レシピ集

~肉巻き里芊~

材料(4人分)

里芋(小)

12個

豚肉薄切り

12枚

(しゃぶしゃぶ用)

サラダ油

大さじ1強

焼き肉のたれ 大さじ4

柚子胡椒

適官



作り方

- ①里芋は、泥を良く落としてきれいに洗い、皮のまま竹串がスーッと 入るまで茹で、皮をむく。
- ②薄切りの豚肉で里芋を包むように巻く。
- ③フライパンに油を熱し、転がしながら焼き、肉に火が通ったら、予 め混ぜておいた焼き肉のたれと柚子胡椒を回しかけ強火にしてから める。

コメント

里芋は秋が旬の食材ですが、年中出まわています。子芋がたくさん 増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理 にはつきものです。

また、里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりガラクタン という成分によるもので、ガラクタンは、血圧やコレステロールを下 げる効果や、脳を活性化させる効果があると言われています。前日に 準備しておけば朝から焼き肉のたれをからめるだけで簡単に | 品が できます。お試しください。

栄養素(一人当たり)

エネルギー I 63kcal タンパク質 7.3g 脂質 9.8g 炭水化物 12.3g カルシウム 7mg 鉄 0.4mg 塩分 0.9g

~ヘルシー卯の花入り~

材料(4人分)

おから 160g ブロッコリー 40g 豚もも肉 100g 生姜 10g (こま切れ) サラダ油 大さじ I 玉ねぎ 100g | 薄口醤油 大さじ I 人参 40g A みりん 大さじ I ネギ 20g | だし汁 200 cc



作り方

- ①玉ねぎ、人参は粗みじんに切り、生姜はみじん切り、ネギは小口切りにしておく。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を入れ、豚肉と生姜を炒める。
- ③②の中に粗みじんに切った、玉ねぎ、人参を炒め、柔らかくなったらおからと A を加え煮る。
- ④水分がなくなったら最後にネギを入れる。盛り付け時に茹でたブロッコリーを飾る。

コメント

おからは、豆腐をつくる際にできる豆乳を絞った残りかすです。おからには、「雪花菜」や「卯の花」「きらず」などの別名があり、古くから日本人の食卓を飾ってきました。雪花菜というのは、中国名の「雪花(シュエホワ)」をそのままとったもの。「卯の花」の呼び名は、おからの白さが初夏に白い花を咲かせる卯の花の色と似ているところから名付けられました。「きらず」は文字どおり調理のときに包丁を使う必要がないために付いた名前です。おからはお安く購入ができますので是非おためし下さい。

栄養素(一人当たり)

エネルギーI68kcal タンパク質 8.2g 脂質 7.Ig 炭水化物 I0.4g カルシウム 56mg 鉄 I.0mg 塩分 0.7g

~ごぼうサラダ~

材料(4人分)

ごぼう 200g マヨネーズ 大さじ4 コーン(缶) 60g A ゴマ 8g きゅうり I20g 塩・こしょう 少々 ハム 40g



作り方

- ①ごぼうは 3~4 cmの長さに切り、平切りにする。しばらく水に放ち、あくをとる。
- ②コーンは熱湯をさっとかけ、水を切っておく。
- ③きゅうりは薄く切り塩を少々し、その後水気を絞っておく。
- ④①のごぼうを 4~5 分蒸し(または、茹でる)、平な器に移し冷やす(やや固めが食感がよい)。
- ⑤Aで調味する。

コメント

初夏に出回る「夏ごぼう」は柔らかくて香りがよく、秋冬のごぼうとはひと味違った風味が楽しめます。ごぼうは、セルロースやリグニンといった食物繊維を大変豊富に含み、腸の働きを整えたり、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防いだりする作用があります。また食物繊維は、腸の中で、発ガン物質を取り除く作用があるので、大腸ガンの予防にも効果的な食材です。きんぴらごぼうはよく作りますが、香りのよいこの時期にサラダでお試しください。

栄養素(一人当たり)

エネルギーI65kcal タンパク質 3.8g 脂質 II.6g 炭水化物 I2.3g カルシウム 57mg 鉄 0.9mg 塩分 0.6g

~フキの煮物~

材料(4 人分)

蕗(ふき) 5~6本

| 薄口醤油 大さじ Ⅰ

、 みりん 大さじⅠ

酒 大さじ |

だし汁 適宜



作り方

- ①アク抜きをしたふきを 4~5cm くらいの長さに切る。
- ②鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したらふきを入れ煮る。
- ※出来上がりの際に鰹節をまぶしても美味しいです。
- ○アク抜き・保存の方法
- ①まな板の上に並べて塩をふり、手で押しながら転がす(板ずり)。
- ②たっぷりの沸騰した湯で茹で、冷水にとる。皮と筋をむき、I5~30分水にさらす。
- ③完全にアクを抜いたあと、密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

コメント

天然物のフキの旬は、春から初夏にかけて。食物繊維とミネラルが含まれおり、古くから、民間療法で痰を切り咳を止める薬用として認められています。下処理をしたフキは煮物以外にもそのままおひたしにしても美味しいですし、和え物や、天ぷらにサラダと様々な料理にアレンジがききます。是非この時期に春の味をお試し下さい。

栄養素(一人当たり)

エネルギー25kcal タンパク質 0.6g 脂質 0.0g

炭水化物 3.4g カルシウム 22mg 鉄 0.2mg 塩分 0.7g

~新じゃがとツナ缶のナムル風サラダ~

材料(4人分)

新じゃが 200g 塩・コショウ 少々

ツナ缶 80g おろしにんにく 小さじ 1/2

青じそ 8枚 ごま油 大さじ2

白ゴマ | 16g 長ネギ | 12g



作り方

- ①ツナ缶は、ザルに上げて油をきっておく。
- ②新じゃがは、良く洗い皮付きのまません切りにする。青じそは細く刻み、長ネギはみじん切りにし、それぞれさっと水にさらし水を切っておく。
- ③新じゃがはさっと 50 秒位茹で水にさらし、水気をしっかり切る。
- ④すべての材料をボウルに入れて和える。

コメント

新じゃがの特徴は、水分が多く、皮が薄くてそのまま食べられるということです。じゃがいもの皮の近くには、ビタミン類が多く含まれています。特にじゃがいものビタミン C は、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、豊富に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排出し、塩分バランスを調整するので、高血圧の予防にぴったりです。

今回は、水分が多く含まれている新じゃがのサクサク感と、青じその風味で爽やかなサラダです。どうぞお試しください。

栄養素(一人当たり)

エネルギーI78kcal タンパク質 5.4g 脂質 I3.0g 炭水化物 I0.1g カルシウム 55mg 鉄 0.8mg 塩分 0.8g

~新じゃがと新玉ネギの甘辛煮~

材料(4 人分)

新じゃが(小) 200g グリンピース 20g 8g 片栗粉 サラダ油 8a 揚げ油 適宜 濃口醤油 大さじ 1.5 鶏もも肉 60g みりん 大さじ 1 140g 玉ネギ 砂糖 大さじI 人参 40q 水 50ml



作り方

- ①じゃがいもは、きれいに洗って水分を取り、片栗粉をまぶし皮付き のまま揚げる。
- ②玉ネギは、大きめのザク切り、人参は皮をむいて、乱切りにする。
- ③鶏肉は一口大に切る。グリンピースは、塩茹でしておく。
- ④鍋にサラダ油を入れ火にかけ、鶏肉と人参、玉ネギを炒め A を入 れ煮る。材料が柔らかくなったら①のジャガイモを入れ最後にグリ ンピースを散らす。

コメント

新じゃがの特徴は、水分が多く、皮が薄くてそのまま食べられると いうことです。じゃがいもの皮の近くには、ビタミン類が多く含まれ ています。特にじゃがいものビタミン C は、加熱しても壊れにくい のが特徴です。また、豊富に含まれるカリウムは体内のナトリウムを 排出し、塩分バランスを調整するので、高血圧の予防にぴったりです。

今回は、新じゃがに片栗粉をつけて素揚げにしてこくを出しまし た。また、この時期に出る真竹と一緒に煮ても美味しいです。

栄養素(一人当たり)

エネルギー194kcal タンパク質 4.9g 脂質 10.1g 炭水化物 19.2g カルシウム 15mg 鉄 0.6mg 塩分 1.0g -27-

~ナスの中華風胡麻和え~

材料(4人分)

ナス オクラ 60g Α

揚げ油 適宜

300 g 人参 60 g

砂糖 小さじ2 醤油 小さじ2 すりゴマ 小さじ2 ごま油 小さじ 1



作り方

- ①ナスは4cm長さの拍子切りにし、素揚げにする。
- ②オクラは茹でて5mmほどの輪切りにする。
- ③人参は4cm長さ、5mm厚さの拍子木切りにし、茹でておく。
- ④A の調味料を合わせ、①~③を和える。

コメント

なすは、焼きなすのほか、煮物、炒め物、蒸し物、グラタン、漬け 物と、幅広い料理に使われています。油をよく吸うので、天ぷらや油 炒めなどにも相性がよく適しています。今回は、ナスを素揚げにし、 夏野菜のオクラを加えて中華風の和え物にしました。暑い夏に食欲 が増す和え物です。是非お試しください。

栄養素(一人当たり)

エネルギー99kcal タンパク質 2.2g 脂質 6.7g 炭水化物 8.6g カルシウム 68mg 鉄 0.7mg 塩分 0.7g -28-

~御船川の和え物~

材料(4人分)

御船川 | 東

えのきたけ | 袋

人参 40g

いりゴマ 小さじ 1

√ 甘酒(又はみりん) 大さじ4

薄口醤油 大さじ1強



作り方

- ①御船川は、葉の部分のみを使う。沸騰した湯に酢を少々入れた中で さっと茹で、冷水にとり、軽く絞る。
- ②えのきたけは、根元を取り半分に切り、バラバラにする。人参はせん切りにする。
- ③鍋に大さじ2の水と②を入れ、水気がなくなるまで中火に2~3分かけ、冷ましておく。
- ④A を合わせ①と③を和え、器に盛り、最後にゴマを振る。

コメント

今回は御船町の認定特産品"いさぎ商品"である御船川を使った和え物です。これから旬を迎える御船川は、さっぱりとした香味とシャキシャキした食感が特徴で、一口に言って「渋みのないほうれん草」、「香りとヌメリのある小松菜」の特徴を併せ持ったいいとこ取りの緑黄色野菜です。これから暑さ厳しくなる夏を乗り切るためにも御船川を使った料理を食卓にどうぞ。天ぷら、炒め物にもよく合います。

栄養素(一人当たり)

エネルギー40kcal タンパク質 2.2g 脂質 0.6g 炭水化物 7.5g カルシウム 64mg 鉄 0.7mg 塩分 1.0g

~鶏肉と夏野菜のトマト煮~

材料(4人分)

鶏もも肉 160g トマト 160 g ナス 160 g ピーマン 40 g 塩 2 g 171t° 1-1 80 g コショウ 少々 トマトケチャップ 大さじ2 小麦粉 20 g 砂糖 大さじ2 サラダ油 16g コショウ 少々 じゃが芋 200g コンソメス-プ 320cc 人参 80 g 粉チーズ 40 g 玉ネギ 160g



作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・コショウをふりかけ、小麦粉をつけて、フライパンで両面を焼く。
- ②ナスは Icm の輪切りにし、水にさらしアクを抜いて水を切る。塩コショウをし、小麦粉をつけてフライパンで両面を焼いておく。
- ③じゃが芋は皮をむき I cm の輪切り、人参は 5 mm のいちょう切り、 玉ネギは櫛形に切る。ピーマンは種を取って 5 mm の輪切り、トマト は皮を湯むきにして、ザク切りにする。
- ④鍋にナスとピーマン以外の材料と A の調味料を入れ煮込む。
- ⑤じゃが芋が柔らかく煮えたら、ナスとピーマン、粉チーズを振りいれ更に 5 分ほど煮て出来上がり。

コメント

トマトが持つ栄養素の中でも特に注目されているのが、リコピン。 リコピンは「抗酸化作用」が強いことが分かっていて、生活習慣病予 防や老化抑制にも効果があります。冷やしたサラダもおいしいです が、今回のレシピのように煮ても夏場に美味しいおかずになります。

栄養素(一人当たり)

エネルギー330kcal タンパク質 | 14.5g | 脂質 | 14.9g | 炭水化物 | 33.9g | カルシウム | 168mg | 鉄 | 1.3mg | 塩分 | 1.7g | 20

~かぼちゃサラダ~

材料(4人分)

かぼちゃ 240g 玉ねぎ 20g きゅうり 80g 塩 適宜 A マヨネーズ 40g 人参 20g



作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取りところどころ皮をむく。Icm 幅に切る。
- ②かぼちゃを皿に入れ、ラップをふんわりかけレンジにかける(かぼ ちゃ 1/4 の量で 500wで 7 分位)。
- ③ボウルにかぼちゃを取り、フォークなどでつぶし冷ます。
- ④きゅうりは小口切りにし、塩をしてしばらく置き、水気を絞る。
- ⑤玉ねぎは薄く切る。人参は小さくいちょう切りにし、両方を器に入れ熱湯をかけ、2分くらいそのままにしザルに取る。冷水で洗い絞る。
- ⑥③に④と⑤の野菜を入れ、A の調味料を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

コメント

かぼちゃの旬は夏~秋。ビタミンAや C、E が多く含まれています。かぼちゃは完熟しているほど甘みやうまみが濃厚です。完熟しているものを選ぶためには、ヘタがよく乾いていて、皮がかたく締まり、ずっしりと重いものを選びましょう。カットしてある場合は、肉質が緻密で種子が大きく密集して隙間がないもの、中が濃い黄色やオレンジ色のものが完熟の目安です。かぼちゃを選ぶ際に是非参考にしてみてください。

栄養素 (一人当たり)

エネルギーI29kcal タンパク質 I.7g 脂質 7.4g 炭水化物 I4.Ig カルシウム I8mg 鉄 0.5mg 塩分 0.4g

~野菜の揚げ浸し~

材料(4人分)

ナス 200g 8本 オクラ かぼちゃ I20g ^A ゴボウ 80g 揚げ油 適官

出し汁 400 cc 薄口醤油 大さじ3 砂糖 小さじ 1 酒 大さじ2 赤唐辛子 | 本



作り方

- ①鍋にAを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら冷ましておく。
- ②ナスは、Icm厚さの斜め切りにする。
- ③オクラは、塩もみをして産毛を取る。丁寧にする場合は生り口の面 取りをする。
- ④かぼちゃは、I cm弱厚さのくし形に切る。
- ⑤ゴボウは、包丁の背で皮をこそぎ長めの乱切りにし、酢水にはなす。
- ⑥②~⑤の野菜を素揚げにし、熱いうちに①に漬け込む。

コメント

まだまだ残暑の続く9月。そろそろ、夏の疲れが出るころです。 暑さなどストレスによって胃腸の働きが弱まると、自律神経が不安 定になり、さらに夏バテが加速します。こんな症状に効果的なのが、 ビタミン C です。夏野菜にはビタミン C が多く含まれているので、 夏野菜を沢山食べて夏の疲れを残さないようにしましよう。また、作 り置きができるので多目に作って、朝ごはんの 1 品にどうぞ。この 材料の他に、きのこ類もよく合います。

栄養素(一人当たり)

エネルギー193kcal タンパク質 2.8g 脂質 10.2g 炭水化物 16.2g カルシウム 54mg 鉄 0.8mg 塩分 2.0g -32-

~茄子の梅肉和え~

材料(4 人分)

茄子 中2本

梅干し 2個

麺つゆ(ストレート) 大さじ2

白ごま 小さじ4

塩 小さじ 1



作り方

- ①茄子は、へたを除き縦半分の斜めのうす切りにし、水に 5 分くらい置き、ザルに上げて水気を切る。
- ②①をボウルに入れ、塩をもみこみ | 分くらい置き、水気をきる。
- ③梅干しは、種を除いて包丁で細かく刻み、別のボウルに入れ、麺つ ゆと合わせる。
- ④③に②を加えて、器に盛り、白ごまをかけていただく。

コメント

ナスはインドが原産とされるナス科の一年草で、日本には奈良時代に入ってきたと言われています。当時は「なすび」と呼ばれ、その名残が今でも地域によって残っています。「秋茄子は・・・」という諺があるように、秋に収穫されるものは身も締まり、種が少なく美味しい物が多いです。油との相性がとてもいいので、揚げたり、炒めたりする料理が多いのですが、今回は残暑が厳しく、食欲が落ちる夏にぴったりな、梅干しと合わせてさっぱりした和え物をご紹介しました。味付けは、梅干しの塩分を見ながら調整してください。

栄養素(一人当たり)

エネルギー34kcal タンパク質 I.lg 脂質 I.6g 炭水化物 3.7g カルシウム 48mg 鉄 0.6mg 塩分 I.7g

~ゴーヤの白和え~

材料(4人分)

ゴーヤ 320g

ピーナッツ 40g

木綿豆腐 200g

砂糖 大さじ2

味噌 大さじ2



作り方

- ①ゴーヤは全て半分に切り、種、わたをスプーンでくりぬき、幅 5mm に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、ゴーヤを色よく茹で冷水にとる。 冷まして水気を しぼる。
- ③ピーナッツをすり鉢ですりつぶし、豆腐を加えさらにつぶす(ピーナッツは素煎りのものを使い、薄皮をむいてから調理する)。
- ④砂糖、味噌を加えすり混ぜ、ゴーヤを和える。

コメント

今回は白和えをご紹介します。ゴーヤ独特の苦味の元は、モモルデシンという成分です。この成分は水溶性のため、切った後に塩もみや熱湯でさっと下茹ですることで、苦味を抑えることができます。今回のような白和えにすると苦味がさらに和らぎ、食べやすくなります。ゴーヤの苦味が苦手な方は苦味を抑える方法を是非試してみてください。

栄養素 (一人当たり)

エネルギーI44kcal タンパク質 7.7g 脂質 7.5g 炭水化物 I3.1g カルシウム 83mg 鉄 I.3mg 塩分 I.0g

~きのこと牛肉の醤油炒め~

材料(4 人分)

生しいたけ I2枚 A 濃口醤油 大さじ I.5 エリンギ 大4本 酒・水 各大さじ I 牛もも肉 280g 片栗粉 大さじ I 小ネギ 4 cm分 塩・こしょう 各少々 にんにく I/2 かけ分 ごま油 大さじ I.5



作り方

- ①生しいたけは、石づきを切り落とし、2~4等分に切る。エリンギは、一口大の乱切りにする。
- ②牛肉は、一口大に切って塩コショウ各少々をふり、片栗粉をまぶしつける。 小ネギは小口切り、 にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油大さじ I を熱し、ネギ、にんにくを入れて中火で炒める。香りがたったら、①を加えて炒め合わせる。キノコがしんなりしたら、取り出す。
- ④フライパンをふいてゴマ油大さじ I/2 を熱し、牛肉を入れて強火で炒める。肉の色が変わったら③を戻し入れ、混ぜ合わせた A を加えて手早く混ぜ、器に盛る。

コメント

「天高く馬肥える秋」秋のさわやかな季節がやってきました。この季節になると、食料品店にはさんま、根菜、いも類など「食欲の秋」にふさわしい素材が賑やかに並びます。しかし「人も肥ゆる秋」にならないよう、食べすぎにはくれぐれもご用心を。体の中からきれいにしてくれるごぼう、レンコン、きのこなど食物繊維の豊富な食材を食卓に積極的に取り入れましょう。今回のきのこを使ったメニューは、牛肉のコクとごま油の風味できのこがいっそう美味しくなります。

栄養素 (一人当たり)

エネルギー272kcal タンパク質 20.4g 脂質 19.2g 炭水化物 15.7g カルシウム IImg 鉄 1.4mg 塩分 1.1g

~長いもの甘酢和え~

材料(4人分)

長いも I20g 生姜 8g オクラ 60g A m 大さじ2 モズク 60g A 砂糖 大さじ2 トマト 60g 塩 小さじ I/3



作り方

- ①長芋は、皮をむいてせん切りにしておく。
- ②オクラは、沸騰した湯で茹で、冷水に取り水分をペーパーで取り、 2~3 ミリに切っておく。
- ③モズクは、洗って水切りをしておく。
- ④生姜は、針生姜にしておく。
- ⑤①~③を A で和える。
- ⑥器に盛り、針生姜を天盛りする。

コメント

山芋やオクラのネバネバは、体内に入ることで、タンパク質の吸収を向上させ、疲労回復に大きな役割をもっています。また、もずくのヌルヌルは、フコイダンという成分です。フコダインには、食事で食べた糖質の吸収を遅らせてくれる働きがあり、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。夏の疲れが出る時期ですので、ネバネバ・ヌルヌルの食材を食べて疲れが溜まらないようにしましょう。

栄養素(一人当たり)

エネルギー48kcal タンパク質 5.6g 脂質 0.1g 炭水化物 2.5g カルシウム 23mg 鉄 0.3mg 塩分 0.5g

II月レシピ

~ピーマンとエリンギのバター醤油炒め~

材料(4人分)

ピーマン 400g

エリンギ I20g

バター 小さじ2

おろしニンニク 適宜

濃口醤油 小さじ4



作り方

- ①ピーマンは、3 cmの乱切りにし、エリンギは長さを 2 等分にして薄切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かして、ニンニクを炒め、香りが出てきたら①を加えて炒める。
- ③最後に、醤油を回しいれてひと混ぜする。

コメント

エリンギは、イタリア産のきのこで、現在では日本でも多く栽培されており、人気の品種となっています。エリンギは、食感がマツタケに似ていると言われ、簡単に割けて食べやすいので、パスタや中華・洋食などどんな料理にもよく合う使いやすい食材です。栄養素としては、ビタミンBI・B2、ビタミンDが豊富であるほか、カリウムを多く含んでいます。また、豊富な食物繊維が、満腹感を長持ちさせ、腸内を掃除してくれ便秘を解消してくれるため、間接的に代謝を良くしてくれる効果があります。購入する場合は、茎が白くて硬く、かさの縁が巻いているものを選んでください。

栄養素(一人当たり)

エネルギー48kcal タンパク質 2.5g 脂質 2.0g 炭水化物 7.9g カルシウム I3mg 鉄 0.6mg 塩分 0.9g

~人参しりしり~

材料(4人分)

人参 2 本

干ししいたけ 2枚

卵 2個

ごま油 大さじ 1

「砂糖 大さじ |

A 酒 大さじ I 強

| 薄口醤油 大さじ | 弱



作り方

- ①人参は、皮をむいてせん切りにする。干ししいたけは水につけて戻 し、せん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れてしいたけを炒め、次に人参を炒める。
- ③②がしんなりしたら、Aの調味料を入れて味を整える。
- ④最後に溶き卵を入れ、炒め合わせて出来上がり。

コメント

人参は年間を通して出回っていますが、甘味や栄養成分から見ると、秋から冬にかけてが最も美味しい時期だといえます。今回は、沖縄県の郷土料理である人参しりしりを作りました。人参もスライサーで細くおろすと楽に短時間で出来ます。ツナを入れると子どもさんも大好きな一品になります。彩りがきれいなので、お弁当のおかずにも最適です。是非お試し下さい。

栄養素(一人当たり)

エネルギー91kcal タンパク質 3.9g 脂質 5.2g 炭水化物 8.1g カルシウム 19mg 鉄 0.6mg 塩分 0.7g

~かぼちゃときのこのクリスマスグラタン~

材料(4 人分)

かぼちゃ 400g 小麦粉 大さじ4 280g 牛乳 2カップ 玉ネギ シメジ 「 塩/コショウ 小さじⅠ 160g A コンソメ顆粒 小さじ I ほうれん草 80g ニンジン パン粉 大さじ4 60g とろけるチーズ 60g パセリ 4g バター 大さじ 4



作り方

- ①かぼちゃは皮をむき一口大に切り、柔らかくなるまで電子レンジにかける。ニンジンは 5mm くらいの輪切りにして茹で、星型にくりぬく。ほうれん草はさっと茹で、3cm くらいに切っておく。
- ②鍋にバターを熱し、薄切りにした玉ネギ、小房に分けたシメジをしんなりするまで炒める。
- ③②に小麦粉を振り入れ炒め、牛乳を少しずつ入れて煮て、A で味を整える。①のかぼちゃ、ほうれん草を加える。
- ④バターを塗った容器に③を入れ、B を乗せ、オーブンで焼き、①のニンジンとパセリを飾る。

コメント

寒くなった冬に食べたいグラタンを、野菜中心に作ってみました。 クリスマスを意識して、にんじんを星型にしました。お好みで、鶏肉 やウインナー、ハムを加えると主菜になります。

栄養素(一人当たり)

エネルギー337kcal タンパク質 9.1g 脂質 14.6g 炭水化物 44.7g カルシウム 162mg 鉄 1.4mg 塩分 2.1g

~れんこんのおろし揚げ~

材料(4 人分)

れんこん 300g 塩 少々 ちりめんじゃこ 40g A 小麦粉 大さじ6

長ねぎI 本 揚げ油適宜卵I 個 かぼす適宜



作り方

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②れんこんは皮を剥いて、目の粗いおろし器でおろす。
- ③②に溶き卵、ちりめんじゃこ、長ねぎ、A を加え、混ぜ合わせる。
- ④180度の揚げ油に、③を大さじ | 杯ずつ入れ、2~3分揚げる。
- ⑤器に盛り、お好みでかぼすやレモンを添える。

コメント

お正月の料理に活躍するれんこんですが、「穴があって先を見通せる」ことから縁起物として用いられています。栄養素としてはビタミン C が豊富に含まれていて、でんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいことが特徴です。きんぴらにするとシャキシャキ、煮物にするとホクホク、すりおろすとモチモチと、調理法次第で違った食感が楽しめます。今回はすりおろしてモチモチした食感を楽しめるレシピになっています。混ぜ合わせる食材を変えるとバリエーションが広がります。是非お試しください。

栄養素(一人当たり)

エネルギー244kcal タンパク質 8.2g 脂質 12.9g 炭水化物 23.0g カルシウム 81mg 鉄 0.8mg 塩分 0.9g

I月レシピ

〜鶏肉のみぞれ煮〜

材料(4人分)

鶏肉(手羽先) 8本生姜I/2 片サラダ油大さじ I人参40 g大根中 I/2 本濃口醤油大さじ 2しめじI 袋 A砂糖小さじ 2ブロッコリー I 株酒大さじ Iベーコン4 枚



作り方

- ①手羽先はフライパンにサラダ油を入れ焼き、焦げ目をつける。
- ②しめじは根元を切り、ばらしておく。人参は 5 mm位の厚さの輪切りにしておく。ベーコンは 2~3 cmに切る。生姜は薄切りにして千切りにしておく。
- ③大根はすりおろし、おろし汁も取っておく。ブロッコリーは、一口 大の子房に分けて、茹でておく。
- ④鍋に、①~③とAを入れ、15分ほど煮る。
- ⑤味が整ったら器に盛り、ブロッコリーを添える。

コメント

一年中出回っている大根ですが、晩秋から真冬にかけてうまみが 増し旬を迎えます。葉っぱの部分は、炒めたりおひたしにしたりする と美味しくいただくことができます。また、剥いた皮も千切りにして、 きんぴらにしていただくと美味。大根には捨てるところがありませ ん。栄養的には、ビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。お 店で選ぶときは、表面の色が白くてきめ細かく、ひげ根が少なく、重 みのあるものを選びましょう。

栄養素(一人当たり)

エネルギー329kcal タンパク質 29.3g 脂質 17.9g 炭水化物 II.lg カルシウム 70mg 鉄 2.5mg 塩分 I.6g

~揚げない簡単コロッケ~

材料(4人分)

じゃが芋	200g	サラダ油	大さじI
塩コショウ	小さじ 1 /3		40 g
「牛乳	600mI	A[砂糖 酱油	20cc
_ 酢	20ml	パン粉	l カップ
人参	50 g	ミニトマト	8個
玉ネギ	50 g	レタス	60 g
レンコン	200g	パセリ	少々



作り方

- ①牛乳は、温め沸騰しそうになる前に酢を入れて火を止め、ザルでこし、牛乳豆腐とホエーを作る。
- ②じゃが芋は、皮をむき 5mm 程度のいちょう切りにし、①でできたホエーで水分がなくなるまで茹でる。
- ③玉ネギと人参はみじん切り、レンコンは皮をむいて荒みじんにし フライパンで炒めておく。
- ④②の水分がなくなったらつぶし、①の牛乳豆腐を入れて混ぜ、塩コショウで味を整える。
- ⑤フライパンで、パン粉を茶色になるまで炒る。
- ⑥④を俵型に丸め、⑤を周りにつけ、ミニトマト、レタス、パセリを 飾り付けて完成。

コメント

温めた牛乳に酢を入れると塊ができますが、それが牛乳豆腐(カッテージチーズ)です。今回は、牛乳豆腐と分離したホエーも料理に使ってカルシウムを強化しました。また、油で揚げるコロッケではなく、パン粉を炒めて周りにつけてヘルシーに仕上げました。カロリー制限をしたい方は、この方法を是非お試し下さい。

栄養素(一人当たり)

エネルギー300kcal タンパク質 9.3g 脂質 9.5g 炭水化物 45.4g カルシウム 196mg 鉄 0.8mg 塩分 1.3g

~白菜と干しエビのスープ~

材料(4 人分)

白菜400g鶏ガラスープ10干しエビ 大さじ4サラダ油大さじ2人参40g薄口醤油 大さじ1強春雨40gA塩・コショウ 少々生姜25gネギ10g



作り方

- ①白菜は 2 c m幅に、人参は 4cm の千切り、生姜は千切りにする。
- ②干しエビは、水 1/2 カップに浸す。
- ③春雨は、2~3分お湯に浸して柔らかくしてザックリ切る。
- ④サラダ油を熱し、強火で①を炒め、干しエビ、春雨、鶏ガラスープを加えて、中火で 6~7分煮る。
- ⑤④にAを入れ、味を整える。

コメント

冬野菜の代表格といえば、甘みのある白菜。貯蔵性が高いので、冬場の野菜不足の解消に活躍します。白菜は味にくせが無いので、他の野菜との相性も良く、さまざまな料理で登場します。また白菜は、塩分を体外に排出するカリウムが豊富で高血圧やむくみ防止の効果があります。今回はスープ料理に白菜を使ってみました。加熱によりかさが減るため、たくさんの量をとることができるのもポイントです。寒い季節に身体もこころも温めホッとするスープをお試し下さい。

栄養素(一人当たり)

エネルギーII8kcal タンパク質 2.2g 脂質 6.2g 炭水化物 I3.6g カルシウム I97mg 鉄 0.8mg 塩分 I.3g

~切り干し大根の酢の物~

材料(4人分)

切り干し大根 40 g 塩わかめ 20g かにかまぼこ 40g A 貝割れ大根 1/4パック 人参 20g

「ごま油 大さじ I/2 唐辛子(小口切り) I/2 本 薄口醤油 大さじ I 砂糖 大さじ I 酢 I/8 カップ だし汁 大さじ I 塩 少々



作り方

①切り干し大根は、水洗いして水気を絞る。熱湯に入れ手早くかき混ぜ、ふっくらと戻ったらザルにあげて水気を切り、食べやすい長さに切っておく。

②わかめは塩を洗い流し、熱湯を通して食べやすい大きさに切っておく。人参はせん切りにし、塩を少々振りかけ絞る。かにかまぼこは手で裂いておく。貝割れ大根は根を切って、半分に切っておく。

③ボウルに A をあわせ、①②をすべて加え混ぜ、味をなじませる。 ※レンコンを入れても、シャキシャキした歯ごたえが切り干し大根 とよく合います。

コメント

たくさんできた大根で自家製の切り干し大根を作られた方もいらっしゃるのではないでしょうか。切り干し大根は大根を乾燥させることにより、水分量が減り保存性もさることながら、独特の甘み・歯ごたえ・風味が増し、大根の栄養が凝縮され栄養価も高くなります。日本の伝統的なおふくろ料理の一つとして切り干し大根の煮物があげられますが、酢の物にして美味しく、常備菜としても食卓にとり入れてみてください。

栄養素(一人当たり)

エネルギー67kcal タンパク質 2.2g 脂質 1.7g 炭水化物 10.8g カルシウム 71mg 鉄 1.1mg 塩 1.2g

~ほうれん草のサバ缶和え~

材料(4 人分)

ほうれん草 | 束 サバ缶(味噌煮) | 缶 三つ葉 | I/2 束



作り方

- ①ほうれん草と三つ葉は茹で、水気を絞って 3cm に切る。
- ②サバ缶は汁ごと一緒に①と和える。
- ※針しょうがを天盛りにしてもよい。

コメント

さっと出来て、とても簡単に出来る和え物です。サバ缶を使った料理で、味付けも缶詰の汁ごと使うので必要ありません。肉料理に偏りがちな今の食生活ですが、手軽に出来るサバ缶を利用して魚料理を増やしてください。サバの水煮缶で和える場合は、マヨネーズなど色々な味付けで試してみてください。また、サバ缶などの缶詰は、災害時の非常食としても備蓄しておきましょう。

栄養素(一人当たり)

エネルギー77kcal タンパク質 7.0g 脂質 4.4g 炭水化物 5.6g カルシウム 93mg 鉄 1.8mg 塩分 0.6g

~春キャベツのミモザサラダ~

材料(4人分)

春キャベツ 160g卵2個バター小さじ 1/2マヨネーズ 大さじ 3強じゃが芋 80gA粒マスタード 小さじ 2/3人参 40g40g塩少々新玉ネギ 20gコショウ 適宜



作り方

- ①キャベツは、2~3cm角に切り、バターをのせて電子レンジで 2分ほど加熱し、冷まして軽く水気を切る。
- ②じゃが芋は茹でた後潰して冷ます。人参はいちょう切りにし茹で、 玉ネギは薄切りにし、水にさらし水気を切っておく。
- ③卵はゆで卵にし、白身は荒く刻み、黄身は裏ごしする。
- ④A をあわせ、①②と③の白身を和える。
- ⑤器に盛り、裏ごしした黄身を散らす。

コメント

3月から5月ごろにかけて、スーパーでも頻繁に見かけるようになる春キャベツ。やわらかくて甘みがあっておいしいですよね。ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維のほか、うまみ成分であるグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。今回は、ゆで卵の花ミモザサラダをつくりました。旬の野菜を食べて元気な身体を作りましょう。是非お試し下さい。

栄養素(一人当たり)

エネルギーI38kcal タンパク質 3.8g 脂質 I0.6g 炭水化物 7.2g カルシウム 40mg 鉄 0.7mg 塩分 0.7g

~茹で鶏と野菜のゴマ酢和え~

材料(4 人分)

鶏胸肉200gソフトサラミ30g酒大さじ IきゅうりI 本水2カップいりゴマ大さじ 4塩小さじ I砂糖大さじ Iもやし200gB酢大さじ 2塩・酢少々薄口醤油大さじ I



作り方

- ①鶏肉は、Aを入れて茹でる。冷まして手で細かく裂く。
- ②もやしは、塩·酢を各少々加えた熱湯でひと茹でし、ザルに上げておく。
- ③きゅうり、ソフトサラミは千切りにする。
- ④すり鉢にいりゴマを入れ半ずりにし、B と①~③を加えて全体を 混ぜ合わせる。

コメント

今回は副菜でもタンパク質をしっかりと摂ることが出来るアレンジレシピをご紹介します。食事の基本は一汁三菜を揃え、炭水化物、タンパク質、脂質をバランスよく摂ることですが、毎食一汁三菜を揃えるのは中々大変です。今回のレシピのように、鶏肉とサラミ加えることで、主菜にもなる副菜になり、この I 品でタンパク質も一緒に摂ることが出来ます。4 月から新生活という方もいらっしゃると思います。1 日 3 食バランスよく食べて、元気な体で春を迎えましょう。

栄養素(一人当たり)

エネルギーI56kcal タンパク質 I5.6g 脂質 8.0g 炭水化物 6.5g カルシウム I24mg 鉄 I.4mg 塩分 0.9g -47-

災害復興支援活動事業レシピ

~パッククッキングで作る鶏肉の混ぜご飯~

材料(4人分)

焼き鳥缶 280g ()準備するもの

ごぼう 20g ・ポリ袋(高密度ポリエチレン)

人参 20g ※製品規格を必ず確認!

精白米 280g · 鍋

水 400ml ・はさみ等袋を切るもの

作り方

- ①精白米は洗い、水に30分ほど浸けておく。
- ②ごぼうは、細くささがき、人参は細めの千切りにする。
- ③①と②、焼き鳥缶を混ぜ合わせる。この時、焼き鳥缶の汁まで使う。
- ④ポリ袋に③を入れ、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
- ※ボウルに水をはり、水圧を利用しながら袋の口を絞ると、簡単に袋の中の空気が抜ける。加熱すると袋が膨らむため、結び目は上の方にしておく。
- ⑤沸騰した鍋に入れて20分加熱する。※鍋に直接ポリ袋が触れないよう、耐熱のお皿を敷いたり、ザルを入れたりする。

コメント

パッククッキングとは、「真空調理」を家庭向けにアレンジした手法で、食材をポリ袋に入れて加熱する調理法です。パッククッキングのメリットとして少ない調味料(従来の半分程度)で味付けができること、I つのお鍋で複数の料理を一度に調理することが出来ることなどが挙げられます。他にも、鍋が汚れず洗い物が少なくて済むことや、袋のままでも食べる事ができることなどのメリットがあり、災害時にも役立つ調理法です。災害に備えるためにも、日常生活でパッククッキングを取り入れてみましょう。

栄養素(一人当たり)

エネルギー327kcal タンパク質 IO.2g 脂質 3.0g 炭水化物 61.9g カルシウム IImg 鉄 I.5mg 塩分 0.7g

~さば缶のサンガ焼き風~

材料(4人分)

さば缶(味噌煮) I40g

青ねぎ 4本

ミックスベジタブル IOOg

サラダ油 大さじ |

「みりん 大さじ4

A 片栗粉 大さじ4

_ 小麦粉 かさじ4強



作り方

- ①ボウルにさば缶を入れて、軽くもみほぐす。
- ②青ねぎは小口切りにし、ミックスベジタブルと一緒に①に入れて混ぜる。
- ③Aを①に入れ、よく混ぜる。
- 4)ハンバーグ状に形を整え、フライパンにサラダ油をひき、両面焼く。

コメント

災害時のために缶詰を備蓄している方も多いのではないでしょうか。今回は缶詰をちょっとアレンジしたレシピになっています。「備蓄食品は賞味期限が長いから大丈夫」と思っていると、いざという時に期限切れ、ということも。定期的に確認し、賞味期限が切れる前に食べて消費し、食べた分は補充しましょう。

栄養素(一人当たり)

エネルギー | 80kcal タンパク質 6.9g 脂質 8.1g 炭水化物 | 18.6g カルシウム 85mg 鉄 | 1.0mg 塩分 0.4g

出前講座(小中学校)

上塩

~いきなり団子~

材料(4人分)

水 180ml~200ml 白玉粉 150g 薄力粉 130g あんこ 300g サツマイモ 大2個 米粉 50g 砂糖 50g オーブンシート 15枚



作り方

- ①白玉粉に水の半量を入れ、粒がなくなるまで良くこねる。その中に A を混ぜて、残りの水を少しずつ加えながらこねる。ラップに包んで 時間があれば、20~30分寝かせる。
- ②生地を棒状に伸ばし、ちぎって 15 個に分ける。
- ③あんこは、15 等分し、丸めておく。
- ④サツマイモは、I cm厚さの輪切りにした後、水にさらす。ザルにあ げて水気をきり、キッチンペーパーで拭いておく。(時間があれば、 面取りをすると生地が破れにくい。)
- ⑤生地を指でつまみながら、大人の手のひらくらいに薄く延ばす。
- ⑥⑤の上にあんこ、サツマイモの順に乗せ、あんこを潰しながら包む。
- (7)オーブンシートの上に⑥をのせ、隣とくっつかないように蒸し器 に並べて20分ほど蒸して完成。

コメント

熊本の代表的な郷土料理の | つであるいきなり団子。その名前の 由来は「突然(いきなり)来たお客さんにもすぐに出せる」、「さつま いもを生のまま直接使うから(生き成り団子)」など諸説あります。

栄養素(一人当たり)

エネルギー186kcal タンパク質 2.9g 脂質 0.6g 炭水化物 41.7g カルシウム 22mg 鉄 0.7mg 塩分 0.5g -50-

~まんじゅう団子汁~

材料(4 人分)

100g

大根

	小麦粉	I 20g	人参	80g
Α	白玉粉	60g	ゴボウ	60g
	水	適宜	干ししいたけ	4g
•	さつま芋	140g	青菜(又はネギ) 80g
¥	爲肉	100g	サラダ油	大さじI
>	由あげ	I2g	ᇫ┌だし汁	500ml
<u> </u>	里芋	100g	B」薄口醤油	大さじⅠ



作り方

- ①小麦粉、白玉粉を合わせて水を加え、耳たぶくらいの軟らかさにこね、暫らく寝かす。
- ②さつま芋は、皮をむき 2~3cm ぐらいの厚さの輪切りにして煮る。 柔らかくなったらゆで汁を捨て、潰し、砂糖、塩を入れ | 人 | 個にあ んこを作り丸めておく。
- ③里芋、大根、人参はいちょう切り、ゴボウはささがきにして、水に さらす。
- ④干ししいたけは、水につけ戻し、せん切りにし、青菜は、ざく切り にしておく。
- ⑤油揚げ、青菜以外を油で炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑥①の生地で②を包み、⑤の具材がある程度煮えたら鍋の中に入れる。残った生地は汁の中にちぎって入れ一緒に煮込み醤油で味をつけ油揚げを入れる。⑦最後に青菜をいれ味を整える。

コメント

団子のあんこは、学校で子ども達が実際に育て収穫したさつま芋 を使用して作りました。自分達で育てた食材を使うことで子ども達 も調理に積極的に参加してくれました。

栄養素(一人当たり)

エネルギー326kcal タンパク質 | 12.0g | 脂質 6.2g | 炭水化物 | 54.3g | カルシウム | 64mg | 鉄 | 1.8mg | 塩分 | 0.7g

~デコレーション寿司~

大さじ8

大さじ 4

塩 小さじ2強

材料(8人分)

ツナ缶320g(寿司めしの材料)砂糖大さじ2精白米4カップ薄口醤油大さじ4水4カップ強みりん大さじ2昆布20 cm

さやいんげん 16本

塩 Ig

人参 I00g

卯 4個

砂糖 小さじ4

· 塩 Ig

サラダ油 小さじ 1 弱

作り方

①ツナ缶は汁を切って鍋に入れ、Aを加えて炒りつける。

酢

- ②人参は薄い輪切りにし、花形でぬき、さっと茹でる。
- ③さやいんげんは筋をとって塩茹でし、斜め薄切りにする。
- ④卵はよくほぐしてBで調味し、フライパンにサラダ油をひき、小さく炒り玉にする。(5本ぐらいの箸で)
- ⑤米をとぎ、炊飯器の釜に移し、分量の水と昆布を入れて炊く。
- ⑥⑤の昆布を取り出し、ご飯をボウルに移す。合わせ酢を加え、切るように混ぜながら冷ます。
- ⑦器に(流し缶)に④の卵、寿司飯 I / 2量、インゲン I / 2量、①の味をつけたツナ、残りの寿司めしをだんだんに重ね、軽く上から押さえる。
- ⑧裏返して、人参と残りのインゲンを散らす。人数分に切り分ける。

〈完成イメージ〉



炒り卵				
すし飯				
さやいんげん				
ツナ				
すし飯				

コメント

3月3日おひなさまの日に実施した料理教室のメニューです。お ひなさまの日にはちらし寿司を食べることが多いと思いますが、今 回は少しアレンジして、デコレーション寿司にしました。

近年行事食を自宅で食べる機会は少なくなってきていると思いますが、今後の活動の中にも行事食をたくさん取り入れ、日本の伝統的な食文化を伝えていきたいと思います。

栄養素(一人当たり)

エネルギー494kcal タンパク質 I5.9g 脂質 I2.3g 炭水化物 75.5g カルシウム 36mg 鉄 I.5mg 塩分 3.8g

~米粉ピザ~

材料(直径 20cm 2 枚分)

- 小麦粉 IOO g 玉ねぎ IOO g 米 粉 IOO g ピーマン 30g ドライイースト 小さじ I/2 御船川(葉) 30g 塩 小さじ I 魚肉ソーセージ 60g

水 180~200cc オリーブオイル 3g

ピザソース(市販品) 60g

Α



作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切り、魚肉ソーセージは 5mm 位の輪切りにする。御船川は葉の部分を小さめに切る。
- ②ボウルに A を入れて軽く混ぜる。
- ③②の中に、加減しながら水を少しずつ加える。
- ④③をよくこね、耳たぶ位の固さになったら生地を二つに分ける。
- ⑤④の生地を 3~5mm 厚さに手で薄く延ばし、フォークで全体に穴を開ける。フライパンにオリーブオイルを塗り、火をつけて片面を焼き目がつくくらいに焼く。
- ⑥⑤をひっくり返し、焼け目の付いたピザ生地に薄くオリーブオイルを塗り、ピザソース、好みの具材をトッピングする。蓋をして中火で5分くらい焼く。
- ※具材はあまり厚くならないようにのせる。(火が通りにくい) ⑦放射状に切る。

コメント

御船町の特産物である「御船川」を使ったピザを作りました。独特の風味のある御船川ですが、ピザにすることで、苦手な方でも食べやすくなります。

栄養素 (一人当たり)

エネルギー453kcal タンパク質 18.0g 脂質 20.8g 炭水化物 45.3g カルシウム 382mg 鉄 0.7mg 塩分 3.5g

【標準計量カップ・スプーンによる重量表】

食品名	小さじ1	大さじⅠ	l カップ
醤油	6 g	l 8g	2 3 0 g
酒	5 g	l 5 g	200g
酢	5 g	l 5 g	200g
本みりん	6 g	I 8 g	2 3 0 g
味噌	6 g	I 8 g	2 3 0 g
食塩	6 g	l 8 g	2 4 0 g
上白糖	3 g	9 g	I 8 0 g
グラニュー糖	4 g	l 2g	I 8 0 g
はちみつ	7 g	2 l g	280g
ジャム	7 g	2 l g	2 5 0 g
サラダ油	4 g	l 2g	I 8 0 g
バター	4 g	l 2g	I 8 0 g
小麦粉	3 g	9 g	l l Og
ベーキングパウダー	4 g	l 2g	I 5 0 g
パン粉	Ιg	3 g	4 0 g
粉チーズ	2 g	6 g	9 0 g
ごま	3 g	9 g	I 2 0 g
トマトケチャップ	5 g	l 5 g	200g
マヨネーズ	4 g	l 2g	190g
ウスターソース	6 g	l 8 g	2 4 0 g
牛乳	5 g	l 5 g	2 I 0 g
ヨーグルト	5 g	l 5 g	2 I 0 g
生クリーム	5 g	l 5 g	200g
カレー粉	2 g	6 g	8 0 g
こしょう	2 g	6 g	I 0 0 g
顆粒がらスープ	3 g	9 g	



令和2年 | | 月町内企業見学 (千興ファームにて)

令和3年3月発行

発行: 御船町食生活改善推進員協議会

〒861-3296

熊本県上益城郡御船町御船 995-I

電話:096-282-1602