

令和7年6月11日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

6月

～世界の料理で海外ツアー～



【6月のメニュー】

- ①青のりのチチニエッリ（イタリア）
- ②フリカセ・デ・ポーヨ（キューバ）
- ③エンペドラッド（スペイン）
- ④ミヨックㇿ（韓国）
- ⑤リオレ（フランス）

エネルギー	594 Kcal
たんぱく質	32.7 g
脂質	15.3 g
食物繊維	15.6 g
食塩相当量	3.2 g

1 青のりのチチニエツリ(イタリア)

材料名	1人分	4人分(26cm1枚)	6人分	8人分(26cm2枚)
★薄力粉	50g	200g	300g	400g
★ベーキングパウダー	0.5g	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2	小さじ2	小さじ3	小さじ4
★サラダ油	小さじ1/4	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
ぬるま湯	25ml	100ml	150ml	200ml
～トッピング～				
マヨネーズ	小さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
青のり	小さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
ピーマン	1/2個	2個	3個	4個
しらす	10g	40g	60g	80g
ピザ用チーズ	10g	40g	60g	80g

2 フリカセ・デ・ポーヨ(キューバ)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
じゃがいも	1/2個	2個	3個	4個
玉ねぎ	1/4個	1個	1と1/2個	2個
さやえんどう	1個	4個	6個	8個
鶏むね肉	1/4枚	1枚	1と1/2枚	2枚(500g)
塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
こしょう	少々			
サラダ油	少々	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/4	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1/4	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
トマト缶	50g	1/2缶(200g)	2/3缶	1缶(400g)
レモン汁	小さじ1	1/4個分	1/3個分	1/2個分

＜作り方＞

- ① マヨネーズと青のりを混ぜ合わせてソースを作る。
- ② ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除いて細切りにする。600Wのレンジで1分ほど加熱する。
- ③ ボウルに★の材料を入れ、ぬるま湯を少しずつ加えて混ぜる。
- ④ 粉っぽさがなくなり、耳たぶくらいの固さになったら、さらに2～3分こねる。
- ⑤ クッキングシートを敷き、その上に生地をのせて麺棒で薄くのばす。(26cm程度目安)くっつくようなら適宜薄力粉を打ち粉する。
- ⑥ フライパンにシートごと生地を乗せ、蓋をして弱火で3分ほど焼く。
- ⑦ 裏返して、①のソースを塗る。
- ⑧ ピーマン、しらす、チーズをトッピングして、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。
- ⑨ 8等分に切り分けて盛り付ける。

＜作り方＞

- ① じゃがいもは一口大の乱切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ さやえんどうはすじをとり、下茹でしておく。
- ④ 鶏肉は一口大の大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ⑤ 鍋にサラダ油とおろしにんにくを入れて炒め、香りがたったら鶏肉を入れて炒める。
- ⑥ 鶏肉に火が通ってきたらじゃがいも、玉ねぎを入れて、炒める。
- ⑦ トマト缶、顆粒コンソメを加えて蓋をせず中火で15分ほど煮る。
- ⑧ 火を止め、さやえんどう、レモン汁を加えて混ぜ合わせてから盛り付ける。

今日の諸注意

- ・レモンの皮はすりおろしてデザートで使います。皮をすってから「2フリカセ・デ・ポーヨ」用のレモン汁を絞ってください。
- ・ピザは一番最後に焼いてください。出来立ての温かいうちに食べましょう。
- ・玉ねぎは「2フリカセ・デ・ポーヨ」用に2つ、「3エンペドラッド」用に1/2個使います。使い込みに注意しましょう。
- ・気温が上がり、食中毒のリスクが高くなってきました。肉など汚染度の高い食品の取り扱いに注意し、こまめな手洗いを実践しましょう。

3 エンペドラッド(スペイン)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
きゅうり	1/4本	1本	1と1/2本	2本
パプリカ(赤)	1/4個	1個	1と1/2本	2個
パプリカ(黄)	1/4個	1個	1と1/2個	2個
玉ねぎ	20g	1/4個	1/3個	1/2個
白いんげん豆(水煮)	25g	100g	150g	200g
ツナ水煮缶	7.5g	1/2缶	2/3缶	1缶
★酢	小さじ1弱	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
★オリーブオイル	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2弱	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
★塩	少々	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
★こしょう	少々			

<作り方>

- ① きゅうり、パプリカは1.5cm角の角切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、水にさらして辛味をぬく。
- ③ ツナ缶の汁気はきっておく。
- ④ ボウルに★の調味料と具材をすべて入れて混ぜ合わせ、喫食直前まで冷蔵庫で冷やしておく。

4 ミヨックク(韓国)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
乾燥わかめ	1g	4g	6g	8g
長ねぎ	1/8本	1/2本	2/3本	1本
ごま油	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1
鶏がらスープ顆粒	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
水	150ml	600ml	900ml	1200ml
いりごま	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2

<作り方>

- ① わかめは分量外の水でもどし、水気を絞っておく。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、わかめ、長ねぎを加えて炒める。
- ④ 長ねぎがしんなりしたら鶏がらスープの素、水を加え、わかめがトロっとするまで煮る。
- ⑤ いりごまを加えて仕上げる。

5 リオレ(フランス)

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
★米	大さじ2/3	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6
★牛乳	75ml	300ml	450ml	600ml
★水	25ml	100ml	150ml	200ml
★砂糖	小さじ1強	大さじ1と1/2	大さじ2強	大さじ3
レモンの皮	少々	1/4個分	1/2個分	1/2個分
バニラエッセンス	少々			
シナモンパウダー	少々			

<作り方>

- ① 米を洗い、ザルにあげておく。
- ② 鍋に★の米、牛乳、水、砂糖を入れ、極弱火でじっくりと煮る(30分程度)
焦げないように絶えずかき混ぜながらお米を煮てください。
- ③ 米が柔らかくなったら火を止める。
(牛乳がひたひたに残っているくらいがベストです。)
- ④ レモンの皮をおろし器ですり下ろして加える。
- ⑤ バニラエッセンスを加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に盛りつけ、お好みでシナモンパウダーをトッピングする。

食改リーダー研修通信 令和7年6月号 川口市保健所健康増進課作成



毎年6月は「食育月間」です。食育基本法が成立した月が平成17年6月であることや、学校生活や社会生活等の節目に当る年度明けの時期で、進学や就職、転勤等の影響が少ない月がよいということで、6月が食育月間となったといわれています。食改さんたちの力で、地域の食育の輪がさらに広がっていくことを期待しています！

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	鉄 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
チチニエツリ	244	8.5	5.7	39.1	1.8	0.6	140	108	0.4	47	0.07	0.07	15
フリカセ・デ・ポーヨ	170	15.8	5.0	12.6	8.3	1.0	737	20	0.9	36	0.18	0.11	34
エンペドラッド	67	4.6	1.0	8.4	4.9	0.3	330	31	0.9	40	0.10	0.08	101
ミョックク	16	0.6	0.7	1.7	0.6	1.2	106	17	0.1	5	0.01	0.03	2
リオレ	97	3.2	2.9	15.6	0.0	0.1	123	83	0.1	29	0.04	0.12	0
計	594	32.7	15.3	77.4	15.6	3.2	1436	259	2.4	157	0.4	0.41	152

食育とは・・・

- ・生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「食」に対する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの



どのライフステージでも、食を選択する力が成長・健康のカギ！

青のりのチチニエツリ(イタリア)

イタリア語で「チチニエツリ」は小魚を意味します。本来ピザ生地は発酵させて作りますが、今回はベーキングパウダーを使って時短でき、失敗しにくいレシピにしました。

フリカセ・デ・ポーヨ(キューバ)

スペイン語で「フリカセ」が煮込み料理、「ポーヨ」が鶏肉を意味します。キューバなどの中南米で食べられている、鶏肉とじゃがいものトマト煮込みです。仕上げにレモン汁を加えてさわやかに仕上げるのがキューバ流です。

エンペドラッド(スペイン)

エンペドラッドは、スペイン北東部のカタルーニャ地方のサラダです。白インゲン豆とツナが入るのが特徴です。スペインでは、国内のほとんど全土でオリーブが栽培されており、オリーブオイルの生産量は世界1位です。

ミョックク(韓国)

韓国語で「ミョッ」がスープを、「クク」がわかめを意味します。韓国では、産後の女性の体力回復に役立つとして、このスープを毎日食べ続ける風習があるそうです。そこから派生して、母親が子供を産んだときの喜びを思い出し、子どもは母親への感謝を表すことができる特別な料理として、誕生日にも食べられるようになりました。

リオレ(フランス)

フランス語で「リ」が米、「オレ」がミルクを意味します。牛乳で米を炊いた料理で、砂糖などで甘く味付けしています。フランスでは母の味と呼ばれるほど、家庭で楽しまれているおやつで、家庭によって味付けや具材が異なります。