6g>

(材料)

もち粉	250g
絹ごし豆腐	1丁
A きなこ	適量
砂糖	適量
塩	少々

(つくり方)

1. もち粉と絹ごし豆腐を混ぜ、耳たぶ位の柔らかさにこねる。
2. 一口大に丸めて熱湯の中に落とし入れ、浮き上がってきたら冷水に取る。
3. 水気をよく切り器に盛り、上からAをよく混ぜたものをかける。

大豆について

<品質> 粒に光沢があり、青みを帯びた黄色のものは脂肪が多く、反対のものはタンパク質を多く含む。

<栄養> 主成分はタンパク質(34%),糖質(27%),脂質(17%)。

豆類の中では他の豆と比べてビタミンB₁・B₂が多い。

ビタミンEが豊富に含まれ、血管を強めたり動脈硬化を防ぐ。

加工品の消化吸収率は	豆腐	95%
	納豆・きな粉	85%
	煮豆・炒り豆	68%

<調理> 煮る場合(おせち料理には欠かせませんね!)

- ① 5~6時間十分に吸水させる
- ② 中火でゆっくりと煮る
- ③ 柔らかくなったら、調味料を加える

<加工品> きな粉: もち、団子、菓子に利用。タンパク質を消化しやすい。
豆腐類: 豆腐、油揚げ、がんもどき、厚揚げ、高野豆腐、湯葉
納豆

<その他> 大豆にはその他にも、カルシウムや食物せんいがたくさん含まれています。

☆美容と健康のため大豆を摂りましょう

巻きずし(4～5本分)

<1人分のエネルギー-380kcal,タンパク質9.4g>

(材料)

ずし飯

米	3合
酒	大さじ2
昆布	5cm角

合わせ酢

酢	大さじ5
砂糖	大さじ1 1/2
塩	小さじ1/2

具

かんぴょう	15g
砂糖	大さじ1 1/4
醤油	小さじ2強
だし汁	適量
干し椎茸	15g
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
戻し汁	適量
人参	80g
だし汁	適量
うす口醤油	小さじ1
卵	3個
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/5
だし汁	大さじ1強
焼きあなご	2～3匹(50g)
みつば	1束(25g)
焼き海苔	4～5枚

(つくり方)

1. 米は研いで酒・昆布を入れ少な目の水加減で炊く。
10分蒸らし、合わせ酢を回しかけ、切るように混ぜる。うちわで扇いでさます。
2. 具を作る。
かんぴょうは水で洗い、たっぷりの湯で柔らかくゆでる。ゆで汁を捨て、だし汁をひたひたに入れて砂糖を加え、煮汁がなくなるまで煮る。
3. 干しいたけは水で戻し、軸をとる。
戻し汁と砂糖を加え煮る。4～5分して醤油を加え、煮汁がなくなるまで煮る。
4. 人参は皮をむき1cm角の棒状に切り、だし汁とうすくち醤油で柔らかく煮る。
5. 卵は調味料を入れよく混ぜ、厚焼き卵の要領で焼く。
6. みつばは熱湯で色よくゆで水にとり、冷水にとる。
7. かんぴょうは海苔の長さに、しいたけと人参は1cm幅に切る。
8. 巻きずしの上に海苔を置き、ずし飯を広げ具をのせて巻く

果物

<1人分のエネルギー-30kcal,タンパク質0.1g>

りんご	1/4個
-----	------

ほうれん草のお浸し(4人分)

<1人分のI補給-17kcal,タンパク質2.6g>

(材料)

ほうれん草	200g
削り節	4g
醤油	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2

(つくり方)

1. ほうれん草はきれいに洗い、熱湯でゆでる。
水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
2. だし汁・醤油であえ、器に盛り、削り節をのせる。

吸い物(4人分)

<1人分のI補給-22kcal,タンパク質2.5g>

(材料)

しめじ	1/2パック
えのき	1/2袋
鞠麩	8個
青ネギ	少々
だし汁	3カップ(600cc)
うすくち醤油	小さじ2
塩	小さじ1弱

(つくり方)

1. しめじは石づきを取り、小房に分ける。
えのきは石づきを取り、3cm長さに切る。
青ネギは小口切りにする。
2. だし汁にしめじ・えのきを入れて調味し、味を整える。鞠麩を加え、青ネギを散らす。

乾物の上手なもどし方

生ものにはない独特の風味を持っている乾物は、上手に扱えば料理のレパートリーも増え食卓が豊かになります。

せっかくの持ち味を損ねないように、もどし方のコツを覚えておきましょう。

<かんぴょう>色は乳白色のものがいい。真っ白なものは漂白したもので、茶色っぽいものは古い。

①水でぬらして塩をまぶし、両手でよくもむ。

しなやかになったら、水の中でもみ洗いして塩を落とし、新しい水に変える。

②たっぷりの水にしばらくつけてから火にかけ、煮立ったら一度湯を変える。

さらに1~2分ゆでてムラ無くもどし、水気をきる。

<干し椎茸>カサに厚みがあり、軸が短くカサの表面に艶があるものがよい。

欠けたものは安いので、刻んで使う料理に。

①さっと洗って、かぶるほどの水につけ、浮き上がらないように落としぶたをする。

②肉厚で戻りにくいものは、ぬるま湯か砂糖少々を加えた湯につけてもどす。

和風ロールキャベツ(6人分)

<1人分のI補給 - 193kcal, タンパク質12.6g>

(材料)

	キャベツ	9枚
	木綿豆腐	1丁
A	鶏ひき肉	200g
	ねぎみじん切	1本分
	しょうが汁	少々
	生しいたけ	3枚
[片栗粉	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
[だし汁	3カップ
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ1
[片栗粉	大さじ1
	水	大さじ1
[花型人参	12枚
	三度豆	6本
	爪楊枝	適宜

(つくり方)

1. 豆腐は布巾に包み、まな板ではさんで水気をきる。
2. キャベツはゆで、芯はうすくそいでおく。
人参は花型に抜いてゆで残りはみじん切りにする。
しいたけはみじん切りにする。
三度豆はさっとゆで、2つに切る。
3. Aを粘りが出るまでよく混ぜる。
そこへ豆腐・しいたけ・人参・調味料を加えてよく混ぜ、
9等分する。
4. キャベツは、芯の方を手前にしてまな板の上に広げ、
3をのせて巻く。
手前・左右の順に空気を抜くように丁寧にきっちりと巻く。
巻き終わりは爪楊枝で止める。
5. 平鍋に4を並べ、だし汁で10分位煮て、調味料を加え、さらに15～20分煮る。
味を整えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 5を半分に切り、器に3切れずつ盛る。
花型人参・三度豆を飾る。

ご飯

165g

<1人分のI補給 - 244kcal, タンパク質5.7g>

じゃがいもの三杯酢(4人分)

<1人分のI補給 - 45kcal, タンパク質1.7g>

(材料)

	じゃがいも	160g
	きゅうり	1本
	かに	2本
	(又は蒲鉾)	
[酢	大さじ1 1/2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	ごま	大さじ1

(つくり方)

1. じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、水にさらす。
熱湯に入れて1～2分ゆで、ザルにあげて冷ます。
2. きゅうりはせん切りにし、塩少々をふりしんなりしたら水気を絞る。
かにはほぐす。
3. すり鉢にごまを入れてすり、調味料を加えて混ぜ、
1, 2を和える。

小松菜のスープ(4人分)

<1人分のI補給 -28kcal,タパク質1.7g>

(材料)

小松菜	150g	
ベーコン	1枚	
エリンギー	1本	
きくらげ	小1枚	
スープ	3カップ	
うす口しょうゆ	小さじ1	
┌塩	小さじ1/3	
	└こしょう	少々
	└サラダ油	小さじ1/2

(つくり方)

1. 小松菜はきれいに洗い、熱湯でかためにゆで、4～5cm長さに切る。
ベーコンはせん切りに、エリンギーは細く裂く。
きくらげは水に戻して、せん切りにする。
2. 厚手の鍋を熱し、ベーコン・小松菜の軸部分を炒め、続けてきくらげ・エリンギーを加えて炒め、スープを入れて煮る。
小松菜の葉を加え、うす口しょうゆ・塩・こしょうで味を整える。

果物

<1人分のI補給 -33kcal,タパク質 0.6g,ビタミンC26mg>

みかん 1個

酢の物を食べましょう

合わせ酢には色々な種類があります。下記に示した材料に適した合わせ酢を使って調味し、材料の持ち味に爽やかさと香りを加えましょう。

	酢	塩	醤油	砂糖	だし	その他	用途
二杯酢	大2・3	大1			大1・2		主に下味用
三杯酢	大2・3	小1/3	小1 1/2	小2・大2	大1・2		酢の物用 甘みがよわい
甘酢	大2・3	小1/3・1/2		大3 1/3			野菜、タコ、イカなど 甘みが強い
梅肉酢				小1・大2	小1・2	梅干を裏ごす、みりん小1	ハモ、貝類、外、百合根
黄身酢	大3			小1・大1	大1	卵黄2個、みりん小2	ハモ、貝類、白身魚、鶏肉

<応用>

- ①吉野酢：三杯酢に水溶き片栗粉を加え、火にかけてとろみをつける。
- ②みぞれ酢：三杯酢に大根おろし又はきゅうりの水気を絞って加える。
- ③わさび酢：二杯酢又は三杯酢におろしわさびを加える。

キャロットライス(7人分)

<1人分のI補給 - 271kcal, タンパク質 7.0g>

(材料)

米	3合
人参	1本(180g)
ちりめん	40g
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
パセリみじん切り	少々

(つくり方)

1. 米は洗ってザルに上げておく。
2. 人参は皮をむいてすり下ろし、軽く水気を絞る。
3. 炊飯器に米・調味料・人参・ちりめんを入れ、普通の水加減にし炊きあげる。
4. 10分蒸らし軽く混ぜる。
5. 型にとってから器に盛り、パセリのみじん切りをふる。

ほたて貝のチャウダー(4人分)

<1人分のI補給 - 150kcal, タンパク質 11.0g>

(材料)

ほたて貝柱	80g
白ワイン(又は酒)	大さじ1
ベーコン	1枚
玉ねぎ	100g
白菜	160g
人参	60g
ブロッコリー	100g
スープ	400cc
低脂肪乳	400cc
サラダ油	大さじ1/2
小麦粉	大さじ2
塩・こしょう	少々

(つくり方)

1. 貝柱は白ワインをふっておく。
2. ベーコンは1cm角に切っておく。
玉ねぎは1cm角に、人参はイチヨウ切りに、白菜は2cm角に切っておく。
ブロッコリーは小房に分け、さっと湯がく。
3. 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン・玉ねぎを焦がさないように炒め、次に人参を加え炒める。
小麦粉を加えてさらに炒める。
4. スープを加え、白菜の茎・葉と順に入れて柔らかくなるまで煮る。
貝柱・ブロッコリーを最後に加え、牛乳を入れて塩・こしょうで味を整える。

※牛乳を入れた後は沸騰させないように注意する。

温サラダ (4人分)

<1人分のI補給 - 153kcal, タンパク質 6.3g>

(材料)

じゃがいも	160g
人参	80g
かぼちゃ	160g
海藻シヅク(乾)	6g
卵	2個
ごま	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

(つくり方)

1. じゃがいも・人参は皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。熱湯で串がすっと通るくらいにゆでる。
かぼちゃは種を取り一口大に切ってゆでる。
海藻シヅクは水に戻し、水気を切っておく。
卵はゆでて半分に切る。
2. ドレッシングを作る。
ごまをすり、酢・しょうゆを加えて混ぜる。
そこへサラダ油を少しずつ加えて混ぜる。
3. 器に彩りよく盛り合わせドレッシングをかける。

果物

柿 1/4個

カルシウムたっぷりの牛乳をとろう！

牛乳にはカルシウムがたくさん含まれています。

その上、他のカルシウムを多く含む食品に比べて体への吸収率も抜群に高いのです！

カルシウムが手軽にとれる牛乳をおいしく飲みましょう。

<利用の仕方いろいろ>

- ①そのまま飲む(いちばんカンタン！)
- ②ホワイトソースやスープに使う(とろ〜り美味しい！)
- ③魚の生臭みをとる(上手に味付けも楽しもう)

<注意して欲しいこと>

- ①加熱すると表面に皮膜ができます。これにはたくさんのビタミンB₁・ビタミンC・カルシウムが含まれているので、捨ててしまうとせっかくの栄養分が失われてしまいます。
かき混ぜながら加熱したり、最後にバターを少したらずなどして、皮膜ができるのを防ぎましょう。
- ②冷たい牛乳を一気に飲むと胃に負担をかけてしまいます。
冷たい牛乳は、「啜るように」してゆっくり飲みましょう。

魚のごまみそ煮(4人分)

<1人分のI補給 - 197kcal, タンパク質 10.0g>

(材料)

さわら	4切(240g)
人参	80g
里芋	200g
ブロッコリー	80g
ごま	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
味噌	大さじ1 1/3(24g)
だし汁	300cc
土しょうが	1かけ

(つくり方)

1. 里芋はきれいに洗い、皮のついたままゆで、皮をむく。2～4つに切る。
人参は小さめの乱切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ固めにゆでる。
2. ごまをすり、酒・砂糖・味噌を加えて混ぜる。
3. 鍋にだし汁・里芋・人参を入れて煮る。
しょうがのみじん切り・2・さわらを加えさらに煮る。
煮汁が少なくなってきたら、ブロッコリーを入れさっと煮、火を止める。

生しいたけと春菊の煮浸し(4人分)

<1人分のI補給 - 18kcal, タンパク質 1.8g>

(材料)

生しいたけ	4枚(60g)
春菊	1わ(200g)
だし汁	150cc
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
ゆずの皮	少々

(つくり方)

1. しいたけは石づきを取り5mm幅に切る。
2. 春菊はきれいに洗って熱湯でさっとゆで、冷水にとる。水気を絞って3cm長さに切る。
3. 鍋にだしを入れて火にかけ、煮立てば調味料を加える。
しいたけを入れて煮る。火が通れば春菊を入れ、すぐに火を止める。
4. 煮汁と共に器に盛り、ゆずの皮のせん切りを散らす。

りんごのコンポート(8人分)

<1人分のI補給 - 60kcal, タンパク質 0.2g>

(材料)

りんご	2個
白ワイン	カップ1
レモン薄切り	2～3枚
砂糖	大さじ4

(つくり方)

1. りんごは皮をむき芯をとって8～12個のくし形に切る。
2. 耐熱容器に白ワイン・水50cc・砂糖・りんご・レモンを入れ、ラップで覆い電子レンジ(500W)で10～15分間加熱する。
3. 荒熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

けんちん汁(4人分)

<1人分のエネルギー - 91 kcal, タンパク質 4.0g>

(材料)

大根	60g
人参	30g
こんにゃく	1/4枚(60g)
豆腐	1/2丁
ごぼう	40g
青ねぎ	1本
しょうが汁	小さじ1
ごま油	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
だし汁	カップ3 (600cc)

(つくり方)

1. 大根・人参は3cm長さの短冊形に、こんにゃくはゆでて3cm長さの短冊形に切る。
ごぼうは皮をこそげ、細かいさがきにして水にさらす。
豆腐は1cm角に切る。
青ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、大根・人参・こんにゃく・ごぼうを入れて軽く炒め、だし汁を加えて5~6分煮る。
3. 野菜に火が通ったら、調味料・豆腐を加える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうが汁・青ねぎを加えて火を止める。

冬でも食中毒はおきる！！

~もう一度食中毒について確認しましょう~

☆食中毒予防の原則

食中毒菌を「付けない」「増やさない」「殺す」

☆「付けない」；調理前、食事前には必ず手を洗いましょう。

消費期限に注意し、新鮮な食品を購入しましょう

☆「増やさない」；冷蔵・冷凍の必要な食品は速やかに冷蔵庫へ入れましょう。

冷蔵は10度以下、冷凍は-15度以下を維持しましょう。

※解凍は室温におくよりも電子レンジの方が安全。

調理済みの食品はできるだけ早く食べましょう。

☆「殺す」；食品を加熱する時は、中心部の温度を75度で1分以上保つよう心がける。

包丁・まな板・食器・ふきん・たわし・スポンジの洗浄・(日光)消毒も忘れずに行いましょう。

残った食品は小分けにして保存し、古くなったら“捨てる勇気”を！

フライドチキン(4人分)

<1人分のI補給 - 442kcal, たんぱく質 25.8g>

(材料)

鶏手羽もと	12本
浸け汁	
シナモン	小さじ2
玉ねぎ	大さじ4
ショウガ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
酒	カップ 1/3
度こしょう	少々
塩	小さじ2/3
小麦粉	適量
揚げ油	
プチトマト	8個
ブロッコリー	40g

(つくり方)

1. 鶏肉は余分な皮と油を取り除き、骨に沿って2カ所深めに包丁を入れる。
表皮に2～3カ所小さく切り込みを入れ、塩を振ってなじませる。
2. ボウルに浸け汁を合わせ、鶏肉を入れてもみ込み、30分間浸けておく。
3. 軽く水気を拭き、小麦粉をまぶし170℃の油で色よく揚げる。

コールスローサラダ(4人分)

<1人分のI補給 - 69kcal, たんぱく質 1.8g>

(材料)

キャベツ	400g
人参	50g
玉ねぎ	100g
酢	大さじ3
砂糖	小さじ2
サラダ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

(つくり方)

1. キャベツは2cm幅のざく切り、人参は5cm長さの細切りにし、各々固めにゆで水気をきる。
玉ねぎは薄切りにし、水に10分くらいさらし、水気をきる。
2. 調味料を合わせてよく混ぜ、1をあえる。
冷蔵庫で良く冷やす。

にんじんのスープ(4人分)

<1人分の1食分 - 82kcal, たんぱく質 4.6g>

(材料)

人参	300g
ご飯	大さじ2強
固形スープの素	1/2個
牛乳(低脂肪)	400cc
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

(つくり方)

1. 人参は皮をむき、2cm角に切って柔らかくゆでる。
(ゆで汁はとっておく)
2. ミキサーに人参・ゆで汁カップ1(200cc)・ご飯・スープの素を入れ、ドロドロになるまでよく混ぜる。
3. 鍋に2を入れて牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。
器に盛り、パセリを散らす。

ご飯(1人分)

<1人分の1食分 - 195kcal, たんぱく質 4.3g>

ご飯	165g
----	------

デザート

クリスマスケーキ
紅茶

おいしく減塩するための調理のコツ

- その1. 砂糖を減らす
砂糖を減らせば、それともなって食塩やしょうゆの量も自然に減ってきます。
- その2. とろみをつける
仕上げの時に、片栗粉などで「とろみ」を付けると、調味料が材料によくからまって味を濃く感じさせてくれます。
- その3. 油を使ってうま味とコクを出す
味付けがうすくても、油によってうま味とコクがプラスされおいしく食べられます。
- その4. 汁物は具をたくさん入れる
具がたくさん入っていると、お汁の量が半分くらいになります。
- その5. ソースを使って減塩
ウスターソース・とんかつソース・オイスターソース・ケチャップ・マヨネーズなどを上手に使うと、減塩しましょう(かけ過ぎに注意)
- その6. 牛乳・乳製品を使う
牛乳・チーズ・ヨーグルト・生クリームなどは、それ自体にコクがあるので食塩を使う量を減らすことができます。

ぶりの照り焼き(4人分)

<1人分のI補給 - 224kcal, タンパク質15.8g>

(材料)

ぶり	4切(280g)
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
七味	少々

(つくり方)

1. ぶりは塩少々を振って10分くらい置き、水気を取って網で焼く。
2. 鍋に調味料を入れ煮立てる。
3. 1のぶりに2の煮汁をたっぷり付け、焦がさないようにこんがり焼く。

七福なます(4人分)

<1人分のI補給 - 73kcal, タンパク質15.8g>

(材料)

大根	120g
人参	20g
れんこん	50g
きゅうり	1/2本(50g)
生しいたけ	2枚
油揚げ	1/2枚
しらたき	50g
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
ポン酢	大さじ1
ゆずの皮	少々

(つくり方)

1. 大根はマッチ棒より細く切る。人参は大根より細く切る。別々に塩少々を振り、しんなりとしたら水気をきつく絞る。
2. れんこんは半月又はイチヨウ型に薄く切り、ゆでて甘酢につける。
3. 生しいたけと揚げはゆでて細切りにする。しらたきはゆでて長いものは切り、水気をきる。
4. 調味料を合わせ、1・2・3を和える。器に盛り、ゆずの皮の細切りを飾る。

ご飯(1人分)

<1人分のI補給 - 162kcal, タンパク質2.8g>

ご飯	110g
----	------

デザート(1人分)

みかん	1個
-----	----

二お雑煮(4人分)

<1人分のI補給 - 147kcal, タンパク質 7.6g>

鶏肉	80g
大根	80g
人参	40g
ごぼう	40g
里芋	2個
かまぼこ	40g
三つ葉	少々
だし汁	カップ4(800cc)
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
うす口醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2
小餅	2個

1. 鶏肉は脂をとり、のぞいて一口大に切り、酒大さじ1を振りかけておく。
2. 大根は半月切りにする。
人参・ごぼうは大きめのさがきにし、ゆでておく。
3. かまぼこは薄切りにし、三つ葉は2~3cmに切る。
4. だしに調味料を合わせて煮立て、鶏肉を入れて火を通しアクを取る。
2・3の野菜を加えて煮る。
5. 餅は焼いて椀に入れ、かまぼこ・三つ葉をのせ5を注ぐ。

和風ハーブでリフレッシュ！

~日本のハーブは和食の名脇役~

「ハーブ」というと西洋のものという感じがしますが、日本で昔からよく使われているワサビ・ネギ・ショウガ・シソなどもハーブの仲間といえます。

これらの香辛野菜の美しい色・香り・特有の甘み・酸味などは食品のおいしさを提供する、“機能”として大切なものです。

<和風ハーブのいろいろ>

ミョウガ；かすかな辛みと清涼感がある。食欲不振の夏の味覚として最適。

アサツキ；ビタミン類が多く、栄養価も高いハーブ。ネギに似ていますがネギ特有の刺激臭は強くない。熱を加えると、香りがなくなるので注意。

シソ；シソの葉は爽やかな香りとう辛味をもち、薬味としてよく使われる。この香りの成分には防腐作用があり、ビタミンも多くストレス解消にも効果がある。

ヨモギ；ビタミン・カロチン・鉄分が多く、貧血予防になる。3月初旬頃の若芽を揚げ物にすれば、味と香りが楽しめる。

唐辛子；日本の香辛料の代表的なものの一つ。七味唐辛子には、日本のハーブが多く含まれる。

山椒；若芽や葉は「木の芽」とも呼ばれ、手のひらで叩いて香りを立たせて吸い物・和え物・酢の物・田楽に利用される。

ショウガ；最も手軽に使われる。香気と辛味は解毒・健胃・発汗の作用があり、漢方でも用いられている。

かぼちゃと鶏肉のクリームソース (4人分)

<1人分のI補給 - 330kcal, タンパク質19.9g>

(材料)

かぼちゃ	300g
鶏肉	1枚(300g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1/2
白ワイン	大さじ2
玉ねぎ	300g
人参	120g
水	カップ2
パイオン	2個
マーガリン	大さじ1 1/2
小麦粉	大さじ3
低脂肪乳	カップ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ローリエ	1枚

(つくり方)

1. かぼちゃは種とわたを除いて3cm角に切る。玉ねぎは2cm角に、人参は1cm角に切る。鶏肉は脂を取って3cm角に切り、軽く塩・こしょうをふって小麦粉をまぶす。
3. 厚手の鍋を熱してサラダ油を敷き、鶏肉を焼く。ワインを加え、玉ねぎ・人参を入れて炒める。ローリエ・スープを加え煮立てば火を弱め、アクを取りながら煮込む。
3. かぼちゃを加え、煮くずれしないように煮込む。
4. 別鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を炒める。牛乳を加えてとろみがつくまで煮る。3の鍋に加え、塩・こしょうで味を整える。

白菜とリンゴのサラダ (4人分)

<1人分のI補給 - 54kcal, タンパク質 1.0g>

(材料)

白菜	300g
リンゴ	1/2個(150g)
レモン汁	大さじ2
A サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
干しぶどう	20g

(つくり方)

1. 白菜は葉と茎の部分に分け、葉の部分は2cm角に切り、軽く塩をして水気を絞る。茎の部分は細切りにしてさっとゆで水気を絞る
2. リンゴはイチョウ切りにし、レモン汁を振りかけておく。
3. Aをよく混ぜ合わせ、材料と干しぶどうを和える。

ほうれん草と春菊のごま和え(4人分)

<1人分のエネルギー - 44kcal, タンパク質 2.6g>

(材料)

ほうれん草	100g
春菊	100g
しょうゆ	小さじ1
ごま	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
だし汁	小さじ1

(作り方)

1. ほうれん草・春菊はきれいに洗い、ゆでる。
水気を絞り、2~3cmに切り、しょうゆをまぶす。
2. ごまを煎ってすり鉢ですり、調味料を加えてよくすり合わせる。
3. 1を軽く絞って和える。

ご飯(1人分)

<1人分のエネルギー - 162kcal, タンパク質 2.8g>

米 50g

冬の緑黄色野菜を食べよう

冬はどうしても色の薄い野菜を多く取りがちです。しかし、緑黄色野菜を食べないと、風邪をひきやすくなったり、一旦ひいてしまうとなかなか治りにくくなったりします。

冬こそ上手に緑黄色野菜を食べましょう。

野菜の名前	含まれる栄養素	調理のポイント
ほうれん草	加鈣・ビタミンC・鉄(冬が1番多い) ※あくが強い	ビ-サツ・ごま・ア-エンド 和えに向いている からし和えには向かない 生は少量はよいが、アツ抜きが必要(シュウ酸含むため)
春菊	加鈣・ビタミンB2・カリウム・鉄	特有の香りがあるため、加熱のしすぎに注意 ゆでた後、長く水につけない
小松菜	加鈣・ビタミンB1, B2 カリウム・鉄	からし和えに向く 甘みをきかせた(ごま和え・ビ-サツ和え)には向かない
チンゲン菜	ビタミンC・加鈣	柔らかいので小さく切らないで使う 味付けは酒と塩で(しょうゆは使わない方が、味が生きる)
水菜(京菜)	加鈣・ビタミンC カリウム・鉄	くたくたに煮ない(ぱりとした歯触り) きれいに洗って5~6cmに切りそのまま煮る 暖かい時期に育ったものは固くて味が落ちる

☆ゆでるときはたっぷりの塩湯で、さっと煮、すぐに冷水につけると色よくゆであがります。

ひじきの湿せご飯(6～7人分)

<1人分のI補給 - 273kcal,タパ[®]ク質 8.4g>

(材料)

米	3合
ひじき(乾)	20g
人参	40g
大豆水煮	1/2缶(70g)
だし	カップ1
ちりめん	20g
いりごま(白)	大さじ2
三つ葉	5～6本
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2 1/3

(つくり方)

1. ひじきは水で戻して、水気を切る。
人参は2cm長さの薄い短冊形に切る。
三つ葉は小口切りにする。
2. 米は洗って水気を切り、炊飯器に入れる。
3. 鍋にだし・ひじき・大豆・人参を入れて2～3分煮、調味料を加えて人参が柔らかくなるまで煮る。
4. 具と煮汁を分ける。
煮汁と水を合わせて普通の水加減にし、2の米を炊く。
5. 炊きあがったら3の具とちりめんを入れ、10分間蒸らす。
6. 三つ葉・いりごまを加えてサックリと混ぜ、器に盛る。

豆腐のチャンプル(4人分)

<1人分のI補給 - 109kcal,タパ[®]ク質 8.1g>

(材料)

木綿豆腐	1丁(400g)
小松菜	100g
人参	50g
しめじ	50g
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

(つくり方)

1. 豆腐は重石をして水気を切り一口大に切る。
2. 小松菜は硬めにゆで、3cm長さに切る。
人参は3cm長さの短冊形に切る。
しめじは石づきを取りほぐす。
3. 中華鍋を熱してごま油を入れ、人参を炒める。続いて豆腐・しめじ・小松菜を加えて炒め、調味料を入れて混ぜる。

デザート(1人分)

みかん	1個
-----	----

豚汁(6人分)

<1人分のエネルギー - 101kcal, タンパク質 5.7g>

(材料)

豚薄切り肉	100g
大根	150g
人参	120g
ごぼう	90g
こんにゃく	1/2枚
生しいたけ	6枚
サラダ油	小さじ1
だし	カップ7
味噌	大さじ4(70g)
青ネギ	1本
七味唐辛子	少々
塩・こしょう	少々

(つくり方)

1. 豚肉は2cm長さに切る。
大根は7mm厚さのイチヨウ切りに、人参は6mm厚さの半月型に切る。
ゴボウは皮をこそげ6mm厚さの斜め切りにして水にさらす。
しいたけは4つに切る。
ネギは1cm長さのぶつ切りにする。
2. こんにゃくは2cm角くらいに手でちぎりゆでる。
3. 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒め、塩・こしょう少々で下味をつける。
4. 3にだし・1の野菜(ネギ以外)を加えて煮る。アクを取り野菜が柔らかくなるまで煮る。
5. 味噌をといて加え、ネギを入れ椀に盛る。

あなたの食卓の安全度チェック！

最近食卓にのぼる食べ物について、残留農薬などの食品汚染や、加工食品に使われている食品添加物の問題が関心を集めています。

こうした不安を少しでも少なくするための、ちょっとした工夫を勉強しましょう。

1 買い方を工夫する

少しでも添加物の表示が少ない物を、意識して購入しましょう。

2 調理で工夫する

- 米・・・米は2回以上といた後、しばらく水に浸けておく。(農薬が除かれる)
浸けていた水は1度捨てて、新しい水を使って炊く。
- 食パン・・・トーストすると、臭素酸カリウム(発ガン物質)が減る。
インスタントラーメン・・・リン酸塩(カルシウムの吸収を抑制)が含まれているので、麺だけゆでこぼし、添加物を減らす。(カップ麺も同様)
- 肉・・・品質の良い物を選ぶ。脂身を取り除く。(化学物質がたまりやすい)
アクをとる(農薬・添加物を減らせる)
しゃぶしゃぶ後の鍋には、添加物が多くなりやすい
- ハム・ソーゼン・・・ハムは湯通しする。ソーゼンは表裏に切れ目を入れ、2～3分ゆでる。
ゆでることで保存料や発色剤が半分に減る。

肉団子と白菜の煮込み (6人分)

<1人分のI補給 - 255kcal, タンパク質 13.8g>

(材料)

A	豚挽肉(赤身)	300g
	塩	小さじ2/5
	酒	大さじ1/2
	片栗粉	大さじ1
	ねぎ	大さじ1(みじん切り)
	ショウガ汁	小さじ1
	白菜	600g
	干し椎茸	6枚
	人参	100g
	春雨	60g
木綿豆腐	1/2丁(200g)	
B	椎茸の戻し汁	カップ3
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	パイヨン	1個
	サラダ油	大さじ1
	片栗粉	大さじ1 1/2

(つくり方)

1. 椎茸は水につけて戻し、石づきを取って2～4つに切る。
2. 白菜は茎と葉先に切り分け、茎は一口大のそぎ切り、葉先は大きめに切る。
人参は3cm長さの短冊形に切る。
3. 春雨は熱湯につけて戻し、食べやすい長さに切る。
4. 豆腐は紙タオルで包み、電子レンジ(600w)に2分間かけて水気をとる。
5. ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、4を加えてよくこねる。12等分にして小判型に整える。
6. フライパンに油を熱し5を入れて両面を焼く。
7. 中華鍋に油を少々入れて、人参・白菜の茎・椎茸を炒め、Bと春雨を加えて煮る。
8. 6と白菜の葉を加え、10分位煮て味を調べ、水溶性片栗粉でとろみをつける。

青菜と桜えびのごま風味和え (6人分)

<1人分のI補給 - 16kcal, タンパク質 1.4g>

(材料)

	チンゲン菜	400g
	桜えび	5g
A	しょうゆ	大さじ1強
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	だし汁	大さじ1

(つくり方)

1. チンゲン菜はきれいに洗って、熱湯で柔らかくゆで、水にとって冷やし水気を軽く絞り、食べやすく切る。
2. ボウルにAを入れて混ぜ、1と桜えびを和える。

あさりとねぎのすまし汁(6人分)

<1人分のI補給 - 10kcal, タンパク質 1.7g>

(材料)

あさり	300g
昆布	5cm
ねぎ	1本
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2

(つくり方)

1. あさりは砂をはかしてよく洗い、昆布・水5カップと共に鍋に入れて火にかける。
あさりの口が開いたら昆布をとり、アクを取って、塩・薄口しょうゆで調味する。
2. 椀に盛り、ねぎの小口切りを散らす。

ご飯(1人分)

<1人分のI補給 - 222kcal, タンパク質 3.9g>

ご飯	150g
----	------

デザート(1人分)

<1人分のI補給 - 30kcal, タンパク質 0.1g>

うさぎりんご	1/4個
--------	------

あさりについて

あさりのおいしい季節になりました。

あさは産卵前の春が一番おいしい時期です。旬のおいしいあさを食べて貧血防止にも役立てましょう。

あさりのひみつ

(成分) ビタミンB12が多い

ビタミンB12は血液中の赤血球が作られる際に重要な役割をします。→貧血防止
(調理のポイント)

①砂をはかせる

約3%(海水の濃度)の食塩水に数時間つけて砂をはかせ、よく水洗いして用いる。

②加熱は手早く

長時間の加熱により身がしまって硬くなるので、なるべく短時間で手早く加熱を終わる。(ただし保存を目的とする佃煮の場合は例外)

五目ちらし寿司(4人分)

<1人分のI補給 - 429kcal, タンパク質 15.6g>

(材料)

米	2合
だし昆布	5cm角
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
高野豆腐	1枚
干し椎茸	2枚
人参	60g
ごぼう	50g
椎茸戻汁	カップ1
だし汁]
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
れんこん	40g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
卵	1個
えび	4尾
さやえんどう	40g

(つくり方)

1. 米は洗ってザルにあげる。
水加減は少し控えめにし、昆布を入れて炊く。
10分蒸らし、会わせ酢を回しかけ、木杓子で切るように混ぜ、冷ましておく。
2. 高野豆腐はぬるま湯で戻し小さく切る。
干し椎茸は水で戻し、せん切りにする。
人参もせん切りにする。
ごぼうは小さめのさがきにし水にさらす。
3. 鍋にだしと2を入れ、火にかける。
調味料を加えて、汁けがなくなるまで煮る。
4. れんこんは薄く切り、熱湯に酢少々を入れた中でゆで、甘酢につける。
5. 卵は塩一つまみ加えて、錦糸卵にする。
6. えびは殻をむき、背綿をとって酒と塩一つまみを振りかけ、蒸し煮にし、縦半分に切る
7. さやえんどうは色よくゆで、斜めに細切りにする。
8. 1に3を加えて混ぜ合わせ、皿に盛って、4.5.6.7を飾る。

青菜とこんにゃくの白和え(4～5人分)

<1人分のI補給 - 80kcal, タンパク質 4.9g>

(材料)

木綿豆腐	1/2丁
いりごま	大さじ3
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
こんにゃく	1/2枚
人参	50g
だし汁	50cc
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ほうれん草	120g

(つくり方)

1. 豆腐は熱湯をさっと通し、重石をして水気を切る。
2. こんにゃくはゆでて薄切りにする。
人参も薄切りにし、だし汁と調味料を加えて煮る。
3. ほうれん草は色よくゆで、水にとって冷まし、水気を絞る。2～3cmに切る。
4. すり鉢でごまをすり、砂糖・しょうゆを加え、さらに1を加えて和え衣を作る。
2・3を和え、器に盛る。

吸い物 (1人分)

(材料)

新わかめ	8g
しめじ	1/2株
鞠麩	少々
三つ葉	8本
だし汁	600cc
薄口醤油	小さじ2
塩	少々

<1人分のI補給 - 2kcal, タンパク質 0.4g>

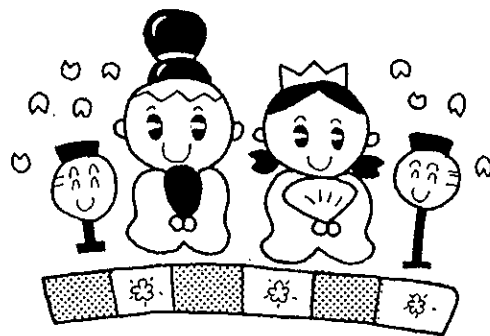
(作り方)

1. わかめは水で戻しておく。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
三つ葉は、結び三つ葉にする。
2. 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、
しめじ・わかめを加える。
鞠麩も水で戻して加える。
3. 汁碗に三つ葉を入れ、2を注ぐ。

デザート (1人分)

いちご 3個

<1人分のI補給 - 15kcal, タンパク質 0.4g>



鶏の香草焼き(4人分)

<1人分のI補給 - 155kcal, タンパク質 18.0g>

(材料)

鶏もも肉	2枚
塩	小さじ1強
こしょう	少々
バジル	少々
パセリ(みじん切)	少々
サラダ油	小さじ1
レモン	4切れ

(つくり方)

1. 鶏肉は1枚を半分に切り、脂をとる。
塩・こしょう・バジルを振り、サラダ油を表面に薄く塗る。
2. 皮の面を上にし、220度に温めたオーブンで10分焼く。(オーブトースターでも良い)
3. 皿に盛り、パセリを散らす。
レモンとポテトサラダを添える。

ポテトサラダ(4人分)

<1人分のI補給 - 87kcal, タンパク質 1.5g>

(材料)

じゃがいも	200g
人参	30g
塩	少々
こしょう	少々
酢	小さじ1
きゅうり	1/2本(50g)
玉ねぎ	30g
酢	小さじ1/2
リンゴ	50g
A	
マヨネーズ	20g
ヨーグルト	20g

(つくり方)

1. じゃがいもは1cm厚さ、人参は7~8mm厚さのイチョウ切りにし、それぞれゆでる。
塩・こしょう・酢をふって混ぜ下味をつける。
2. キュウリは薄切りにし、塩をふる。
玉ねぎは縦に薄切りにし、塩をふってもみ、水中でもみ洗いして水気を絞り、酢をかける。
3. リンゴはイチョウ切りにする。
4. 1に水気を切った2・3を合わせ、Aで和える。

小松菜のわさび和え(4人分)

<1人分のI補給 - 15kcal, タンパク質 2.6g>

(材料)

小松菜	1わ(250g)
えのき茸	1袋(100g)
しょうゆ	大さじ1
わさび	小さじ1/2

(つくり方)

1. 小松菜はゆでて3cm長さに切り、水気を絞り、しょうゆ小さじ1を振りかけておく。
えのき茸は石づきを取って半分に切り、さっとゆでて水気を切る。
2. わさびとしょうゆ(小さじ2)を混ぜ合わせ、和える。

みそ汁(4人分)

<1人分のI補給 - 22kcal, タンパク質 2.2g>

(材料)

麩	4g
しめじ	1/2パック
わかめ	40g (水戻し後)
だし汁	カップ3 (600cc)
味噌	40g
青ねぎ	1本

(つくり方)

1. 麩は水につけ戻しておく。
わかめは戻して一口大に切る。
しめじは石づきを取り小房に分ける。
ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、しめじ・麩を加える。味噌を溶かし入れ、一煮立ちする直前にわかめを加え火を止め、ねぎを散らす。

ご飯(1人分)

<1人分のI補給 - 222kcal, タンパク質 3.9g>

ご飯 150g

みたらし団子(14~15本分)

<1本分のI補給 - 87kcal, タンパク質 1.2g>

もち粉	250g
絹ごし豆腐	1丁
A しょうゆ	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ3
水	大さじ4
片栗粉	小さじ2

1. 豆腐は軽く水気を切って、もち粉と合わせ、よくこねる。
2. 一口大に丸めて熱湯の中に落とし入れ、浮き上がってきたら冷水に取る。
3. タレを作る。
Aを鍋に入れかき混ぜて火にかける。
とろみが出たら火を止める。
4. 団子を串に刺し軽くあぶって炙る。

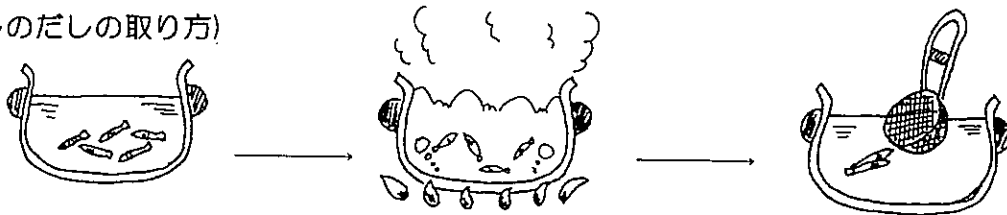
煮干しと昆布のだし汁

良質の煮干しと昆布で上手にとっただし汁は、主にみそ汁・煮物用ですが、すまし汁にも使えるほど味の良いものです。昆布は必ずしも必要ありませんが、味はぐっと良くなります。

(良質の煮干しとは)

良質の煮干しは、よく乾燥していて腹が銀色を帯び形もきれいです。
不良品は油やけして赤茶色になり、不快な臭みがあります。

(煮干しのだしの取り方)



(1) 煮干しは
さっと水洗いし、分量
の水に浸して30分ほど
水出しをする

(2) 鍋を火にかけ、アク
をとりながら5分くら
い煮る

(3) 煮干しをすくい取る

ふれあいレシピ集

平成12年3月発行
兵庫県高砂保健所

〒676-0015 高砂市荒井町紙町1-51

TEL 0794-42-2991

印刷 (株)岸本印刷所