



令和4年5月11日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

生活習慣病予防～おいしい高血圧予防～



【5月のメニュー】

- ① かつおのソテー新玉レモンソース
- ② ミニトマトの柚子胡椒おひたし
- ③ わかめと切り干し大根のサラダ
～手作りごまドレッシング～
- ④ 干しいたけと高野豆腐のみそ汁
- ⑤ お茶殻入り蒸しパン

食改リーダー研修
5月:生活習慣病予防
～おいしい高血圧予防～

令和4年5月11日(水)

1 ごはん

材料名	4人分	6人分	8人分
胚芽精米	200g	300g	400g
水	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 米をさっととぎ、水を適量加えて浸水させる
- ② 炊飯し、適宜蒸らす

2 かつおのソテー新玉レモンソース

材料名	1人分	4人分	8人分
かつお	100g	400g	800g
塩	少々	少々	少々
片栗粉	少々	少々	少々
サラダ油	少々	少々	少々
砂糖	小さじ1	小さじ4	大さじ2と2分の1
しょうゆ	小さじ2分の1	小さじ2	小さじ4
レモン汁	小さじ4分の1	小さじ1強	小さじ2
新玉ねぎ	4分の1個	1個	2個

<作り方>

- ① かつおの両面に塩を振り5分ほど置いてキッチンペーパーで水気をとる
- ② ①の両面に片栗粉を薄くまぶす
- ③ フライパンに薄く油を引いて②を焼く
- ④ 鍋にしょうゆ、砂糖、スライスした新玉ねぎをいれ煮立たせる
- ⑤ 火を止めレモン汁を加える(酸味を抑えたい場合は少し沸騰させる)
- ⑥ 皿に③を盛り付け⑤をかけて完成

3 ミニトマトの柚子胡椒おひたし

材料名	1人分	4人分	8人分
ミニトマト	2個	8個	16個
水	大さじ2分の1	大さじ1	大さじ2
しょうゆ	小さじ2分の1弱	小さじ1弱	大さじ2分の1
だしのもと	少々	少々	少々
ゆず胡椒	小さじ4分の1～	小さじ2分の1～	小さじ2分の1～

<作り方>

- ① ミニトマトはへたをとり洗う
- ② 耐熱容器に材料をすべていれてふんわりとラップをかけ電子レンジ600wで2分加熱する
- ③ 容器に入れたまま粗熱をとる
- ④ かつおのソテー新玉レモンソースの付け合わせとして皿に盛り付ける

4 わかめと切り干し大根のサラダ～手作りごまドレッシング～

材料名	1人分	4人分	8人分
生わかめ	15g	60g	120g
切り干し大根	7g	28g	56g
シーチキン水煮缶詰	8g	2分の1缶	1缶
ねりごま	大さじ1	大さじ4	大さじ8
ごま油	大さじ2分の1	大さじ2	大さじ4
しょうゆ	小さじ2分の1	小さじ2	小さじ4
砂糖	小さじ2分の1	小さじ2	小さじ4
お酢	小さじ2分の1	小さじ2	小さじ4

<作り方>

- ① わかめは食べやすい大きさに切り、湯がいて水にさらし、しっかり水気を切る
- ② 切り干し大根は水に15～20分浸けて戻しておく
- ③ シーチキンは水を切っておく
- ④ ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせておく
- ⑤ ①～③を皿に盛り付け、食べる直前に④をかける

5 干しいたけと高野豆腐のみそ汁

材料名	1人分	4人分	8人分
干しいたけ	5g	20g	40g
干しいたけ戻す水	200ml	800ml	1600ml
高野豆腐(スライス)	4g	16g	32g
スナップエンドウ	2本	8本	16本
しいたけの戻し汁+水	180ml	720ml	1440ml
みそ(分量内の水で溶く)	大さじ1弱	大さじ4弱	140g(大さじ8弱)

<作り方>

- ① 干しいたけは洗って耐熱容器に入れ水に10分浸ける
- ② ①を電子レンジで30秒～1分加熱し、5mm幅にスライスする
- ③ 高野豆腐は水につけておく
- ④ スナップエンドウは筋を取り熱湯で湯がいて水にさらす
- ⑤ 鍋にしいたけの戻し汁と水を入れてかける
- ⑥ 沸騰したら②～④の材料を加えて再度沸騰させる
- ⑦ 火を止めて分量内の水で溶いておいたみそを加えて完成

6 お茶殻入り蒸しパン

材料名	1人分	4人分	8人分
ホットケーキミックス	25g	100g	200g
牛乳	小さじ1と2分の1	大さじ2弱	50ml
全卵	8g	1個	1個
砂糖	小さじ1	小さじ4	大さじ2と2分の1
緑茶(液)	小さじ1と2分の1	大さじ2弱	50ml
緑茶(茶殻)	小さじ1	大さじ1	大さじ2
粒あん(丸めておく)	15g	60g	120g
アルミカップ(直径6.5cm)	1個	4個	8個

<作り方>

- ① 濃い目に緑茶を入れる
- ② ボールに卵、緑茶(液)、牛乳を入れて混ぜる
- ③ ②にホットケーキミックスをいれてだまがなくなるように混ぜる
- ④ ③に茶殻を加える
- ⑤ アルミカップの下4分の1くらいまで④を入れて丸めた粒あんを入れる
- ⑥ 粒あんが隠れるくらいまで④の生地を流しいれる
- ⑦ 15～20分蒸して完成

5月17日は「世界高血圧デー」です。なので、5月のテーマは「おいしく高血圧予防」にしました。

香辛料、レモン、酢、だしなどを活用することで少ない塩味でもしっかり味の料理に仕上がります。

また、5月30日の「ゴミゼロ」の日を意識して、しいたけの戻し汁のみそ汁、茶殻を食べる蒸しパンのレシピをご紹介します。

緑茶は最近ではスーパーフードとして海外からも注目されています。今回のレシピは浸出液も利用したレシピですが、茶は茶で別に飲む場合は牛乳を倍量に増やしてください。

5月の旬な食材

かつお、たまねぎ、わかめ、スナップエンドウ、新茶



食育月間～世界の料理～



【6月のメニュー】

- ① ガレット・デ・ポムドテール
(フランス)
- ② タンドリー風チキン (インド)
- ③ ヤムウンセン風春雨サラダ (タイ)
- ④ 水無月風牛乳寒天 (日本)



エネルギー	:	721 kcal
たんぱく質	:	34.0 g
脂質	:	32.3 g
糖質	:	65.4 g
食物繊維	:	18.3 g
食塩相当量	:	4.6 g

食改リーダー研修
6月:食育月間
～世界の料理～

令和4年6月8日(水)

6月は食育月間です。今回は世界の料理をテーマにしました。様々な国の料理を学ぶことで、その土地の歴史や風土を感じることができます。食を通して豊かな感性を育むことも食育の大きな目的の一つです。食事を入口に地理や歴史など幅広い知識を身につけて食育活動の幅を広げましょう。

1 ガレット・デ・ポムドテール(じゃがいものガレット)(フランス)

材料名	2人分	3人分	6人分
じゃがいも	2個	3個	6個
片栗粉	大さじ2分の1	大さじ4分の3	大さじ1と2分の1
顆粒コンソメ	小さじ1	小さじ1と2分の1	大さじ1
こしょう	少々	少々	少々
バター	8～10g	8～10g	16～20g
乾燥パセリ	少々	少々	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいてせん切りにして水にさらしておく
- ② ①のじゃがいもの水気をよくふき取って、顆粒コンソメ、片栗粉、こしょうで和える
- ③ フライパンにバターを熱して②の両面を焼く
- ④ 皿に盛り付け乾燥パセリを散らす

ポムドテールとはフランス語で「じゃがいも」です。ガレットとは丸くて平たい料理やスイーツのことです。有名なのはブルターニュ地方のそば粉のガレットで、クレープの様な生地にハム、チーズ、卵などの塩気のある具材を包むことが多いです。

2 タンドリー風チキン(インド)

材料名	1人分	6人分	8人分
鶏もも唐揚げ用	3個	18個	24個
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
オリーブオイル	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4
おろしにんにく	小さじ2分の1	大さじ1	大さじ1強
おろししょうが	小さじ2分の1	大さじ1	大さじ1強
トマトケチャップ	大さじ1	100g	140g
カレー粉	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4
ヨーグルト	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4
塩	小さじ4分の1	小さじ1と4分の1	小さじ1と4分の3

<作り方>

- ① 鶏肉に塩、こしょうをもみこむ
- ② つけだれと①の鶏肉を袋にいれ30分～1時間冷蔵庫で浸けこむ
- ③ フライパンに油を熱して弱火でじっくりと火を通す

タンドリーチキンはタンドールという窯で焼くので、それが名前の由来になっています。タンドールとはインド円筒系の粘土製の窯です。ナンを焼く時にも使います。

3 ヤムウンセン風春雨サラダ(タイ)

	1人分	6人分	8人分
春雨	25g	150g	200g
冷凍むきえび	3尾	18尾	24尾
豚ひき肉	40g	240g	320g
玉ねぎ	4分の1個	1と2分の1個	2個
セロリ	2分の1本	3本	4本
赤唐辛子	2分の1本	3本	4本
レモン汁	大さじ1	90ml	120ml
しょうゆ	小さじ1	大さじ2	大さじ2と2分の1
砂糖	小さじ1	大さじ2	大さじ2と2分の1

ドレッシング

＜作り方＞

- ① えび、ひき肉はゆでて水を切っておく
- ② 春雨は水に浸けて戻しておき、20秒ほど熱湯でゆでる
- ③ セロリは筋をとりスライスする
- ④ 玉ねぎはスライスして水にさらし、しぼっておく
- ⑤ 赤唐辛子は輪切りにしておく
- ⑥ ドレッシングの材料を合わせておく
- ⑦ ①～⑤と⑥を和える

ヤムウンセンはタイの春雨サラダで「甘酸っぱ辛い」というタイ料理で定番の味付けです。タイ語でヤムは「和える」、ウンセンは「春雨」という意味です。タイ料理に限らず調理法や材料が料理名になっていることが多いので、呪文のような料理名でも調べてみるとどんな料理なのかイメージしやすくなります。

4 水無月風牛乳寒天(日本)

材料名	作りやすい分量
牛乳	600ml
水	300ml
砂糖	大さじ2
寒天	小さじ2
甘納豆	100g

＜作り方＞

- ① 水、砂糖、粉寒天を火にかけて沸騰させる
- ② ①を100mlほど取り分けておく
- ③ 寒天液に牛乳を加えて周りがフツフツする程度に加熱する
- ④ 水で濡らした流し缶に③を流し入れる
- ⑤ かたまりかけてきたら甘納豆を散らし、②の寒天液を上からかける
- ⑥ 冷蔵庫で冷やしかためて、三角形に切り分ける

水無月とはういろうの上に小豆をのせた和菓子です。京都の名産品で6月の最後の日に食べる習慣があります。室町時代の宮中では6月に夏バテ予防を祈願して氷を食べる行事がありました。しかし当時の氷は高級品で、氷を手に入れることができない庶民がういろうを氷に見立てて作ったお菓子が水無月の始まりです。水無月は三角形が一般的な形ですが、これは氷のかけらや氷の角を表しています。また、小豆は邪気払いの意味で乗せられています。

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
ガレット・デ・ポムドテール	127	2.4	3.8	13.1	14.7	1.4	638	8	26	0.12	0.05	42
タンドリー風チキン	249	16.0	18.5	4.3	0.2	2.1	340	25	46	0.11	0.16	7
ヤムウンセン風春雨サラダ	231	12.1	6.5	30.6	1.8	1.0	317	39	4	0.32	0.12	13
水無月風牛乳寒天	114	3.5	3.5	17.4	1.6	0.1	178	113	38	0.05	0.15	1
計	721	34.0	32.3	65.4	18.3	4.6	1473	185	114	0.60	0.48	63

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
ごはん	175	0.0	1.6	41.7	0.9	0.0	56	6	0	0.09	0.01	0
かつおのソテー新玉レモンソース	166	21.1	3.3	28.5	0.8	0.6	518	21	5	0.15	0.18	4
ミニトマトの柚子胡椒おひたし	16	0.5	0.0	2.8	0.7	0.7	143	7	36	0.03	0.03	14
わかめと切り干し大根のサラダ	205	5.2	16.3	7.4	4.0	0.7	363	150	4	0.09	0.05	2
ほししいたけのみそ汁	59	4.0	1.9	4.5	3.4	1.2	178	41	7	0.05	0.11	10
お茶殻入り蒸しパン	156	3.8	2.0	31.7	1.8	0.3	127	45	33	0.04	0.08	3
計	777	34.6	25.1	116.6	11.6	3.5	1385	270	85	0.45	0.46	33

←5月分の栄養価です。

令和4年7月13日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



規則正しい食生活の実践 ～夏に負けない献立～



【7月のメニュー】

- ① ソーミンチャンプルー
- ② ポークソテー トマトの油淋鶏ソース
- ③ 畠山家のお盆のおつゆ
- ④ すもものコンポート

エネルギー	:	745 kcal
たんぱく質	:	35.4 g
脂質	:	30.6 g
糖質	:	44.0 g
食物繊維	:	3.8 g
食塩相当量	:	5.5 g

食改リーダー研修
7月：規則正しい食生活の実践
～暑い夏に負けない献立～

令和4年7月13日（水）

6月に梅雨が明け、今年の夏は長いです！さらにラニーニャ現象の影響で猛暑が続くようです。
夏バテの予防には規則正しい生活が重要です。しっかり食べて暑い夏を元気に乗り越えましょう。

1 ソーミンチャンプルー

材料名	2人分	4人分	6人分
そうめん	3束(150g)	6束(300g)	9束(450g)
ごま油	大さじ2分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1
塩	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ
にら	4分の1束	2分の1束	1束
にんじん	3分の1本	3分の2本	1本
ツナ水煮缶	1缶	2缶	3缶
だしの素	小さじ1と2分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1
塩	ひとつまみ	ひとつまみ	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1
ごま油	小さじ2	小さじ4	大さじ2

＜作り方＞

- ① にらは3～4cmに切り、にんじんは4cm長さのせん切りにする
- ② そうめんは固めにゆでて、水にさらしてからよく水気を切ってごま油と塩で和えておく
- ③ フライパンにごま油を引いてにんじんを炒める
- ④ にんじんに火が通ったら、ニラ、ツナ、そうめんを加えて炒める
- ⑤ だしの素、塩、しょうゆで味付けをして完成

ソーミンとはそうめんのことです。小学生の国語の教科書に登場します。「いいか。うまくて笑いたくなるようなソーミンチャンプルーを作ってやるからな」という登場人物のセリフが印象的で、私が小学生の時に音読の宿題を聞いていた母が「食べてみたい」と言って作ってくれた思い出があります。
暑くて食欲が落ちた時にそうめんは食べやすいですが、糖質に偏りがちです。チャンプルーはいろいろな具を加えることができ、栄養素のバランスを整えやすいので、夏バテ予防に適しています。

2 ポークソテートマトの油淋鶏ソース

材料名	1人分	6人分	8人分
豚肉とんかつ用	1枚	6枚	8枚
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
酒	小さじ1	大さじ2	大さじ3
片栗粉	適量	適量	適量
油	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4
酢	大さじ1と2分の1	120ml	140ml
しょうゆ	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4
砂糖	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4
おろしにんにく	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1強
おろししょうが	小さじ4分の1	小さじ1	小さじ1強
ごま油	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4
赤唐辛子	少々	少々	少々
長ねぎ	10g	60g	80g
トマト	6分の1個	1個	1個

＜作り方＞

- ① 豚肉は筋を切りに塩、こしょう、酒を振って片栗粉をしっかりまぶす
- ② ねぎはみじん切り、トマトは角切りにしてたれの材料と合わせておく
- ③ フライパンに油を引き、①の豚肉をソテーする
- ④ 皿に③を盛り付け②をかける

豚肉はエネルギー代謝に必要なビタミンB1が豊富に含まれています。糖質を摂取してもビタミンB1が不足しているとエネルギーに変換することができず、疲労につながります。ねぎやにんにくにはビタミンB1の吸収をよくする成分が含まれています。また酢やトマトの酸味のさっぱり感で食欲を刺激して夏バテを撃退しましょう。

3 畠山家のお盆のおつゆ

材料名	1人分	6人分	8人分
干しいたけ	1枚	6枚	8枚
なす	2分の1本	3本	4本
あぶら麩	2枚	12枚	16枚
さやいんげん	2本	12本	24本
めんつゆ	小さじ1強	大さじ2	大さじ2と2分の1
しいたけ戻し汁+水	180ml	1080ml	1440ml

<作り方>

- ① 干しいたけは洗って耐熱容器に入れ水に10分浸ける
- ② ①を電子レンジで30秒～1分加熱し、5mm幅にスライスする
- ③ あぶら麩は2cm程の輪切りにして水に浸けてもどす
- ④ なすは輪切りにする
- ⑤ さやいんげんは2～3cmに切る
- ⑥ 鍋にしいたけのもどし汁を煮立たせていんげん、なす、しいたけを煮る
- ⑦ 野菜に火が通ったら、あぶら麩を加えてめんつゆで味をつける

夏になるとどうしても食べたくなる我が家の味をご紹介します。母の実家が宮城県で、小さいころからあぶら麩を使った料理を食べていました。あぶら麩と旬のなすを使ったお吸い物は我が家のお盆の時期の定番料理です。以前はあぶら麩を宮城からわざわざお取り寄せしていましたが、最近では埼玉のスーパーでも販売されているので嬉しいです。お吸い物やおみそ汁は塩分と水分が摂取できて熱中症予防に効果がありそうですね。ただし、高血圧の予防も考えて塩味は薄めのレシピにしています。

すもものコンポート

材料名	作りやすい分量
すもも	4個
みりん	100ml
水	100ml

<作り方>

- ① すももは洗ってへたの部分に十字に切り込みを入れる
- ② ①を湯むきする(皮は捨てない)
- ③ ②を4等分に切り分けて種を出す
- ④ お茶パックに皮と種を入れる
- ⑤ 鍋に切り分けたすもも、④、水、みりんを入れ、落し蓋をして火にかける
- ⑥ 5分ほどコトコトにて火を止め粗熱をとり冷蔵庫で冷やす

コンポートとは果物を水や砂糖水で煮た料理です。みりんを煮ることできどくない甘さに仕上がります。
今はすももが旬ですが、季節ごとに旬の果物で作ってください。

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
ソーミンチャンプルー	418	13.5	15.0	23.5	3.0	3.3	421	42	372	0.10	0.10	7
ポークソテー油淋鶏ソース	250	20.1	12.9	13.1	0.6	1.6	504	13	18	0.99	0.18	8
お盆のおつゆ	59	1.7	2.7	2.4	0.1	0.6	6	1	36	0.03	0.03	14
すもものコンポート	18	0.1	0.0	5.0	0.1	0.0	13	1	1	0.00	0.00	0
計	745	35.4	30.6	44.0	3.8	5.5	944	57	427	1.12	0.31	29

令和4年9月14日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



骨粗鬆症予防

～カルシウムたっぷり骨太レシピ～



【9月のメニュー】

- ① かぼちゃシチュー
- ② ヨーグルトナン
- ③ ほうれん草の中華和え
- ④ りんごの寒天寄せ

エネルギー	:	603 kcal
たんぱく質	:	32.9 g
脂質	:	16.4 g
炭水化物	:	81.7 g
食物繊維	:	9.2 g
食塩相当量	:	2.5 g

食改リーダー研修
9月:骨粗鬆症予防
～カルシウムたっぷり骨太レシピ～

令和4年9月14日(水)

1 かぼちゃシチュー

材料名	4人分	6人分	7人分
かぼちゃ	400g(1/4個)	600g	700g
たまねぎ	90g(1/2個)	120g	160g
にんじん	80g(1/2個)	120g	140g
ブロッコリー	120g(1/2株)	180g	210g
鶏もも肉	300g(1枚)	450g	520g
無塩バター	20g	30g	35g
薄力粉	大さじ2	大さじ3	大さじ3・1/2
水	100mL	150mL	175mL
牛乳	500mL	750mL	875mL
コンソメ	大さじ2	大さじ3	大さじ3・1/2
食塩	ひとつまみ	ひとつまみ	小さじ1/6弱
こしょう	少々	少々	少々

<作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切り、皮はところどころ剥いておく。
耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600Wで5分)で加熱する。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、茎の部分は皮を厚めに剥き薄く切る。
耐熱皿に載せてラップをし、電子レンジ(600Wで3分)で加熱する。
- ③ たまねぎは5mm幅のせん切り、にんじんは一口大の乱切りにする。
鶏もも肉は一口大に切る。
- ④ 鍋にバターを入れて熱し、バターが溶けたら鶏もも肉を入れて炒める。
鶏もも肉の色が変わってきたら、たまねぎ、にんじんを加えて
しんなりするまで炒め、薄力粉を加えてさらに炒める。
- ⑤ 粉っぽさがなくなってきたら材料A、①のかぼちゃを加えて
弱火から中火で15～20分ほど煮る。
- ⑥ 材料B、ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせ、器に盛り付けて完成。

固形コンソメ1個 = 顆粒コンソメ小さじ2 = 5.3g

牛乳・乳製品には、骨の主成分である「カルシウム」が豊富に含まれています。また、カルシウムの吸収率も高いため、骨粗鬆症予防に効果的です。
牛乳が苦手でも、シチューにするれば食べられるというかたも多いのでは？ シチューには、じゃがいもやさつまいも、きのこ類、鮭などを加えても◎

2 ヨーグルトナン

材料名	4人分	6人分	7人分
薄力粉	200g	300g	350g
プレーンヨーグルト(無糖)	140g	210g	245g
食塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
オリーブ油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2弱

<作り方>

- ① ボウルにすべての材料を入れ、菜箸などでよく混ぜる。
まとまってきたら手でこねて全体をまとめる。
- ② 生地を人数分に分けて、軽く粉をふった麺棒で薄くのばす。
- ③ フライパンに②の生地を並べ、弱火で5分ほど焼く。
薄く焼き目がついたら裏返し、もう片面も焼いて
焼き目がついたら器に盛り付けて完成。

生地にヨープレーングルトを混ぜ込むことでカルシウムの摂取量をアップ！
全ての材料を混ぜて、伸ばして、焼くだけなので、家族みんなで楽しく作ってみてください。

3 ほうれん草の中華和え

材料名	4人分	6人分	7人分
ほうれん草	160g	240g	280g
ぶなしめじ	100g	150g	175g
おろしにんにく	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1弱
オイスターソース	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ1・3/4
砂糖	ひとつまみ	小さじ1/4	小さじ1/3
ごま油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ1・3/4

<作り方>

- ① ほうれん草はさっと茹でて水気をきり、3～5cmくらいに切る。
- ② しめじは硬い石づきの部分を除き、さっと茹でる。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせる。
- ④ ①、②の水気を絞り、食べる直前に③と和えて盛り付ける。

ほうれん草には、吸収したカルシウムを骨に定着させるはたらきがある「ビタミンK」が豊富に含まれています。
にんにくやごま油でアクセントをつけることで、減塩にも効果的です。

4 りんごの寒天寄せ

材料名	4人分	6人分	7人分
りんご	1/4個	1/3個	1/2個
りんごジュース(100%)	250mL	450mL	500mL
砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ1・3/4
粉寒天	2g	3g	4g(1袋)

<作り方>

- ① りんごは芯と種を除き、皮つきのまま1cm角に切る。
塩水につけて水気をきる。
- ② 鍋にりんごジュース、砂糖、粉寒天を入れて火にかける。
沸騰してから1～2分ほど加熱して、寒天を完全に溶かす。
- ③ 火を止めてからりんごを加え、軽く混ぜる。
水で濡らした流し缶に流し入れたら、粗熱をとって
冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら人数分に切り分けて、器に盛り付けて完成。

りんごのシャリシャリした触感と、噛み応えのある少し硬めの寒天で、食べごたえがあるデザートに！
低エネルギーでさっぱりとしているため、おやつにもオススメです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	ビタミンK μg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg
かぼちゃシチュー	309	25.6	10.9	27.4	5.1	2.0	185	93	0.26	59
ヨーグルトナン	227	5.4	4.1	39.7	1.3	0.2	56	1	0.07	1
ほうれん草の中華和え	25	1.7	1.3	3.1	2.0	0.3	20	108	0.08	14
りんごの寒天寄せ	42	0.2	0.1	11.5	0.8	0.0	3	0	0.01	3
計	603	32.9	16.4	81.7	9.2	2.5	264	202	0.42	77

令和4年10月12日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

10月

生活習慣病予防

～食欲の秋！がん予防の秋！～



【10月のメニュー】

- ①小江戸カレー
- ②彩ピクルス
- ③ブロッコリーとさば缶の豆腐ソース
- ④柿のタルトタタン風ケーキ

エネルギー	:	760 kcal
たんぱく質	:	16.5 g
脂質	:	25.6 g
糖質	:	112.4 g
食物繊維	:	8.3 g
食塩相当量	:	3.3 g

食改リーダー研修

10月:生活習慣病予防

～食欲の秋！がん予防の秋！～

令和4年10月12日(水)

10月はピンクリボン月間やがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間で、がんの早期発見早期治療を促すための取組が行われています。減塩することや食物繊維、抗酸化作用のある食品の摂取はがんの予防に効果があると言われています。普段の食生活に積極的に取り入れ、がんをはじめとした生活習慣病予防に取り組みましょう。

1小江戸カレー

材料名	1人分	6人分	8人分
胚芽精米	80g	480g	640g
さつまいも	40g	240g	中1本
にんじん	25g	150g	中1本
たまねぎ	50g	300g	中2個
鶏もも肉	40g	240g	1枚
にんにく	4分の1かけ	2分の1かけ～1かけ	1かけ
しょうが	4分の1かけ	2分の1かけ～1かけ	1かけ(15gくらい)
サラダ油	小さじ1	大さじ1弱	大さじ2
水	125ml	750ml	1000ml
カレールー	15g	100g	135g

＜作り方＞

- ① 胚芽精米を炊飯する
- ② さつまいも、にんじんはよく洗い、乱切りにする
- ③ たまねぎはスライス
- ④ にんにく、しょうがはみじん切りにする
- ⑤ 鶏肉はひと口大に切り分ける
- ⑥ 寸胴鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを焦がさないように炒める
- ⑦ さつまいも、にんじん、たまねぎ、鶏肉を軽く炒め油を回す
- ⑧ 水を加えて具材に火が通るまで煮込む
- ⑨ カレールウを加えて焦がさないようによく混ぜながら煮込む
- ⑩ ごはんと一緒に皿に盛って完成

小江戸は川越の通称です。さつまいも入りのカレーを川越の学校給食では「小江戸カレー」という献立名で提供しています。さつまいもは川越の名物の一つです。川越から江戸に多く出荷されていたことから川越＝さつまいものイメージが定着したようです。さて、10月13日はさつまいもの日と「川越いも友の会」が制定しました。10月はさつまいもが旬になる時期ですので納得がいくと思いますが、なぜ13日なのでしょう？「栗(九里)より(四里)うまい十三里」という言葉を聞いたことがありますか？この十三里というのがさつまいものことです。九里+四里＝十三里という説や江戸から川越まで十三里(約52km)離れているからなど諸説ありますが、さつまいもを十三里と表現することから10月13日がさつまいもの日となりました。

さつまいもには食物繊維やビタミンCが含まれています。また、にんじんに含まれるβカロテンは抗酸化作用がありがん予防に効果があると言われています。また、カレーに用いられるスパイスのターメリックに含まれるクルクミン、にんにく、しょうがにも抗酸化作用があると言われています。

2彩ピクルス

材料名	1人分	6人分	8人分
パプリカ(赤)	6分の1個	1個	1個
パプリカ(黄)	6分の1個	1個	1個
ミニトマト	1個	6個	8個
きゅうり	10g	中2分の1本	中1本
砂糖	5g	大さじ3	大さじ3
塩	2g	小さじ2	小さじ2
レモン汁	10ml	大さじ4	大さじ4
酢	小さじ1強	大さじ3	大さじ3

＜作り方＞

- ① パプリカ短冊切りにする
- ② きゅうりは厚めのいちょう切りにする
- ③ ミニトマトはへたをとってよく洗い水気をふき取る
- ④ チャック付きのビニール袋で砂糖、塩、レモン汁、酢を混ぜ合わせる
- ⑤ ④に野菜を加えて冷蔵庫で浸ける

レモン汁を加えてつけることによってマイルドな酸味を楽しめるピクルスです。パプリカはβカロテンやビタミンC、ミニトマトにはリコピンなどの抗酸化作用が期待される成分が含まれています。季節によって浸ける野菜を変えて旬の味を楽しみましょう。

3ブロッコリーとさば缶の豆腐ソース

材料名	1人分	6人分	8人分
ブロッコリー(冷凍)	3個	18個	24個
さば水煮缶詰	6分の1缶	1缶	1と4分の1缶
絹豆腐	25g	150g(2分の1丁)	200g
みそ	1g	小さじ1	小さじ1強
しょうゆ	1g	小さじ1	小さじ1強
ごま油	0.6g	小さじ1	小さじ1強

＜作り方＞

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包んで皿にのせてレンジで3分加熱し水を切る
- ② さば缶は水を切って、食べやすい大きさにほぐしておく
- ③ ブロッコリーはレンジで加熱し、解凍しておく
- ④ 水を切った豆腐をボールに入れ、みそ、しょうゆ、ごま油で味をつけて滑らかになるまで泡だて器でよく混ぜる
- ⑤ 皿にブロッコリーとさばを盛り付け、食べる直前に豆腐ソースをかける

豆腐のソースは一見ホワイトソースの様に見えるのでピザ用のチーズをのせて焼くとグラタン風のアレンジも楽しめます。

大豆製品には大豆イソフラボンというエストロゲンと似た構造の化学物質です。大豆イソフラボンには乳がんや前立腺がんの予防効果が期待されています。ただし、過剰摂取すると逆に乳がん発生のリスクが高まるとも言われているので、注意が必要です。

4フライパンで柿のタルトタタン風ケーキ

材料名	作りやすい分量
柿	2個
砂糖	50g
無塩バター	30g
水	10ml
シナモンパウダー	ひと振り
ホットケーキミックス	200g
無調整豆乳	200ml
卵	1個

＜作り方＞

- ① 柿は皮をむいて種を取り、1cm幅にスライスする
- ② ボールに卵、豆乳を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加え、よく混ぜる
- ③ フライパンに砂糖と水を入れて火にかける
- ④ こげ茶色になったらバターを加えて溶かし、柿を加えてキャラメルをからませながら加熱する
- ⑤ 柿がしんなりしてきたらシナモンを加えて優しく混ぜ、一旦火を止める
- ⑥ フライパンに柿を並べなおして②の生地を流す
- ⑦ 蓋をして弱火で10分程度焼き、串を刺して火の通りを確認する
- ⑧ 粗熱をとって、柿の面が上になるように皿に盛り付ける

柿は秋が旬のくだものですが、がん予防には果物の摂取も重要です。

今回は豆乳を使ったレシピにしましたが、牛乳やアーモンドミルクに置き換えてもOKです。アーモンドミルクには抗酸化作用のあるビタミンEが含まれています。

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
小江戸カレー	561	8.9	17.5	89.7	5.2	2.3	628	58	198	0.33	0.13	17
彩ピクルス	29	0.5	0.1	6.0	0.9	0.6	151	8	36	0.04	0.05	73
ブロッコリーとさばの豆腐ソース	54	4.7	2.6	2.2	1.6	0.4	197	68	23	0.08	0.15	42
柿のタルトタタン	116	2.4	5.4	14.5	0.6	0.0	132	13	72	0.03	0.05	21
計	760	16.5	25.6	112.4	8.3	3.3	1108	147	329	0.48	0.38	153

令和4年11月9日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

11月

生活習慣病予防 ～和食でレッツ糖尿病予防～



【11月のメニュー】

- ①さけのホイル蒸し
- ②ふろふきかぶ
- ③菊花豆腐のお吸い物
- ④レモンとくるみのゆべし
- ⑤エコふりかけ

エネルギー	:	686 kcal
たんぱく質	:	34 g
脂質	:	13.9 g
糖質	:	101.9 g
食物繊維	:	8.7 g
食塩相当量	:	3.4 g

食改リーダー研修
11月：生活習慣病予防
～和食でレッツ糖尿病予防～

令和4年11月9日(水)

11月14日は世界糖尿病デーです。インスリンを発見した博士のお誕生日なので制定されました。また11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで和食の日です。2013年に和食(日本人の伝統的な食文化)がユネスコ無形文化遺産に登録されたことは皆さんご存じだと思います。日本の食文化である和食の魅力を再確認し、健康的な食生活で糖尿病予防に取り組みましょう。

和食文化の特徴

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・正月などの年中行事との密接な関わり

1ごはん

材料名	1人分	6人分	8人分
胚芽精米	66g	396g	528g
水	99ml	594ml	792ml

<作り方>

- ① 炊飯する

2だし汁

材料名	2500ml
かつおぶし	20g
こんぶ	20g
水	2600ml

ふろふきかぶとお吸い物で使います。
だし殻はふりかけにリメイクするので捨てないでとっておいてください

<作り方>

- ① 鍋に水をいれて切り込みを入れたこんぶを30分浸水させる
② こんぶを火にかけて沸騰直前に取り出す
③ 沸騰したら火を止めてかつお節を入れて2分おく
④ かつお節をこす

3さけのホイル蒸し

材料名	1人分	6人分	8人分
鮭	1切	6切	8切
塩	少々	少々	少々
しめじ	35g	210g	280g
生しいたけ	1個	6個	8個
にんじん	3分の1本	1本	1本
しょうゆ	小さじ1	大さじ2	大さじ2と2分の1
サラダ油	少々	少々	少々
アルミホイル			

<作り方>

- ① 鮭の両面に塩をひとつまみ振って5分ほどおく
② にんじんはせん切り、しめじは石づきをとってほぐし、しいたけはスライスする
③ アルミホイルにサラダ油を少々垂らして、魚の大きさに伸ばす
④ ③に鮭を乗せ、その周りににんじんを並べる
⑤ しめじとしいたけは鮭の上に乗せてしょうゆをかける
⑥ アルミホイルで包んでフライパンに並べ、蓋をして弱火で15分加熱する
⑦ 皿に盛り付けて完成

鮭がおいしい季節になりました。最近では輸入品もあり旬の時期ではなくてもおいしい鮭が年間を通してたべられますが、鮭は秋が旬です。一般的に日本の鮭は白鮭のことを指します。他の種類と比べて色が薄いことから白鮭と呼ばれています。ちなみに鮭は白身魚に分類されます。鮭の身が赤いのはアスタキサンチンという色素が原因です。海に出た時に甲殻類を食べているため身が赤くなります。

4ふろふきかぶ

材料名	1人分	6人分	8人分
かぶ	1個	6個	8個
だし汁	150ml	900ml	1000ml
白みそ	小さじ2	大さじ4	大さじ5
料理酒	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4
みりん	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4
砂糖	小さじ1	大さじ2	大さじ2と2分の1
ゆず果汁	小さじ1	大さじ2	大さじ2と2分の1
かぶの葉	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 料理酒とみりんは軽く沸騰させてアルコールをとばす
② かぶは葉を落とす(葉は少量を小口切りにする)
③ 鍋にだし汁とかぶを入れて煮崩れないように弱火で柔らかくなるまで煮る
④ 耐熱容器に①とみそ、砂糖を加えて混ぜ合わせて電子レンジ600wで1分加熱する
⑤ 皿に③を盛り付け、④をかけて、小口に切った葉を散らして完成

ふろふきだいこんならぬふろふきかぶです。加熱すると短時間で柔らかくなるので煮崩れに注意してください。かぶにはアミラーゼという炭水化物の消化に働く酵素が含まれているので、消化を助けたいときは生で食べるようにしましょう。

5エコふりかけ

材料名	1人分	6人分	8人分
だしをとり終わったかつお節	5g	だしに使った全量	だしに使った全量
だしをとり終わったこんぶ	5g	だしに使った全量	だしに使った全量
砂糖	1g	小さじ2	小さじ2と2分の1
みりん	1g	小さじ1	小さじ1と2分の1
しょうゆ	2g	小さじ2	小さじ2と2分の1
白ごま	1g	6g	8g

＜作り方＞

- ① ごまは乾煎りしておく
- ② だしに使ったかつお節とこんぶを刻んで乾煎りし、水分を飛ばす
- ③ 調味料、ごまを加える

だし殻を活用したレシピです。普段皆さんに佃煮などにしてもらっていますが、今回はふりかけにするレシピをご紹介します。刻んだり、炒ったりと少し手間はかかりますが、食べてしまえばごみを減らすことができます。また、こんぶの食物繊維は生活習慣病予防に役立つと言われています。

6菊花豆腐のお吸い物

材料名	1人分	6人分	8人分
きぬ豆腐	4分の1丁	1と2分の1丁	2丁
かぶの葉	かぶ1個分	かぶ6個分	かぶ8個分
ゆずの皮	少々	少々	少々
だし汁	180	1080	1440
しょうゆ	小さじ3分の2	大さじ1	大さじ2
塩	少々	少々	少々

＜作り方＞

- ① かぶの葉はよく洗って4cm長さに切る
- ② 豆腐は1丁を4つにわけて菊花豆腐にする
- ※ 菊花豆腐は豆腐を菜箸を豆腐の脇に置いて格子状に切り込みを入れる（崩れやすいので注意）
- ③ だしを火にかけてかぶの葉を加える
- ④ 塩としょうゆで味をつける
- ⑤ ②の豆腐を崩さないように加える
- ⑥ 火を止めて、器に豆腐とかぶの葉を盛り付けて、汁を注ぐ
- ⑦ ゆずの皮を添えて完成

豆腐に格子状の切り込みを入れて菊の花に見立て、ゆずの皮で菊の黄色、青菜で菊の葉を表現しています。春が桜なら、秋を象徴する花は菊です。自然の美しさや季節の移ろいを表現することも和食の特徴の一つです。

7レモンとくるみのゆべし

材料名	作りやすい分量
くるみ	40g
白玉粉	100g
砂糖	80g
レモン汁	大さじ1と2分の1
片栗粉	大さじ3
水	110～120ml

＜作り方＞

- ① くるみは食べやすい大きさに砕き、乾煎りしておく
- ② 耐熱容器に白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら泡だて器で全体がとろりとするまで混ぜる
- ③ ②を電子レンジ600wで2分加熱し、全体をよく混ぜる
- ④ ③にレモン汁、くるみを入れて電子レンジで2分半ほど加熱し、よく混ぜる
- ⑤ バットに片栗粉を広げて生地を流し、全体に片栗粉をまぶす
- ⑥ 表面が平らになるようにバットに詰めて常温で冷ます
- ⑦ 切り分ける時は包丁に片栗粉をまぶす

ゆべしは漢字で「柚餅子」と書きます。元々は柚にお米やみそなどを詰めて数カ月乾燥させたものだったそうで、地方によっては今でも柚を使ったゆべしがあります。東北地方ではゆずの代わりにくるみやごまを使ったゆべしが有名です。甘辛い味のゆべしが一般的だと思いますが、秋は国産レモンが出回る時期ですのでレモン果汁を使用したゆべしにしました。

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
ごはん	226	4.3	1.3	49.2	0.9	0.0	99	5	0	0.15	0.02	0
さけのホイル蒸し	122	17.5	4.1	3.3	2.4	1.1	517	20	224	0.19	1.40	3
ふろふきかぶ	82	2.2	0.4	14.1	1.8	1.0	350	37	5	0.05	0.05	17
エコふりかけ	24	2.0	0.6	2.3	0.8	0.4	153	29	3	0.02	0.02	1
菊花豆腐のお吸い物	59	6.0	2.7	2.3	2.2	0.9	408	188	115	0.14	0.14	43
レモンとくるみのゆべし	173	2.0	4.8	30.7	0.6	0.0	42	7	0	0.02	0.01	2
計	686	34	13.9	101.9	8.7	3.4	1569	286	347	0.57	1.64	66

令和4年12月14日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



日本の食文化を伝えよう ～おせち料理～



【12月のメニュー】

- ①ぶりの照り焼き
- ②レンジで田作り
- ③ミルク栗きんとん
- ④れんこんの酢の物
- ⑤そばがき雑煮

エネルギー	:	751 kcal
たんぱく質	:	34.1 g
脂質	:	23.4 g
糖質	:	101.8 g
食物繊維	:	5.4 g
食塩相当量	:	3.7 g

食改リーダー研修

12月：日本の食文化を伝えよう

～おせち料理～

令和4年12月14日（水）

1ごはん

炊飯器

材料名	1人分	6人分	8人分
精白米	40g	240g	320g
水	60ml	360ml	420ml

<作り方>

- ① 炊飯する

2レンジで田作り

レンジ

材料名	1人分	6人分	8人分
かたくちいわし	10g	60g	80g
しょうゆ	小さじ1	大さじ2	大さじ2と3分の2
みりん	小さじ2	大さじ4	大さじ5
砂糖	小さじ1	大さじ2	大さじ2と3分の2
白いりごま	小さじ2分の1	大さじ1	大さじ1と3分の1

<作り方>

- ① 平らな皿にかたくちいわしを広げて電子レンジ600wで1分半加熱する
 ② どんぶりなどにしょうゆ、みりん、砂糖を入れて電子レンジ600wで1分半加熱し、①とよく混ぜる
 ③ クッキングシートを引いた皿に②を広げ、ごまをかけて冷ます

3ミルク栗きんとん

鍋

材料名	1人分	6人分	8人分
さつまいも	50g	1本	1.5本
くちなしの実	1個	1個	1個
砂糖	5g	30g	40g
塩	ひとつまみ	1g	1.5g
栗の甘露煮	2個	12個	16個
牛乳	15ml	100ml	120ml
栗の甘露煮の汁	小さじ1	大さじ2分の1	大さじ1

<作り方>

- ① さつまいもの皮をむいて厚めの輪切りにして水にさらす
 ② さつまいもをくちなしの実と一緒にゆでる
 ③ 水気をきって、さつまいもをつぶす
 ④ つぶしたさつまいもに砂糖、塩を加え、弱火にかけながら練る
 ⑤ 牛乳を加えて引き続き練る
 ⑥ 栗の甘露煮と汁を混ぜて水気がなくなるまで練る

4れんこんの酢の物

鍋

材料名	1人分	6人分	8人分
れんこん	25g	1節	1節
赤唐辛子(輪切り)	少々	少々	少々
しょうゆ	小さじ8分の1	小さじ1弱	小さじ1弱
みりん	小さじ1弱	大さじ1と2分の1	大さじ1と2分の1
砂糖	小さじ2分の1	小さじ2	小さじ2
塩	0.5g	小さじ2分の1	小さじ2分の1
酢	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ3

<作り方>

- ① れんこんは薄い輪切りにして水にさらす
- ② ①を鍋で10分ほどゆでる
- ③ ボールに調味料を全てまぜる
- ④ ③に②を熱いうちに混ぜて時々混ぜながら10分程度漬ける
- ⑤ ぶりの右手前に盛り付ける

5ぶりの照り焼き

フライパン

材料名	1人分	6人分	8人分
ぶり	1切れ	6切れ	8切れ
料理酒	小さじ2分の1	大さじ1	大さじ1と3分の1
しょうゆ	小さじ2分の1	大さじ1	大さじ1と3分の1
薄力粉	適量	適量	適量
料理酒	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4弱
砂糖	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4弱
みりん	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4弱
しょうゆ	大さじ2分の1	大さじ3	大さじ4弱
サラダ油	適量	適量	適量

調味液
混ぜて
おく

<作り方>

- ① ぶりに料理酒としょうゆをまぶして5分おく
- ② ①の表面の水分をキッチンペーパーでおさして薄力粉を両面にふる
- ③ フライパンに油を熱してぶりを入れ強火で30秒、弱火～中火で2分程度焼く
- ④ ③をひっくり返して同様に焼く
- ⑤ ④に調味液を加えてぶりにからませながら加熱する
- ⑥ つやが出てきたら火を止めて皿に盛り付ける

6そばがき雑煮

鍋+フライパン

材料名	1人分	6人分	8人分
そば粉	25g	150g	200g
水	50ml	300ml	400ml
塩	ひとつまみ	1g	1.5g
サラダ油	小さじ2分の1	大さじ1	大さじ1と2分の1
にんじん	20g	1本	1本
だいこん	30g	5分の1本	5分の1本
油揚げ	3分の1枚	2枚	2.5枚
水	200ml	1200ml	1600ml
だしの素	小さじ1	大さじ2	大さじ2と2分の1
みそ(分量内の水で溶く)	小さじ1と2分の1	大さじ3	大さじ4
小ねぎ	少々	1本	1本

<作り方>

- ① 鍋にそば粉、水、塩を入れて粉っぽさがなくなるまで木べらなどで混ぜる
- ② ①を中火で加熱し、ねっとりしてまとまりが出るまで混ぜながら加熱する
- ③ 火を止めて粗熱が取れたら人数分にわけて円盤形に形を整える
- ④ フライパンにサラダ油を引いて③を焼き色がつくまで上下を返しなが焼く
- ⑤ 油揚げは熱湯をかけて油抜きして短冊切りにする
- ⑥ にんじん、だいこんはせん切り、こねぎは小口切りにする
- ⑦ 鍋に水、にんじん、だいこんを入れて煮立たせる
- ⑧ ⑦に油揚げを入れて煮立たせる
- ⑨ 一旦火を止めてだしの素、みそを入れ、軽く沸騰させる
- ⑩ 器に④を入れて汁を注ぎ小ねぎを散らして完成

12月の献立
12月は毎年恒例おせち料理です。
最近ではさまざまなおせちが売られているので、おせちを作るご家庭は少なくなったかもしれませんがね。
おせちは縁起物ですので、お料理の意味を再確認しましょう。

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
ごはん	137	2.4	0.4	30.8	0.2	0.0	2	2	0	0.03	0.01	0
レンジで田作り	91	7.7	3.1	6.8	0.6	1.1	157	276	0	0.03	0.03	0
ミルク栗きんとん	148	1.4	0.8	33.9	1.5	0.1	276	37	8	0.07	0.05	15
れんこんの酢の物	35	0.5	0.0	7.1	0.5	0.5	11.4	5	0	0.03	0.00	12
ぶりの照り焼き	176	15.3	13.3	2.3	0.0	0.5	278	5	35	0.16	0.26	1
そばかきの雑煮	164	6.8	5.8	20.9	2.6	1.5	282	50	1.48	0.14	0.06	5
計	751	34.1	23.4	101.8	5.4	3.7	1109	375	18.9	0.46	0.41	33

○おせちの構成○
祝い肴三種・・・「田作り」「かずのこ」「黒豆」
この3品がどおもちがあれば最低限のお正月のお祝いができますと言われています。

口取り・・・「伊達巻」「栗きんとん」「昆布巻き」「紅白かまぼこ」など
饗膳料理でお吸い物とともにに出される皿盛り料理のこと

酢の物・・・「紅白なます」「たたきごぼう」「酢だこ」「メしば」「南蛮漬け」など

焼き物・・・ぶり、たい、えびなどを焼き物にします

煮物・・・いわゆる煮しめ

○重箱に詰める○
めでたさを重ねるという意味で重箱に詰めます。

基本的には
一の重・・・祝い肴
二の重・・・酢の物、口取り
三の重・・・焼き物
与の重・・・煮物
五の重・・・控えの重(空にしておいて将来さらに繁栄し富が増えてもいいように)

○それぞれの料理の意味○
田作り・・・五穀豊穣を祈って
栗きんとん・・・金団と書き、財宝という意味
れんこん・・・穴が開いていることから将来の見通しがきく
ぶり・・・出世魚なので出世を願って
にんじん、だいこん・・・水引をイメージして、一家の平和や安全を願う縁起物
そば・・・年越しそばのイメージが強いですが、縁起物のひとつです

令和5年1月11日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

1月

男性&高齢者向け料理

～簡単！満足！野菜がしっかり摂れるレシピ～



【1月のメニュー】

- ①鶏肉の甘酢あんかけ
- ②ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え
- ③野菜たっぷり桜エビスープ
- ④みたらし団子

エネルギー	:	536 kcal
たんぱく質	:	24.1 g
脂質	:	12.4 g
炭水化物	:	80.8 g
食物繊維	:	5.1 g
食塩相当量	:	3.4 g

食改リーダー研修

1月:男性&高齢者向け料理

～簡単！満足！野菜がしっかり摂れるレシピ～

令和5年1月11日(水)

1 鶏肉の甘酢あんかけ

フライパン

材料名	4人分	6人分	8人分
鶏もも肉	1枚(240g)	1・1/2枚	2枚
こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大さじ2	大さじ3	大さじ4
ピーマン	2個(80g)	3個	4個
パプリカ	1個(120g)	1・1/2個	2個
たまねぎ	1/2個(140g)	3/4個	1個
ケチャップ	大さじ3	大さじ4・1/2	大さじ6
酢	大さじ3	大さじ4・1/2	大さじ6
しょうゆ	大さじ2	大さじ3	大さじ4
砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
サラダ油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

<作り方>

- ① ピーマン、パプリカ、たまねぎは一口大の乱切りにする。
鶏もも肉は一口大に切り、こしょう、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れて熱し、鶏もも肉を焼く。
- ③ 鶏もも肉に火が通ったら、ピーマン、パプリカ、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ 調味料Aを加えてさらに炒め、とろみがでてきたら火を止めて器に盛り付けて完成。

2 ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え

電子レンジ

材料名	4人分	6人分	8人分
ブロッコリー	1/2株	3/4株	1株(250g)
マヨネーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
練りわさび	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1(6g)

※わさびが苦手な方は、量を調節してください

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房にわけ、茎の部分は厚めに皮を剥き食べやすい大きさに薄く切る。
- ② 耐熱皿にさっと水に通した①のブロッコリーをのせてラップをして電子レンジ(500Wで4～5分)で加熱する。
まだ硬い場合は様子を見ながら再度加熱する。
- ③ 食べる直前に水気をきったブロッコリーと調味料Aを和えて器に盛り付けて完成。

3 ごはん

炊飯器

材料名	4人分	6人分	8人分
胚芽精米	200g	300g	400g
水	300mL	450mL	600mL

<作り方>

- ① 米をさっととぎ、水を適量加えて浸水させる。
- ② 炊飯し、適宜蒸らして完成。

※水は米重量の1.5倍で計算しています ※精白米、胚芽精米は1合で150gです

4 野菜たっぷり桜エビスープ

鍋

材料名	4人分	6人分	8人分
小松菜	1袋(200g)	300g	400g
もやし	100g	150g	1袋(200g)
桜エビ(乾燥)	6g	9g	12g
昆布	5g	7.5g	10g
かつお節	5g	7.5g	10g
水	600mL	900mL	1200mL
しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
食塩	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3

＜作り方＞

- ① だし汁をつくる。
- ② 小松菜はさっと洗い根を落とし、茎は1cm、葉は3～5cm程度に切る。
- ③ だし汁を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら小松菜、もやし、桜エビを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ しょうゆを入れて、味をみて食塩を加え、器に盛り付けて完成。

★だし汁の作り方★

水に昆布を浸水する(30分以上)→火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す→かつお節を入れて火を止め、そのまま3分放置→こす

5 みたらし団子

鍋+フライパン

材料名	4人分	6人分	8人分
白玉粉	30g	45g	60g
上新粉	20g	30g	40g
絹ごし豆腐	50g	75g	100g
砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
砂糖	35g	50g	70g
しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
水	50ml	75mL	100mL

※爪楊枝や竹串を準備

＜作り方＞

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで軽く水気をきっておく。
- ② 白玉粉、上新粉、砂糖をよく混ぜ合わせ、豆腐を加えて耳たぶほどの硬さになるまでよくこねる。
(硬い場合は水で調節する)
- ③ 1人2個ずつになるように丸め、真ん中にくぼみをつくる。
- ④ 沸騰した湯に入れて、浮き上がってから2分ほど茹でて水にさらす。
- ⑤ 水気をきった団子を爪楊枝や竹串に刺して、強火のフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ よく混ぜ合わせた調味料Aを加えてまぜながら団子に絡ませ、とろみがついたら器に盛り付けて完成。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	カリウム mg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg	葉酸 μg
鶏肉の甘酢あんかけ	186	15.0	6.0	17.0	1.7	1.8	23	386	0.11	71	35
ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え	54	1.4	4.7	2.1	1.3	0.1	12	111	0.04	36	63
ごはん	179	3.3	1.0	37.9	0.7	0.0	4	75	0.12	0	9
小松菜と桜エビのスープ	19	2.7	0.2	2.5	1.3	0.9	123	386	0.07	22	71
みたらし団子	98	1.7	0.5	21.3	0.1	0.6	9	42	0.02	0	5
計	536	24.1	12.4	80.8	5.1	3.4	171	1000	0.36	129	183

食改リーダー研修

1月:男性&高齢者向け料理

令和5年1月11日(水)

～簡単！満足！野菜がしっかり摂れるレシピ～

●鶏肉の甘酢あんかけ●

【ひとこと】

塩分を抑えるために、鶏肉の下味に食塩は使用していません。

野菜は、なすやれんこん、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリーなどに変更しても◎

根菜類を入れると噛み応えがあり噛む回数が増えるので、より満腹感を感じやすくなります。

【より時短にするには】

- ・鶏肉 → 唐揚げ用にすでに小さく切っているものを使用する
- ・野菜 → カット野菜や冷凍野菜を使用する

【より塩分を抑えるためには】

- ・ケチャップと酢をレシピ分量の2/3の量にする



●ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え●

【ひとこと】

野菜には高血圧を予防するはたらきがある「カリウム」が含まれています。

簡単に作ることができるので、野菜が足りないときや1品プラスしたいときにおすすめです。

わさびの量はお好みで調節してください。

【さらに時短にするには】

- ・ブロッコリー → 冷凍のブロッコリーを使用する

【より塩分を抑えるためには】

- ・調味料はブロッコリーに和えず、器の端に出して少量ずつつけて食べるようにする



●野菜たっぷり桜エビスープ

【ひとこと】

桜エビの香りを感じてもらうため、使用する調味料は少なめになっています。

桜エビと小松菜には、カルシウムが豊富に含まれているため骨粗鬆症予防にもおすすめです。

【さらに時短にするには】

- ・小松菜 → カット野菜や冷凍野菜を使用する
レタスを手でちぎったり、豆腐を手で崩しながら入れると包丁いらず
- ・だし汁 → 顆粒だしを使用する

【より塩分を抑えるためには】

- ・最後に加える食塩の量を半量にする



●みたらし団子

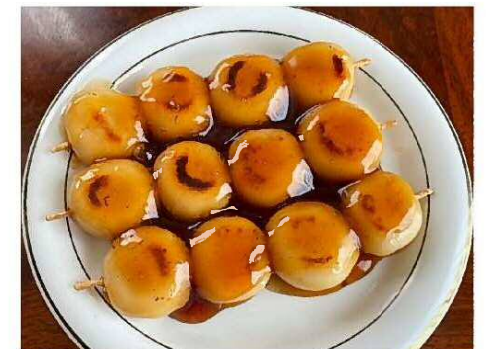
【ひとこと】

甘いものが苦手でも食べやすいみたらし団子。

爪楊枝や竹串に気を付けて、よく噛んで食べましょう。

【より塩分を抑えるためには】

- ・盛り付けるときに、団子の上にかけるタレの量を減らす



令和5年2月8日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



生活習慣病予防料理

～飽和脂肪酸を摂りすぎないコツ～



【2月のメニュー】

- ①きのこたっぷり豆腐ハンバーグ
- ②小松菜とツナの中華和え
- ③焼きねぎのみそ汁
- ④ココア豆乳寒天

エネルギー	:	625 kcal
たんぱく質	:	29.3 g
脂質	:	20.5 g
飽和脂肪酸	:	4.1 mg
食物繊維	:	7.2 g
食塩相当量	:	3.4 g

食改リーダー研修

2月:生活習慣病予防料理

～飽和脂肪酸を摂りすぎないコツ～

令和5年2月8日(水)

1 きのことたっぷり豆腐ハンバーグ 電子レンジ・フライパン・鍋

材料名	4人分	6人分	8人分
木綿豆腐	300g(1丁)	450g	600g
たまねぎ	240g(1個)	360g	480g
サラダ油	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ2/3
合い挽き肉	160g	240g	360g
卵	1個	1個	2個
パン粉	大さじ4(12g)	大さじ6	大さじ8
おろししょうが	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
食塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
しめじ	100g(1パック)	150g	200g
えのき	100g(1/2パック)	150g	200g
にんじん	40g	60g	80g
水	150mL	225mL	300mL
みりん	大さじ3	大さじ4・1/2	大さじ6
濃口醤油	大さじ2	大さじ3	大さじ4
顆粒和風だし	4g	6g	8g
片栗粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
水	大さじ2	大さじ3	大さじ4

＜作り方＞

- ① 木綿豆腐は、厚めに重ねたキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせて、ラップをせずに電子レンジ(500Wで3分)で加熱して水切りをする。
- ② たまねぎはみじん切りにする。フライパンに油を入れて熱したまねぎを飴色になるまで炒める。
- ③ ボウルに粗熱をとった①②、材料Aを入れて、粘り気がでるまで手でこねる。人数分に分けて小判型に形を整え、真ん中を少しぼませる。
- ④ フライパンに③を並べて焼き色がつくまで中火で焼く。裏返したら蓋をして、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤ ソースをつくる。しめじは、石づき部分を除き、ほぐす。えのきは、石づき部分を除き、5cm程度に切る。にんじんは5cm程度の細切りにする。
- ⑥ 鍋に⑤、材料Bを入れて火にかける。材料が軟らかくなってきたら水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑦ 器に④のハンバーグをのせ、上から⑥のソースをかけて完成。

2 小松菜とツナの中華和え

鍋

材料名	4人分	6人分	8人分
小松菜	200g(1袋)	300g	400g
ツナ缶(油漬)	1缶	1・1/2缶	2缶
鶏ガラスープの素	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
おろしにんにく	大さじ1/4	大さじ1/3(5g)	大さじ1/2
いりごま	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

＜作り方＞

- ① 小松菜はさっと茹でて水気をきり、1cm程度に切る。
- ② ボウルに①、ツナ缶(汁ごと)、調味料Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付けて、いりごまを指でひねりながらかけて完成。

3 ごはん

炊飯器

材料名	4人分	6人分	8人分
胚芽精米	220g	330g	440g
水	330mL	495mL	660mL

＜作り方＞

- ① 米をさっととぎ、水を適量加えて浸水させる。
- ② 炊飯し、適宜蒸らして完成。

※水は米重量の1.5倍で計算しています

※精白米、胚芽精米は1合で150gです

4 焼きねぎのみそ汁

		鍋		
材料名		4人分	6人分	8人分
ねぎ		240g(2本)	360g	480g
ごま油		小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
水		600mL	900mL	1200mL
昆布	だし汁	5g	7.5g	10g
かつお節		5g	7.5g	10g
味噌		30g	45g	60g

<作り方>

- ① だし汁をつくる。
- ② ねぎは3cm程度に切る。鍋に油を入れて熱し、ねぎを焼き色がつくまで炒める。
- ③ だし汁を加えてひと煮立ちさせ、最後に味噌を溶き入れ器に盛り付けて完成。

★だし汁の作り方★

水に昆布を浸水する(30分以上)→火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す→かつお節を入れて火を止め、そのまま3分放置→こす

5 ココア豆乳寒天

		鍋		
材料名		4人分	6人分	8人分
水		100mL	150mL	200mL
粉寒天		1/2袋(2g)	3/4袋	1袋(4g)
調整豆乳		300mL	450mL	600mL
ミルクココア		大さじ3(27g)	大さじ4・1/2	大さじ6
砂糖		小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
片栗粉	水溶き片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
水		大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
いちご		4粒	6粒	8粒

<作り方>

- ① 調整豆乳にミルクココアを入れて、よく混ぜて溶かしておく。
- ② 鍋に水、粉寒天を振り入れ、中火にかける。沸騰したらさらに1～2分ほど加熱して寒天を完全に溶かす。
- ③ ①、砂糖を加えてよく混ぜ、沸騰直前に火を止める。
- ④ 水溶き片栗粉を入れて混ぜ、再び火をつけてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水で濡らした流し缶に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 固まったら人数分に切って器に盛り付け、いちごを飾って完成。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	飽和 脂肪酸 mg	炭水化物 g	食物 繊維 g	食塩 g	カルシウム mg	カリウム mg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg
きのこたっぷり豆腐ハンバーグ	250	16.8	10.6	2.4	21.1	3.5	1.9	94	563	0.23	9
小松菜とツナの中華和え	64	4.2	4.6	0.6	1.8	1.0	0.3	92	300	0.07	20
ごはん	196	3.6	1.1	0.3	41.7	0.7	0	4	83	0.13	0
焼きねぎのみそ汁	31	1.7	1.0	0.2	4.2	1.0	1.1	21	173	0.03	4
ココア豆乳寒天	84	3.0	3.2	0.6	11.4	1.0	0.1	37	191	0.06	5
計	625	29.3	20.5	4.1	80.2	7.2	3.4	248	1310	0.52	38

※1人分の参考値です

食改リーダー研修

2月：生活習慣病予防料理

令和5年2月8日（水）

～飽和脂肪酸を摂りすぎないコツ～

飽和脂肪酸とは・・・

高LDLコレステロール血症の主なリスク要因の一つであり、心筋梗塞をはじめとする循環器疾患の危険因子でもあります。
また、エネルギー源の一つでもあるため、摂りすぎは肥満の原因になります。（日本人の食事摂取基準2020年版より）

飽和脂肪酸の摂取目標量（日本人の食事摂取基準2020年版より）

18歳以上・・・7以下（％エネルギー）

【飽和脂肪酸を含む割合が多い食品】

脂身が多い肉、鶏肉の皮、ラード、バター、乳脂肪など

●きのこたっぷり豆腐ハンバーグ●

【ひとこと】

ひき肉の量を減らして豆腐にすることで、飽和脂肪酸やエネルギーの量を抑えることができます。

ひき肉100gあたりに含まれる飽和脂肪酸の量は 牛＞豚＞鶏 です。

脂質が気になるかたは、お肉の選び方も気を付けてみましょう。

【さらに・・・】

ハンバーグの中に粗く刻んだれんこんや枝豆、ひじきなどを入れても◎

食感がでて噛む回数が増えるので、より満腹感を感じやすくなります。

ソースに使うきのこ類は、しいたけやエリンギなどに変更しても美味しく作ることができます。



●小松菜とツナの中華和え●

【ひとこと】

ツナの缶詰には、不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)やIPA(イコサペンタエン酸)が含まれています。DHAやIPAは、中性脂肪を低下させて脂質異常症を予防し、動脈硬化を防ぐはたらきがあります。

【さらに・・・】

さっと茹でたにんじんやきのこ類、半分に切ったミニトマトを加えても◎
ビタミンや食物繊維をプラスすることができます。
おろしにんにくは、お好みで量を調節してください。



●焼きねぎのみそ汁●

【ひとこと】

ねぎを主役にしたみそ汁です。
ねぎは疲労回復や血行促進などの効果があると言われています。
大きめに切って焼いたねぎは食べ応えがあるため、ねぎだけでも満足してもらえそうです。
焼きねぎの甘みを感じながら、よく噛んで食べましょう。



●ココア豆乳寒天●

【ひとこと】

飽和脂肪酸が多いといわれるチョコレートや牛乳、生クリームを使わずに作る簡単なデザートです。
固めるときに寒天だけでなく片栗粉も使用することで、少し軟らかい食感になります。

【さらに・・・】

果物は1日200g程度を目標に食べることとされています。
今回は「いちご」のみを使用しましたが、摂りすぎない程度に量や種類を増やしても◎



令和5年3月8日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

3月

生活習慣病予防の食事

～女性の健康習慣とプレコンセプションケア～



【3月のメニュー】

- ①豆乳クリームスパゲティ
- ②アスパラのポテトサラダ
- ③焼きねぎのマリネ
- ④きのこことチンゲンサイのみそ汁
- ⑤野菜ジュースようかん

エネルギー	:	680 kcal
たんぱく質	:	32.9 g
脂質	:	23 g
糖質	:	73.5 g
食物繊維	:	21.6 g
食塩相当量	:	3.7 g

1 豆乳クリームスパゲティ 鍋、フライパン <作り方>

材料名	1人分	6人分
スパゲティ	70g	420g
ブロッコリー	20g	120g
コーン水煮	5g	30g
たまねぎ	4分の1個	1個
さけフレーク	大さじ2	120g
無調整豆乳	85ml	500ml
だしのもと	小さじ2分の1	大さじ1
サラダ油	小さじ1	大さじ2
鷹の爪(輪切り)	少々	少々
塩	ひとつまみ	1g
こしょう	少々	少々

- ① ブロッコリーを洗って、小房に切り分けゆでる
(芯は固いところを取り除いて食べやすい大きさに切り分けてゆでる)
- ② 玉ねぎは繊維に沿ってスライス
- ③ スパゲティは袋に書いてあるゆで時間より1分マイナスしてゆでる
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒める
- ⑤ たまねぎに火が通ったら、①とコーンの水煮、鷹の爪を加える
- ⑥ 火を止めて豆乳、だしのもとを加えて混ぜる
- ⑦ 再び火をつけて、③を加えてソースを絡める
- ⑧ 最後にさけフレークを加え、塩こしょうで味を調えて完成

2 アスパラのポテトサラダ 鍋

材料名	1人分	6人分
新じゃがいも	1個	6個
アスパラ	1本	6本
とりささみ	2分の1本	3本
料理酒	小さじ2分の1	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1	大さじ6
酢	大さじ1	大さじ6
塩	ひとつまみ	1g
こしょう	少々	少々

<作り方>

- ① 新じゃがいもは洗ってゆで、ボールに入れて荒くつぶす
- ② アスパラは根元の固い部分を取り除き、薄く皮をむいてゆでる
- ③ ゆで終わったら水にとり、冷ましてから3～4センチ長さに切る
- ④ 鶏のささみは料理酒を振ってレンジで加熱し、食べやすい大きさにほぐす
- ⑤ ①に③と④を加える
- ⑥ オリーブオイル、酢、塩、こしょうでドレッシングを作り、⑤に絡める

3焼きねぎのマリネ

材料名	作りやすい分量
ながねぎ	2本
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2分の1
水	大さじ2
ゆずこしょう	小さじ4分の1
だしのもと	ひとつまみ

フライパン

<作り方>

- ① ねぎは洗って、3～4センチ長さに切る(緑の部分も)
- ② フライパンにサラダ油を熱してねぎをよく焼く(焦がさないように注意)
- ③ しょうゆ、水、ゆずこしょう、だしのもとで漬けダレをつくる
- ④ ③に②を入れて1時間以上漬けておく

4きのこことチンゲンサイのみそ汁 レンジ、鍋

材料名	1人分	6人分
まいたけ	20g	1株
ぶなしめじ	20g	1株
干しいたけ	1個	6個
チンゲンサイ	6分の1株	1株
みそ	大さじ2分の1	大さじ3
水+しいたけ戻し汁	180	1080ml
ごま油	0.5g	小さじ1

<作り方>

- ① 耐熱容器に干しいたけと水を入れ、10分程度おく
- ② ①を電子レンジで1分加熱し、スライスする
- ③ チンゲンサイは芯と葉にわけてざく切りにする
- ④ しめじとまいたけは食べやすい大きさにほぐす
- ⑤ みそはしいたけを戻しただしで溶いておく
- ⑥ 鍋にしいたけのもどし汁と水を加えて火にかける
- ⑦ 沸騰したら、きのこ、チンゲンサイの芯を加えて火を通す
- ⑧ ⑦にチンゲンサイの葉を加えひと煮立ちさせる
- ⑨ 火を止めてみそを加える

5野菜ジュースようかん

鍋

材料名	作りやすい分量
野菜ジュース	200ml
砂糖	10g
白あん	100g
寒天	2g
水	50ml

<作り方>

- ① 白あんと野菜ジュースをよく混ぜておく
- ② 水、砂糖、粉寒天を鍋に入れ、火にかける
- ③ 焦がさないように混ぜながら沸騰させ寒天をよく煮溶かす
- ④ ①を加えてひと煮立ちさせ火からおろす
- ⑤ 流し缶に入れて冷やし固める



食改リーダー研修通信 令和5年3月号 川口市地域保健センター作成

今月の栄養面 ビタミンD栄養素 「葉酸」 成人の1日の推奨量：240μg

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	塩分 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
豆乳クリームスパゲティ	394	20.5	8.8	56.3	6.0	1.5	61.5	54	19	0.26	0.17	100	32	
鶏さみとアスパラのポテトサラダ	189	7.2	12.4	6.9	10.1	0.4	520	9	9	0.12	0.08	52	30	
長ねぎのマリネ	19	0.6	1.0	1.4	0.6	0.7	57	11	7	0.02	0.01	17	4	
きのこちゃんぽんのみそ汁	40	2.5	0.6	2.4	2.7	1.1	226	23	24	0.06	0.12	36	4	
野菜ジュースでようかん	38	1.7	0.2	6.5	2.2	0.0	64	13	25	0.01	0.01	6	1	
計	660	32.5	23	73.5	21.6	3.7	1502	110	84	0.46	0.40	211	71	

3月の献立について

3月1日から3月8日は女性の健康習慣で、今日3月8日は世界女性デーです。イタリアでは愛や幸福の象徴であるミモザの花を女性に贈る習慣があるそうです。

最近では「プレコンセプションケア」という考え方が普及し始めています。「プレ」とは「前の」、「コンセプション」とは「受胎」という意味があり、直訳すると妊娠前からの健康管理を示します。ただし、若い女性だけではなく、男性も含めて子供から大人までみんな生涯を通して健康的な生活を営みましょうという考え方です。

○プレコンセプションケアのポイントとなる栄養素○

葉酸

胎児の神経管閉塞障害のリスク軽減に必要
生活習慣病発症の予防

多く含まれる食品

ブロッコリー

ほうれん草

菜の花

アスパラガス



豆乳クリームスパゲティ

大豆には生活習慣病予防に効果が期待されている成分が含まれています。豆乳は加熱しすぎるとたんぱく質が凝固して分離してしまうので、豆乳を入れてからは長いこと加熱しないようにしましょう。

今回はミモザの花をイメージしてコーンを入れました。ブロッコリーは冷凍のものでもOKです。ほうれん草や小松菜に代えると葉酸、鉄、カルシウムなども摂取できます。

アスパラのポテトサラダ

新じゃがを皮ごと使うことで食物繊維を摂取できます。

じやがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいと言われています。

マヨネーズを使用しないことでくどくないポテトサラダになります。

彩りにトマトを添えたり、パプリカやきゅうりを入れてもOK

お好みの野菜を足して積極的に野菜を食べるようにしましょう。

焼きねぎのマリネ

ねぎの緑色の部分も使うことで葉酸を少し摂取できます。

きのこチンゲンサイのみそ汁

干しいたけのだしを使うことでだし殻を気になくすみます。

野菜ジュースでようかん

白あんと野菜ジュースの組み合わせ、意外と合います。好きな野菜ジュースでおいしい組み合わせを探してみてください。糖度の高い野菜ジュースを使う場合は砂糖の量を減らしてください。