

食改リーダー研修

4月:生活習慣病予防

～春が旬の食材をおいしく食べましょう～

平成29年4月12日(水)

1. さわらのごま竜田揚げ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
さわら	3切れ	5切れ	6切れ
しょうゆ	大さじ2	大さじ3	大さじ4
料理酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
小麦粉	適量	適量	適量
卵	1個	2個	2個
白いりごま	大さじ1・1/2	大さじ2強	大さじ3
黒いりごま	大さじ1・1/2	大さじ2強	大さじ3
揚げ油(サラダ油)	適量	適量	適量
サラダ菜	40g	60g	80(90)g
ミニトマト	8個	12個	16(18)個

<作り方>

- ① さわらは1切れを4等分にそぎ切りにする。骨を抜き、ビニール袋に入れる。しょうゆ・料理酒も入れ、軽く揉み込んだら冷蔵庫に30分以上入れて味を染み込ませる。
- ② 30分以上たったら、水気をしっかりと切る。キッチンペーパーなどで余分な水分をふき取っておく。
- ③ 卵をよく溶き、白ごまと黒ごまを均一に混ぜておく。さわらに、小麦粉→卵→ごまの順でしっかりと衣をつける。ごまは、魚の片面のみにつける。
- ④ 揚げ油を熱し、170～180℃になったらさわらを入れる。上下を返しながらかつね色にカラッと揚がったら完成。よく洗ったサラダ菜とミニトマトを付け合せに盛り付けて完成。

2. スナックえんどうのバター炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
スナックえんどう	100g	150g	200(230)g
エリンギ	100g	150g	200(230)g
バター	10g	15g	20g
塩	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
こしょう	適量	適量	適量
レモン	適量	適量	適量

<作り方>

- ① スナックえんどうはすじを取り、沸騰した湯でさっと茹でて水気をよく切る。エリンギは食べやすい大きさに裂いておく。
- ② フライパンを中火にかけてバターを溶かしたら、スナックえんどうを入れる。バターをスナックえんどうによく絡め、全体が馴染ませる。
- ③ そこにエリンギを加え、エリンギがしんなりしてきたら塩・こしょうを加えて味を整える。火を止めて、レモン汁を適量回しかける。器に盛り、完成。

3. 胚芽米ご飯

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
胚芽精米	220g	330g	440(500)g
水	適量	適量	適量

<作り方>

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

4. 春野菜の豚汁

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
豚こま肉	150g	220g	300(340)g
春キャベツ	150g	220g	300(340)g
たまねぎ	100g	150g	200(230)g
たけのこ水煮	70g	100g	140(160)g
にんじん	50g	70g	100g
しょうが	1/2かけ	1かけ	1かけ
水	800ml	1200ml	1600(1800)ml
かつお節	} だし汁	10g	15g
昆布		10g	15g
みそ		60g	80(90)g
ごま油		大さじ1/2	大さじ1

<作り方>

- ① 豚こま肉・キャベツ・たけのこは一口大に切る。
たまねぎはくし型に切り、にんじんは短冊切りにする。
しょうがは細切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、キャベツを加えてしんなりするまで炒める。
そこに玉ねぎ・たけのこ・にんじん・しょうがを加えてよく炒め合わせる。
- ③ 全体がよくなじんだら、切った豚肉を加えて色が変わるまで炒める。
そこにだし汁を加えて5分程加熱したら、みそを溶き入れて完成。

5. オレンジ丸ごとゼリー

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
オレンジ	2個	3個	4(5)個
粉寒天	2g	3g	4g(1袋)
砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
水	100ml	150ml	200ml

<作り方>

- ① オレンジをよく洗い、縦半分にする。
外皮を傷つけないように果汁を絞る。(1個で約70mlの果汁)
果汁を絞りきったら皮の中身を綺麗にする。薄皮もきれいに取り除く。
- ② 鍋に水・砂糖・粉寒天を振り入れ、中火にかける。
沸騰したらさらに1~2分加熱し、火を止めてオレンジ果汁を加える。
- ③ オレンジの皮に、寒天液を静かに注ぎ入れる。
ラップをし、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
固まったら、食べやすい大きさにくし切りにして完成。

	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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	葉酸 μg
さわらのごま竜田揚げ	261	16.8	17.9	7.0	1.4	0.6	96	60	0.13	0.32	7	34
スナックえんどうのバター炒め	37	1.6	2.2	4.7	1.7	0.4	8	29	0.07	0.09	13	34
胚芽米ご飯	200	3.2	0.7	43.7	1.0	-	6	-	0.10	0.01	-	7
春野菜の豚汁	134	11.1	6.1	9.1	2.3	1.5	46	92	0.40	0.14	19	53
オレンジ丸ごとゼリー	24	0.3	-	6.2	0.1	-	3	1	0.02	-	8	9
計	656	33.0	26.9	70.7	6.5	2.5	159	182	0.72	0.56	47	137

平成29年4月12日（水）食改リーダー研修会
生活習慣病予防料理 ～春が旬の食材をおいしく食べましょう～



スナップえんどうのバター炒め



さわらのごま竜田揚げ



オレンジ丸ごとゼリー



胚芽米ご飯



春野菜の豚汁

食改リーダー研修

5月:食育

～女性に嬉しいヘルシーメニュー～

平成29年5月10日(水)

1. 鶏むね肉と春野菜のホイル蒸し

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
鶏むね肉	240g	360g	480g(540g)
グリーンアスパラガス	4本	6本	8本(9本)
玉ねぎ	80g	120g	160g(180g)
ミニトマト	6個	9個	12個(14個)
バター	20g	30g	40g(45g)
塩	小さじ2/5	小さじ3/5	小さじ1弱
粗挽き黒こしょう	少々	少々	少々
レモン	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 鶏肉は縦に3～4cm幅に切り、さらに繊維を断つようにして6～7mm厚さの削ぎ切りにする。アスパラガスは根元の固い皮をむき、4cmの長さ切る。玉ねぎは半月の薄切り、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ② アルミ箔を正方形に人数分切り、中心にバターを5gのせる。鶏肉と玉ねぎを等分にして、交互に重ねてのせる。アスパラガスとミニトマトものをせたら、塩・こしょうを振ってアルミ箔の口を閉じる。
- ③ フライパンに水100mlと②を入れ、蓋をして中火にかける。水が沸騰したら弱火にし、フタをして10分程度蒸す。食べる直前にレモンを絞って完成。

2. 厚揚げともやしの黒酢炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
厚揚げ	1枚	1枚半	2枚
もやし	1袋	1袋半	2袋
黒酢	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
豆板醤	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
味噌	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
鶏がらだしのもと	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
あさつき	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 厚揚げは一口大に切り、もやしは洗って水気を切っておく。あさつきは小口切りにしておく。Aの調味料はあわせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、まずもやしを炒める。もやしが生んじりしてきたら厚揚げを加え、Aを加える。全体がよく絡むようにまんべんなく混ぜる。
- ③ 器に盛り、あさつきを散らして完成。

3. にんじんとじゃが芋のカレーきんぴら

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
にんじん	60g	80g	120g
じゃが芋	1個半	2個	3個
サラダ油	小さじ2	小さじ2	大さじ1
カレー粉	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
塩	小さじ1/5	小さじ1/4	小さじ1/2
粗挽き黒こしょう	適量	適量	適量

<作り方>

- ① にんじんとじゃが芋は細い千切りにし、じゃが芋は水にさっとさらす。さらしたらザルにあけて水を切る。
- ② フライパンに油を熱し、まずにんじんを炒める。しんなりしてきたらカレー粉を加えてさらに炒める。カレー粉が全体になじんだらじゃが芋を加えて炒める。じゃが芋が生んじりしてきたら塩・こしょうを加えて味を整える。

4. アボカドとのりのみそ汁

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
アボカド	1個半	2個	3個
のり	1枚	1枚半	2枚
水	600ml	900ml	1200(1350)ml
昆布	} だし	5g	10g
かつお節		5g	10g
味噌		30g	45g
			60(68)g

<作り方>

- ① アボカドは皮と種を除き、一口大に切る。だしは昆布とかつお節で取っておく。
- ② なべにだしを入れて温め、アボカドを加えて一煮立ちさせる。みそを溶き入れ、のりを手でちぎって加える。
- ③ のりが全体になじんだら器に盛り完成。

5. ご飯

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
胚芽精米	260g	390g	520(585)g
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、適宜蒸らして完成。

6. 抹茶豆乳かん

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
水	70ml	80ml	100(120)ml
粉寒天	1/2袋(2g)	1袋(4g)	1袋(4g)
砂糖	15g	20g	30(35)g
豆乳	100ml	150ml	200(230)ml
抹茶	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1
ゆで小豆	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2(大さじ2強)

<作り方>

- ① 抹茶を、抹茶の倍量の水でしっかり溶き、豆乳と混ぜ合わせる。
- ② 小鍋に水と粉寒天を振り入れ、中火にかける。たえずかき混ぜ、沸騰したらさらに2分ほど加熱する。砂糖を加え、完全に溶かす。そこに①の豆乳を加えて全体を混ぜる。
- ③ 小さめの容器にラップを敷き、ゆで小豆の1/8量を入れたら②の寒天液の1/8量を流し入れる。ラップを茶巾状にし、口を輪ゴムで留める。冷蔵庫に入れて冷やし固める。

	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A μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
鶏むね肉と春野菜のホイル蒸し	121	14.3	5.1	4.3	1.0	0.7	13	67	0.10	0.10	15
厚揚げともやしの黒酢炒め	72	4.7	4.4	3.2	1.1	0.6	86	2	0.04	0.04	4
にんじんとじゃが芋のカレーきんぴら	54	0.7	2.0	8.2	1	0.3	6	102	0.04	0.02	14
アボカドとのりのみそ汁	89	2.6	7.6	4.7	2.6	1.1	17	14	0.06	0.12	7
ご飯	212	3.9	1.2	45.2	0.8	-	4	-	0.14	0.02	-
抹茶豆乳かん	43	1.1	0.9	7.6	0.4	0.0	10	7	0.02	0.01	-
計	591	27.3	21.2	73.2	6.9	2.7	136	192	0.40	0.31	40

平成29年5月10日（水）食改リーダー研修会
生活習慣病予防料理 ～春が旬の食材をおいしく食べましょう～



鶏むね肉と春野菜のホイル蒸し



厚揚げともやしの黒酢炒め



にんじんとじゃが芋の
カレーきんぴら



抹茶豆乳かん



ご飯



アボカドとのりのみそ汁

食改リーダー研修

6月：骨粗鬆症予防料理

～腸内環境を整え、カルシウムを吸収しやすい身体に～

平成29年6月14日(水)

1. カルシウムたっぷりチャーハン

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
卵	2個	3個	4個
ご飯	600g	900g	1200g(1350g)
ごま油	大さじ1/2	小さじ2強	大さじ1
小松菜	140g	210g	280g
長ねぎ	60g	90g	120g
鶏がらスープのもと	小さじ1・1/3	小さじ2	小さじ2・2/3
塩	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ3/4	小さじ1強	大さじ1/2
白ごま	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
桜えび	15g	23g	30g

<作り方>

- ① 卵はしっかりと溶きほぐしておく。
- ② 小松菜は1cm幅のざく切りに、長ねぎは粗くみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、溶いた卵を入れる。半熟状になったら温かいご飯を加え、全体が均等に混ざるまでよく炒める。
- ④ 小松菜・長ねぎを加え、さらによく炒める。そこに鶏がらスープのもと・塩・しょうゆを加えてさらに炒め、白ごまと桜えびを最後に加えてさっと炒めて完成。

2. 鶏ささみの大葉チーズロール 付け合せ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
鶏ささみ肉	6本	9本	12(14)本
塩	小さじ2/5	小さじ1/2	小さじ1弱
料理酒	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
大葉	12枚	18枚	24(28)枚
チーズ	80g	120g	160(180)g
塩コショウ	適量	適量	適量
トマト	1個	1個半	2個

<作り方>

- ① ささみは観音開きにし、塩と酒で下味をつけておく。
- ② チーズは1cm角の棒状に切る。
- ③ ラップを敷き、塩コショウを適量振ったらささみを広げる。その上に大葉・チーズをのせてしっかりと巻き、ラップできっちり閉じる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に③を入れ、中火で5～6分蒸す。
- ⑤ ラップをはがして食べやすい大きさに切ったら皿に盛る。トマトも8つのくし切りにし、ともに盛り付けて完成。

3. 根菜のナムル

材料名	4人分	6人分	8(9)人分			
ごぼう	90g	140g	180(200)g			
れんこん	90g	140g	180(200)g			
おろしにんにく	} A 小さじ1/3	} A 小さじ1/2	} A 小さじ3/4			
ごま油				小さじ1強	小さじ2	大さじ1
塩				小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
七味唐辛子				少々	少々	少々

<作り方>

- ① ごぼうは皮つきのままよく洗い、縦半分にして斜めの薄切りにする。れんこんは皮をむいて薄い半月切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼうを2分ほど茹でる。そこにれんこんを加えてさらに2分茹でる。ざるにあけしっかりと湯を切り、ボウルに入れる。
- ③ ②にAを加えて和え、器に盛ったらお好みでとうがらしをかけて完成。

4. 即席サワーキャベツ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
キャベツ	210g	320g	420g
塩	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
リンゴ酢	大さじ2・2/3	大さじ4	80ml
はちみつ	小さじ1・1/3	小さじ2	小さじ2・2/3
黒こしょう	適量	適量	適量

<作り方>

- ① キャベツはよく洗い、細い千切りにする。
- ② ビニール袋に①とすべての調味料を入れ、手で揉んで馴染ませたら冷蔵庫で30分以上冷やす。キャベツがしんなりしたら盛り付ける。

5. きのこもやしの味噌スープ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
きくらげ(乾)	2g	3g	4(5)g
しいたけ(生)	4個	6個	8(9)個
もやし	1/2袋	1袋	1袋
水	800ml	1200ml	1600(1800)ml
顆粒中華だし	小さじ1・1/3	小さじ2	大さじ1
味噌	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	54g(60g)

<作り方>

- ① きくらげは水に30分ほど浸して戻し、かたい部分を取り除いて食べやすい大きさの細切りにする。しいたけは汚れをふき取り、石づきを落として軸と笠に切り分ける。軸は縦に裂き、笠は薄切りにする。もやしはよく洗って水気を切る。
- ② 鍋に水・顆粒中華だしを入れて火にかける。沸騰したらしいたけ・もやしを加える。再び沸騰したら1~2分加熱する。
- ③ きくらげを加え、ひと煮立ちしたら味噌を加えて完成。

6. 紅茶のマフィン

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
牛乳	60ml	80ml	100ml
紅茶のティーパック	1個	1個	1個
砂糖	35g	50g	80g
卵	1/2個	1個	1個
バター	25g	40g	55g
スキムミルク	30g	45g	70g
ベーキングパウダー	小さじ1/2	小さじ1弱	小さじ1強
小麦粉	75g	120g	170g

<作り方>

- ① 鍋に紅茶のティーパックと牛乳を入れ、1分ほど煮出す。そこへスキムミルクを加えて溶かす。バターは電子レンジで溶かしバターにする。
- ② ボウルに砂糖・卵を入れ、泡だて器で白くもったりとするまで泡立てる。そこに溶かしバターを少しずつ加え、全体を混ぜる。
- ③ ②に①のミルクティーを入れたら、ベーキングパウダー・小麦粉を振るい入れ、切るようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ マフィン型に流し入れ、空気を抜いたら180℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。竹串をさして生地が付かなければ完成。

	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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンD μg	葉酸 μg
カルシウムたっぷりチャーハン	336	10.9	6.1	57.2	2.4	1.2	180	129	0.20	0.2	16	0.5	78
ささみの大葉チーズロール 付け合せ	131	17.0	5.6	2.3	0.6	0.9	138	98	0.08	0.16	8	-	21
根菜のナムル	42	0.8	1.3	7.1	1.8	0.5	16	-	0.03	0.01	12	-	19
即席サワーキャベツ	17	0.7	0.1	4.1	1.0	0.2	23	2	0.02	0.02	22	-	41
きのこもやしの味噌スープ	22	1.9	0.4	3.4	1.4	1.2	12	-	0.02	0.05	3	2.4	22
紅茶のマフィン	196	5.3	6.7	27.4	0.5	0.2	117	64	0.05	0.18	-	0.1	6
計	744	36.6	20.2	101.5	7.7	4.2	486	293	0.40	0.62	61	3	187

平成29年6月14日（水）食改リーダー研修

骨粗鬆症予防料理 ～腸内環境を整え、カルシウムを吸収しやすい身体に～



カルシウムたっぷりチャーハン



鶏ささみの大葉チーズロール
付け合せ



根菜のナムル



即席サワーキャベツ



きのこもやしの味噌スープ



紅茶のマフィン

食改リーダー研修
7月:生活習慣病予防
～暑さを乗り切るスタミナレシピ～

平成29年7月12日(水)

1. 野菜たっぷりガパオライス

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
鶏ひき肉	240g	360g	480(540)g
玉ねぎ	1/2個	3/4個	1個
なす	1本	1本半	2本
ズッキーニ	1/2本	3/4本	1本
赤パプリカ	1/2個	3/4個	1個
アーモンド	20g	30g	40(45)g
オリーブ油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
にんにく	1かけ	1かけ	1かけ
たかの爪	1本	1本	1本
鶏がらだし	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
オイスターソース	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
卵	4個	6個	8(9)個
オリーブ油	少々	少々	少々
胚芽精米	240g	360g	480(540)g

<作り方>

- ① 米はさつとどぎ、1.2倍量の水で炊飯する。
- ② 玉ねぎ・なす・ズッキーニ・赤パプリカは1cm角に切る。アーモンドは粗く刻み、にんにくはみじん切りにする。たかの爪は種を除いて輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。そこにひき肉・玉ねぎ・たかの爪を加えてよく炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、なす・ズッキーニ・赤パプリカを加える。野菜によく火が通ったら、アーモンドとAの調味料を加える。混ぜながらよく炒め、全体的に味がなじんだら完成。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を薄くひき、卵を落として弱めの中火にする。白身が固まってきたらふたをし、火を止めて半熟の目玉焼きを作る。器にご飯・③・目玉焼きを盛り付けて完成。

2. 長いもとエリンギの塩昆布炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
長いも	120g	180g	240(270)g
エリンギ	1本	2本	3本
オリーブ油	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
塩昆布	6g	9g	12(14)g
しょうゆ	少々	少々	少々
あさつき	少々	少々	少々

<作り方>

- ① 長いもは皮を除いて5mm厚さの短冊切りに、エリンギは石づきを除いて5mm厚さにスライスする。あさつきは小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、長いもとエリンギを炒める。長いもが透き通ってきたら、塩昆布を加えて全体を和える。仕上げにしょうゆを少々加え、器に盛ったらあさつきを散らして完成。

3. ひじきとオクラの中華風サラダ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ひじき(乾燥)	32g	48g	64(72)g
オクラ	8本	12本	16(18)本
にんじん	20g	30g	40g
おろししょうが	小さじ1/2	小さじ1弱	小さじ1
しょうゆ	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ごま油	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
酢	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
白いりごま	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

<作り方>

- ① ひじきはぬるま湯で戻しておく。にんじんは千切りにする。
- ② 戻したひじき・オクラ・にんじんは湯でさっと茹でる。オクラはヘタを除いて斜めに2~3等分に切る。
- ③ ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせる。そこにひじき・オクラ・にんじんを加えてよく和えて完成。

4. 豆もやしのさっぱりスープ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
豆もやし	300g	450g	600g
ミニトマト	8個	12個	16(18)個
水	600ml	900ml	1200ml
鶏がらだし	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
こしょう	少々	少々	少々
酢	大さじ2	大さじ3	大さじ4
ごま油	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/2

<作り方>

- ① 豆もやし・ミニトマトはよく洗う。ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豆もやしを炒める。全体に油がなじんだら、水・鶏がらだし・ミニトマトを加える。ひと煮立ちするまで中火で加熱する。
- ④ 仕上げにこしょう・酢を加え、味を調えたら完成。

5. コーヒーゼリーの甘納豆ぜんざい

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
粉寒天	1/2袋(2g)	3g	1袋(4g)
水	300ml	450ml	600(650)ml
インスタントコーヒー	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
甘納豆	40g	60g	80(90)g
牛乳	160ml	240ml	320(360)ml

<作り方>

- ① 鍋に水・粉寒天を振り入れ、中火にかける。沸騰したら少し火を弱め、そのまま2分以上加熱する。
- ② 火を止め、インスタントコーヒーを加えてよく混ぜる。完全に溶けたら水で濡らした流し缶に流し入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③ 固まったら1cm角に切って器に盛り、甘納豆を散らす。その上から牛乳をかけて完成。

	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	鉄 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	葉酸 mg
ガパオライス	483	24.6	16.7	55.4	2.8	1.4	68	2.5	117	0.24	0.45	27	63
長いもとエリンギの塩昆布炒め	44	1.5	2.2	5.9	1.1	0.3	9	0.2	-	0.05	0.05	2	14
ひじきとオクラの中華風サラダ	48	1.5	2.7	7.5	5.3	0.4	110	0.8	45	0.03	0.06	3	32
豆もやしのさっぱりスープ	61	3.6	3.1	4.7	2.1	0.8	22	0.5	24	0.09	0.07	14	75
コーヒーゼリーの甘納豆ぜんざい	61	2.1	1.6	9.4	0.5	0.1	48	0.2	15	0.02	0.06	-	2
計	697	33.3	26.3	82.9	11.8	3.0	257	4.2	201	0.43	0.69	46	186

平成29年7月12日（水）食改リーダー研修
生活習慣病予防料理 ～暑さを乗り切るスタミナレシピ～



野菜たっぷりガパオライス



豆もやしのさっぱりスープ



コーヒーゼリーの甘納豆ぜんざい



長いもとエリンギの塩昆布炒め



ひじきとオクラの中華風サラダ

食改リーダー研修

9月:男性料理

～野菜をおいしく食べましょう～

平成29年9月13日(水)

1. 豆腐チーズハンバーグ きのこソースがけ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
木綿豆腐	1/2丁	3/4丁	1(1・1/8)丁
豚ひき肉	120g	180g	240(270)g
たまねぎ	80g	120g	160(180)g
にんじん	20g	30g	40(45)g
牛乳	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
パン粉	20g	30g	40(45)g
卵	1/2個	3/4個	1個
塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
こしょう	少々	少々	少々
サラダ油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
スライスチーズ	2枚	3枚	4(5)枚
★きのこソース			
しめじ	50g	75g	100g
エリンギ	1/2本	3/4本	1本
ケチャップ	大さじ2・2/3	大さじ4	大さじ5
ウスターソース	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3
赤ワイン	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3
水	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ2/3	小さじ1	小さじ1・1/3
無塩バター	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

<作り方>

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして水切りをする。
- ② たまねぎ・にんじんはみじん切りにし、少量の油(分量外)で炒めたら常温になるまでよく冷ます。
- ③ 牛乳・パン粉を混ぜ合わせ、よくなじませておく。
- ④ ボウルに豚ひき肉・塩・こしょうを入れてよく混ぜ、粘りが出てきたら豆腐・②・③を入れてよく混ぜ合わせる。やわらかさを見ながら溶き卵を加え、人数分に分けたら空気を抜いて形を整える。
- ⑤ フライパンに油を熱し、ハンバーグを並べる。両面をこんがり焼き、中までしっかり火が通ったらスライスチーズを乗せ、チーズが溶けてきたら器に盛る。

<★きのこソースの作り方>

- ① しめじは小房にほぐし、エリンギは長さを3等分にして薄切りにする。
- ② フライパンを熱し、半量のバターを溶かす。①を加えてしんなりするまで炒める。いったん皿に取り出しておく。
- ③ 同じフライパンにケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・水・砂糖・残りのバターを入れて弱めの中火で加熱する。ふつふつ煮立ってきたら②を戻し入れ、全体がなじんだらハンバーグの上にかけて完成。

2. なすのナムル

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
なす	2本	3本	4本
酢	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
ごま油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
白いりごま	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
にんにく(チューブ)	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
鷹の爪	1本	1本	1本

<作り方>

- ① 鷹の爪は種を除いて輪切りにする。
Aの調味料を合わせて混ぜておく。
なすはヘタを除き、縦半分に切ったら一口大の乱切りにする。
- ② フライパンにたっぷりの水と酢を入れて火にかける。
沸騰したらなすを入れ、蓋をして3～4分茹でる。
竹串がすっと入るくらいの固さまで火を通す。
- ③ なすを冷水にとり、水気をよく切ったらAと混ぜ合わせる。

3. チンゲン菜の昆布マヨ炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
チンゲン菜	200g	300g	400(450)g
塩昆布	5g	7g	10(12)g
マヨネーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2(大さじ2強)

<作り方>

- ① チンゲン菜は水でよく洗い茎と葉を分け、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを軽く熱し、マヨネーズを入れたらまず茎を炒める。しんなりしてきたら葉と塩昆布を加えて全体をよく炒め合わせて完成。

4. トマトの味噌汁

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ミニトマト	12個	18個	24(27)個
かつお節	5g	10g	10g
昆布	5g	10g	10g
水	600ml	900ml	1200(1350)ml
味噌	30g	45g	60(68)g

<作り方>

- ① かつお節と昆布でだし汁を取っておく。
- ② ミニトマトはヘタを取り除き、おしり側につまようじで一ヶ所穴をあける。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ミニトマトを10秒ほど入れる。皮に割れ目が入ったら湯から取り出し、冷水につけて皮をむく。
- ④ だし汁を沸騰させ、湯むきしたトマトと味噌を加えて完成。

5. ご飯

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
胚芽精米	240g	360g	480(540)g
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、十分に蒸らして完成。

6. かぼちゃとさつまいものようかん

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
かぼちゃ	80g	120g	160g
さつまいも	80g	120g	160g
粉寒天	2g(1/2袋)	3g	4g(1袋)
牛乳	120ml	180ml	240ml
水	30ml	40ml	60ml
砂糖	20g	30g	40g

<作り方>

- ① かぼちゃとさつまいもは皮をむき、一口大に切る。鍋に水を入れ、かぼちゃとさつまいもを入れたら火にかける。やわらかくなったら水気をよく切り、滑らかになるまでつぶす。
- ② 鍋に牛乳・水・粉寒天を入れて火にかける。ふつふつとしたらそこから1~2分加熱し、砂糖を加える。砂糖が溶けたら、つぶしたかぼちゃとさつまいもを加え、少し煮詰める。
- ③ 水でぬらした流し缶に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

	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A μg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg	葉酸 mg
豆腐チーズハンバーグ きのこソースがけ	219	12.8	12.8	12.3	1.7	1.5	125	94	0.28	5	27
なすのナムル	26	0.8	1.4	2.6	1	0.4	18	3	0.02	2	15
チンゲン菜の昆布マヨ炒め	27	0.5	2.4	1.6	0.8	0.3	54	86	0.02	12	33
トマトの味噌汁	29	1.8	0.5	5	1	1.1	18	32	0.05	13	21
ご飯	217	3.5	0.8	47.3	1	-	7	-	0.1	-	8
かぼちゃとさつまいものようかん	83	1.6	1.2	16.8	1.2	0	44	77	0.04	15	20
計	601	21.0	19.1	85.6	6.7	3.3	266	292	0.51	47	124

平成29年9月13日（水）食改リーダー研修
生活習慣病予防料理 ～野菜をおいしく食べましょう～



チンゲン菜の昆布マヨ炒め



豆腐チーズハンバーグ
きのこソースがけ



なすのナムル



ご飯



トマトの味噌汁



かぼちゃと
さつまいものようかん

食改リーダー研修
10月:乳製品利用料理
～骨太クッキング～

平成29年10月11日(水)

1. お揚げとネギの卵とじ丼

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
油揚げ	2枚	3枚	4(5)枚
青ねぎ	16本	24本	32(36)本
だし汁	400ml	600ml	800(900)ml
しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3(大さじ3・1/3)
みりん			
卵	4個	6個	8(9)個
ごはん	600g	900g	1200(1350)g
しょうが	40g	60g	80(90)g
スライスチーズ	4枚	6枚	8(9)枚

<作り方>

- ① 油揚げは短冊切りにする。青ねぎは斜め切りにする。しょうがはみじん切りにする。スライスチーズは粗く刻む。
- ② ごはん・しょうが・チーズを混ぜ合わせ、丼によそう。
- ③ 小鍋に油揚げ・青ねぎ・合わせたAを入れて火にかけ、沸騰したら3、4分煮る。
- ④ ③に溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら②にかけて完成。

★ かつお節10g・昆布10gでだし汁を作っておく。

2. 切干大根のミルク煮

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
切干大根	40g	60g	80(90)g
にんじん	20g	30g	40(45)g
しいたけ	2個	3個	4(5)個
ちくわ	2本	3本	4本
さやいんげん	20g	30g	40(45)g
サラダ油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
牛乳	400ml	500ml	600ml
だしの素	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2(小さじ2強)
しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2(小さじ2強)

<作り方>

- ① 切干大根はたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。
- ② にんじん・しいたけは千切り、さやいんげん・ちくわは斜めの薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①・②を入れて炒める。
- ④ 牛乳・だしの素・しょうゆを加え、水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

3. さば缶のごまキャベツサラダ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
さばの水煮缶詰	120g	180g(1缶)	240(270)g
キャベツ	140g	200g	270(300)g
しょうが	7g	10g	14(15)g
砂糖	小さじ2/3	小さじ1	小さじ1強(小さじ1・1/2)
酢			
しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/2	大さじ1・1/3(大さじ1・1/2)
すり白ごま	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3(大さじ3)

<作り方>

- ① キャベツは一口大にざく切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツをさっと茹でる。水気をよく切り、手でぎゅっと絞っておく。
- ③ ボウルにAとさば缶の汁を入れ、よく混ぜ合わせる。そこに絞ったキャベツ・さばの身を加え、さらによく混ぜ合わせて完成。

4. 札幌みそ汁

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
もやし	120g	180g	240(270)g
にんじん	20g	30g	40(45)g
きくらげ(乾燥)	6g	9g	12(14)g
バター	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
味噌	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3(大さじ3)
中華だしの素	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2(小さじ2強)
水	600ml	900ml	1200(1350)ml

<作り方>

- ① もやしはよく洗い、にんじんは千切りにする。
- ② きくらげはぬるま湯に30分ほどつけて戻し、千切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、もやし・にんじん・きくらげを加えてよく炒める。
- ④ ③に水・中華だしを加え、沸騰させる。火を弱め、味噌を溶き入れて完成。

5. りんごとおさつのシナモン煮

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
りんご	1/2個	3/4個	1個
さつまいも	1/4本	1/3本	1/2本
砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
シナモンパウダー	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
ラム酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
水	適量	適量	適量
レーズン	大さじ3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2

<作り方>

- ① りんごとさつまいもは、それぞれ皮をむいて1cm厚さの半月～いちょう切りにする。
- ② 鍋にさつまいも・りんごの順に入れ、その上にその他の材料をすべて加える。
(水は、りんごとさつまいもの高さの半分くらい入れる。)
- ③ 落とし蓋をし、中火にかけてふつふつしたら弱火にする。たまに鍋全体を揺すりながら煮る。さつまいもに竹串がすっと通るくらいになったら完成。
(途中で水分が飛んでしまったら、ラム酒・水を適宜加えながら煮る。)

	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A μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンD μg	葉酸 μg
お揚げとネギの卵とじ丼	460	17.5	13.8	63.4	2.0	1.8	202	182	0.11	0.37	12	0.9	82
切干大根のミルク煮	129	6.3	5.2	15.0	2.5	1.0	169	74	0.09	0.2	2	0.6	22
さば缶のごまキャベツサラダ	88	7.6	4.9	3.4	1.0	0.7	130	1	0.07	0.15	14	3.3	37
札幌みそ汁	45	1.5	2.9	3.9	1.7	1.0	15	58	0.01	0.04	2	6.5	18
りんごとおさつのシナモン煮	61	0.4	-	14.4	1.1	-	10	1	0.03	0.01	7	-	11
計	783	33.3	26.8	100.1	8.3	4.5	526	316	0.31	0.77	37	11.3	170

平成29年10月11日（水）食改リーダー研修
乳製品利用料理 ～骨太クッキング～



揚げとネギの卵とじ丼



札幌みそ汁



切干大根のミルク煮



さば缶のごまキャベツサラダ



りんごとおさつのシナモン煮

食改リーダー研修

11月:食育

～季節の変わり目を元気に過ごしましょう～

平成29年11月8日(水)

1. 鶏唐揚げの野菜黒酢あん

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
鶏もも肉	400g	600g	800(900)g
塩こしょう	適量	適量	適量
にんじん	80g	120g	160(180)g
ごぼう	40g	60g	80(90)g
きゅうり	80g	120g	160(180)g
赤パプリカ	40g	60g	80(90)g
にんにく	1/2かけ	1かけ	1かけ
しょうが	1/2かけ	1かけ	1かけ
黒酢	大さじ2・2/3	60ml	80(90)ml
砂糖	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3(大さじ3)
しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2(大さじ2・1/4)
もやし	80g	120g	160(180)g
片栗粉	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
片栗粉(衣)	大さじ2・2/3	大さじ4	大さじ5(大さじ6)
ごま油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
揚げ油	適量	適量	適量

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうを揉み込んでおく。
- ② にんじん・ごぼう・きゅうり・赤パプリカは細切りに、にんにく・しょうがはすりおろす。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。香りが出てきたらにんじん・ごぼう・きゅうり・パプリカ・もやしを加えてさっと炒める。しんなりしてきたらAを入れ、ふつつつしてきたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 鶏肉に片栗粉を薄くまぶし、170～180℃の油で4～5分、焦がさないように揚げる。
- ⑤ 器に唐揚げを盛り、③の野菜あんをかけて完成。

2. 小松菜のガーリックチーズ炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
小松菜	200g	300g	400g
まいたけ	200g	300g	400g
にんにく	1かけ	2かけ	2かけ
たかの爪	1本	2本	2本
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ4
オリーブオイル	小さじ2	大さじ1	大さじ1
黒こしょう	適量	適量	適量
粉チーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

<作り方>

- ① 小松菜はさっと洗って根を落とし、3cmの長さに切る。まいたけは石づきを落とし、小房にほぐす。にんにくはみじん切り、たかの爪は種を除いて輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを敷き、にんにく・たかの爪を炒める。香りが出てきたらまいたけを炒め、しんなりとしてきたら小松菜を加える。めんつゆも加え、さっと炒める。火を消し、黒こしょうと粉チーズを加えて全体を混ぜたら器に盛って完成。

3. 長芋ののり和え

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
長芋	200g	300g	400(450)g
酢	小さじ1強	小さじ2	大さじ1弱(大さじ1)
オクラ	6本	9本	12本
塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/4
のり佃煮	16g	24g	32(36)g

<作り方>

- ① 長芋は皮をむき、食べやすい大きさの乱切りにする。
- ② オクラはがくを削ぎ、塩少々を振って板ずりする。熱湯でさっと茹で、1本を3～4等分に斜め切りにする。
- ③ 長芋・オクラをボウルに入れ、そこに酢・のり佃煮を加えてよく混ぜ合わせて器に盛る。

4. しいたげのかき玉汁

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
卵	1個	2個	2個
しいたげ	6枚	9枚	12(14)枚
長ねぎ	40g	60g	80g
片栗粉	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
薄口しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
だし汁	600ml	900ml	1200(1350)ml

<作り方>

- しいたげは軸を除き、薄切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁としいたげを入れて火にかける。沸騰したら薄口しょうゆ・塩・水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。煮立ってきたら溶いた卵を少しずつ入れ、全体を大きくかき混ぜる。
- 卵がふんわり浮かんできたら長ねぎを加え、塩を適宜加えて味を整えて完成。

★一番だしの取り方

- 鍋に水と昆布を入れて30分～1時間浸し、火にかける。
- 沸騰直前に昆布を取り出し、すぐにかつお節を入れて火を止める。
- 約3分そのままにし、3分後静かにこして完成。
◎水1Lに対し、昆布・かつお節は10gずつ。

5. 胚芽米ごはん

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
胚芽精米	240g	360g	480(540)g
水	適量	適量	適量

<作り方>

- 米をさっととぎ、水を適量加えて浸水させる。
- 炊飯し、十分に蒸らして完成。

6. 豆花(トウファ)

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
粉寒天	2g	3g	4g(1袋)
無調整豆乳	200ml	300ml	400ml
水	100ml	150ml	200ml
砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
きなこ	適量	適量	適量
黒砂糖	30g	45g	60g
水	50ml	50ml	60ml

<作り方>

- 鍋に水を入れ、そこに粉寒天を振り入れる。中火で沸騰するまで加熱し、沸騰してからさらに1～2分加熱して寒天をしっかりと溶かす。砂糖を加えて溶かしたら火を止め、豆乳を加えて静かに混ぜる。流し缶に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 小さい鍋に黒砂糖と水を入れ、弱火～中火で煮溶かす。
- ①が固まったら大きめのスプーンなどですくって器に盛り、その上に②の黒蜜・きなこをかけて完成。

	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	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	葉酸 μg
鶏唐揚げの野菜黒酢あん	238	20.5	11.1	12.8	1.8	0.9	25	1.0	168	0.16	0.25	26	44
小松菜のガーリックチーズ炒め	47	2.7	2.8	4.9	2.8	0.6	106	1.6	134	0.10	0.17	20	83
長芋ののり和え	44	2.0	0.2	8.8	1.4	0.4	23	0.4	9	0.07	0.03	5	21
しいたげのかき玉汁	34	2.7	1.3	3.5	0.9	1.2	15	0.3	19	0.05	0.10	1	21
胚芽米ごはん	214	3.9	1.2	45.5	0.8	0.0	4	0.5	0	0.14	0.02	0	11
豆花(トウファ)	77	2.7	1.5	13.7	0.9	0.0	30	1.1	0	0.02	0.02	0	19
計	654	34.5	18.1	89.2	8.6	3.1	203	4.9	330	0.54	0.59	52	199

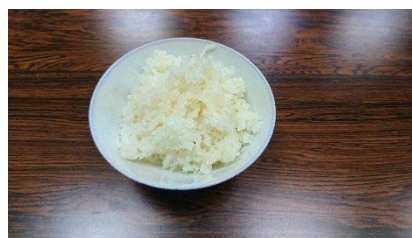
平成29年度11月8日（水）食改リーダー研修会
食育 ～季節の変わり目を元気に過ごしましょう～



長芋ののり和え



小松菜のガーリック
チーズ炒め



胚芽米ごはん



鶏唐揚げの野菜黒酢あん



豆花（トウファ）



しいたげのかき玉汁

食改リーダー研修

12月:生活習慣病予防～和洋折衷おせち料理～

平成29年12月13日(水)

1. 豚肉の青じそイタリアンロール

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
豚ロース薄切り肉	8枚	12枚	16(18)枚
大葉	8枚	12枚	16(18)枚
スライスチーズ	4枚	6枚	8(9)枚
トマト	1個	1個半	2個
塩こしょう	適量	適量	適量
サラダ油	小さじ2	大さじ1	大さじ1

<作り方>

- ① 大葉は洗って水気を拭いておく。
スライスチーズは半分に切る。
トマトは1個を8等分にくし切りにする。
- ② 豚肉を広げ、大葉・チーズ・トマトをのせて
しっかりと巻く。塩こしょうを適量振っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を敷き、中火で熱する。
②の巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き目がつくまで転がしながら焼く。途中で蓋をし、
蒸し焼きにして中までしっかり火を通す。

2. えびのマヨネーズ焼き

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
えび	8尾	12尾	16(18)尾
塩	適量	適量	適量
片栗粉	適量	適量	適量
塩	少々	少々	小さじ1/4
こしょう	少々	少々	少々
マヨネーズ	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3(大さじ3)
青のり	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
玉ねぎ	15g	20g	30g
おろしにんにく	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
粉チーズ	少々	少々	少々
パン粉	少々	少々	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせておく。
- ② えびは尾を残して殻をむく。尾は下処理をし、
塩・片栗粉で揉む。水で洗い、水気を拭いておく。
えびの背に包丁で深く切り込みを入れ、背わたを取り除いたら塩・こしょうで下味をつける。
- ③ オーブンを200度に余熱しておく。
クッキングシートを敷いた天板にえびを並べ、
えびの背に①をのせる。その上にパン粉・
粉チーズを少々振り、10～15分焼く。
えび全体が赤くなり、焦げ目がついたら完成。

3. 花れんこんのアーリオオーリオ

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
れんこん	120g	180g	240(270)g
にんにく	1かけ	2かけ	2かけ
鷹の爪	1本	2本	2本
オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ2
塩	少々	小さじ1/6	小さじ1/4(小さじ1/3)
黒こしょう	少々	少々	少々
パセリ	2g	3g	4g

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、7～8mm程度の薄切りにする。
花形に飾り切りをし、水にさらしたら熱湯でさっと茹でる。
- ② にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を除いて輪切りにする。
パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油・にんにく・鷹の爪を入れて火に
かけ、香りが出てきたら①のれんこんを入れて炒める。
- ④ れんこんに火が通ったら、塩・こしょう・パセリを加えて完成。

4. 肉詰めしいたけのお煮しめ

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
しいたけ	8枚	12枚	16(18)枚
にんじん	1/2本	3/4本	1本
ごぼう	1/2本	3/4本	1本
鶏ひき肉	80g	120g	160(180)g
はんぺん	30g	40g	50(60)g
卵	1/2個	1/2個	1個
片栗粉	適量	適量	適量
酒	小さじ2/3	小さじ1	小さじ1・1/3
塩	少々	少々	小さじ1/4
だし汁	250ml	300ml	400ml
酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
水溶性片栗粉	適量	適量	適量
小ねぎ	4g	6g	8g

<作り方>

- しいたけは、軸を根元から切り、石づきを除いた軸はみじん切りにする。にんじんは小さめの乱切り、ごぼうはさがきにする。小ねぎは小口切りにする。
- すり鉢にはんぺんを入れ、めんぼうでなめらかになるまですりつぶす。ボウルに移し、そこに鶏ひき肉・卵・Aを加えてよく混ぜる。そこにみじん切りにしたしいたけの軸を加えて再度よく混ぜ合わせる。
- しいたけの笠の内側に片栗粉を薄くまぶし、②を詰める。
- 鍋にBを合わせて中火にかける。煮立ったら③を入れる。蓋をして中までしっかり火を通す。途中でにんじん・ごぼうを加えてやわらかく煮る。
- 全体的に火が通ったら、器に具材を盛り付ける。鍋に残った煮汁に水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。盛り付けた具材の上にかき、小ねぎを散らして完成。

5. ゆずとオリーブオイルの紅白なます

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
大根	150g	230g	300(350)g
にんじん	30g	40g	50(55)g
塩	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
ゆずの絞り汁	大さじ1(1個分)	大さじ1・1/2	大さじ2(2個分)
だし汁	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ3(大さじ3強)
砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ3(大さじ3強)
酢	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1(大さじ1強)
オリーブ油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
黒こしょう	適量	適量	適量

<作り方>

- 大根・にんじんは皮をむき、千切りにして塩でもんでおく。
- ゆずの絞り汁・だし汁・砂糖・酢をボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- ①の水分をぎゅっと絞る。②の調味料とよく混ぜ合わせ、オリーブ油を全体にかけて味をなじませる。器に盛り付け、黒こしょうを適量振って完成。

6. チーズカレーごまめ

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
ごまめ	25g	40g	50g(55g)
ミックスナッツ	25g	40g	50g(55g)
バター	5g	10g	10g
はちみつ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1(大さじ1強)
レモン汁	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ2/3(大さじ1)
カレー粉	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
粉チーズ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

<作り方>

- ① フライパンにごまめ・ナッツを入れ、ごまめがパキッと折れるまで弱火～中火で空煎りする。
- ② そこにバターを加え、溶かして全体とよく混ぜる。中火で1分ほど加熱する。
- ③ 火を消し、はちみつ・レモン汁・カレー粉・粉チーズを加えて全体をよく絡める。皿などにクッキングシートを敷き、その上に広げてあら熱が取れるまで冷ます。

7. 白味噌仕立てのゆず風味雑煮

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
大根	150g	230g	300(340)g
にんじん	1/2本	3/4本	1本
里芋	4個	6個	8(9)個
油揚げ	1枚	1枚半	2枚
小松菜	80g	120g	160(180)g
ゆずの皮	1/4個分	1/3個分	1/2個分
餅	4個	6個	8(9)個
だし汁	800ml	1200ml	1600(1800)ml
白味噌	50g	75g	100(110)g
塩	少々	少々	少々

<作り方>

- ① 大根・にんじんは皮をむき5mm程度の厚さにいちょう～半月切りに、油揚げは食べやすい大きさに短冊切りにする。ゆずはよく洗い、皮を千切りにする。
- ② 里芋は皮をよく洗い、鍋に入れたらたっぷりの水を加えて加熱する。沸騰したらそこから10分ほど固めに茹で、水にとって粗熱をとる。皮をむき、軽く洗ってぬめりを取ったら5mm厚さに輪切りにする。
- ③ 小松菜は根を落とさずによく洗い、熱湯でさっと茹でる。水にとり、水気を絞ったら3～4cm長さに切っておく。
- ④ だし汁を鍋で沸騰させる。そこに大根・にんじんを加えて加熱する。ある程度火が通ったら②の里芋を加えて再度加熱する。野菜がやわらかく煮えたら油揚げ・餅を入れ、味噌を溶き入れる。塩で味を整え、ゆずの皮を加える。餅に火が通ったら器に盛り付け、小松菜を添えて完成。

8. ブランデー風味の芋きんとん

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
さつまいも	150g	230g	300(350)g
砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3(大さじ3・1/3)
バター	5g	10g	10g
牛乳	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2(大さじ2・1/3)
レーズン	12g	18g	24(27)g
ラム酒	少々	少々	少々

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて3～4cmの輪切にし、水にさらす。水を切ったら鍋に入れ、水をたっぷり加えて加熱する。沸騰したら弱火で20分程度茹でる。
- ② 竹串がすっと通るくらいになったら水を捨て、鍋を揺すりながらさらに加熱して水分を飛ばす。マッシャーや麺棒でつぶし、砂糖・バター・牛乳を加えてさらに混ぜる。最後にレーズンとラム酒を加え、全体を混ぜる。人数分に分け、ラップに包んで形を整えて完成。

★だし汁は、水2200ml・かつお節20g・昆布20gで取っておく。

	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A μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンC mg
豚肉の青じそイタリアンロール	190	12.2	13.9	2.8	0.6	0.8	123	89	0.31	8
えびのマヨネーズ焼き	67	7.7	3.3	1.1	0.1	0.5	34	2	0.03	0
花れんこんのアーリオオーリオ	40	0.7	2.0	5.0	0.7	0.2	8	3	0.03	15
肉詰めしいたけのお煮しめ	84	7.1	1.5	10.6	2.5	0.8	23	186	0.08	3
ゆずとオリーブオイルの紅白なます	51	0.2	3.0	5.8	0.7	0.2	11	44	0.01	6
チーズカレーごまめ	78	5.7	4.7	3.7	0.6	0.1	175	11	0.03	1
白味噌仕立てのゆず風味雑煮	183	5.8	2.5	34.3	3.8	1.0	88	225	0.12	21
ブランデー風味の芋きんとん	86	0.7	1.3	17.9	0.9	0.0	20	12	0.05	11
計	779	40.1	32.2	81.2	9.9	3.6	482	572	0.66	65

平成29年度12月13日（水）食改リーダー研修会
生活習慣病予防 ～和洋折衷おせち料理～



左皿：豚肉の青じそイタリアンロール（上）、えびのマヨネーズ焼き（左）、花れんこんのアーリオオーリオ（下）
チーズカレーごまめ（右上）、ブランデー風味の芋きんとん（中央）
上皿：ゆずとオリーブの紅白なます、右上皿：肉詰めしいたけのお煮しめ、右下皿：白味噌仕立てのゆず風味雑煮

食改リーダー研修

1月:男性&高齢者向け料理

～たんぱく質と野菜がしっかり摂れる献立～

平成30年1月10日(水)

1. 白菜のトロトロあんかけご飯

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
白菜	250g	380g	500(560)g
にんじん	60g	90g	120(140)g
玉ねぎ	100g	150g	200(230)g
しめじ	100g	150g	200(230)g
しょうが	1片	2片	2片
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1(大さじ1強)
豚ひき肉	200g	300g	240(270)g
A	水	400ml	600ml
	酒	大さじ2	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ1/2	大さじ1
	鶏がらだしのもと	大さじ1/2	大さじ1
	こしょう	少々	少々
	片栗粉	大さじ1~2	大さじ1~2
水	大さじ1~2	大さじ1~2	
ご飯	500g	750g	1000(1130)g
小ねぎ	8g	12g	15(17)g

<作り方>

- ① 白菜は葉と軸に分け、それぞれ2cm角に切る。にんじんは薄いちょう切りにし、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐし、しょうがはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、中火にしてしょうがを炒める。香りが出てきたら豚ひき肉を加える。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじん・玉ねぎ・白菜の軸・しめじ・白菜の葉の順で加えて炒める。全体的にしんなりしたら、Aを加えて煮込む。
- ④ 野菜がやわらかく煮えたら、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。器にご飯を盛り、あんをかけた後仕上げに小ねぎを散らして完成。

2. ぶりの竜田揚げ 付け合せ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ぶり	200g	300g	400(450)g
塩	適量	適量	適量
A	しょうがチューブ	小さじ2	大さじ1
	にんにくチューブ	小さじ2	大さじ1
	しょうゆ	70ml	110ml
	酒	大さじ2	大さじ3
片栗粉	適量	適量	適量
サラダ油	適量	適量	適量
ミニトマト	8個	12個	16(18)個
サニーレタス	40g	60g	80(90)g
レモン	1/2個	3/4個	1個

<作り方>

- ① ミニトマトはさっと洗う。サニーレタスはさっと洗って手でちぎる。レモンはくし切りにする。
- ② ぶりを一口大に切り、塩を振って15分ほど置く。キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ③ ボウルなどにAを入れてよく混ぜ合わせる。そこに①のぶりを加え、30分~1時間置く。時々上下を返しながら味を染み込ませる。
- ④ ぶりを取り出し、片栗粉を全体にまぶす。フライパンに、1~2cmの高さの油を入れて熱し、全体的にこんがりと色がつくまで、返しながらじっくりと揚げ焼きにする。
- ⑤ ぶりを皿に盛り、ミニトマト・サニーレタス・レモンを添えて完成。

3. セリとえのきのナムル

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
セリ	140g	210g	280(320)g
えのき	100g	150g	200(230)g
にんじん	30g	45g	60(68)g
焼き海苔	1/2枚	3/4枚	1枚
A	いり白ごま	大さじ1/2	大さじ1(大さじ1強)
	しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/3(大さじ1・1/2)
	塩	少々	少々
	砂糖	小さじ2	大さじ1・1/3(大さじ1・1/2)
	にんにく	少々	少々
	ごま油	小さじ1	小さじ1・1/2

<作り方>

- ① セリはよく洗い、沸騰した湯で30秒ほど茹でる。すぐに水にとり、水気を絞ったら3~4cm長さに切っておく。
- ② えのきは石づきを除いてほぐし、にんじんは細切りにする。えのき・にんじんはさっと茹でて冷ましておく。
- ③ ボウルに①・②を入れ、海苔をちぎって加える。Aの調味料も加え、全体をよく和えて完成。

4. まいたけとごぼうのコンソメスープ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
まいたけ	130g	200g	270(300)g
ごぼう	1/2本	1本	1本
水	600ml	900ml	1200(1350)ml
顆粒コンソメ	小さじ2・2/3	大さじ1・1/3	大さじ2(大さじ2・1/4)
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
パセリ	1.5g	2g	3g

<作り方>

- ① まいたけは石づきを除き、食べやすい大きさにほぐす。ごぼうは皮をこそいで細い乱切りにし、水に5分ほどさらす。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にまいたけ・ごぼう・水・コンソメを入れ、中火にかける。ごぼうがやわらかく煮えたら塩・こしょうで味を整える。器に盛り、パセリを散らして完成。

5. 白くま風ミルク寒天

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
粉寒天	1/2袋(2g)	3g	1袋(4g)
水	100ml	150ml	200ml
砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
練乳	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
牛乳	150ml	230ml	300ml
ミックスフルーツ缶	小1/2缶	3/4缶	小1缶(固形量100g)
いちご	4粒	6粒	8(9)粒
小豆水煮缶(甘味なし)	25g	40g	50g

<作り方>

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れる。中火で沸騰するまで加熱し、さらに2分ほど粉寒天がしっかり溶けるまで加熱する。火を止め、砂糖・練乳・牛乳を加えて混ぜる。
- ② 流し缶を水で濡らし、シロップを切ったフルーツ缶・ヘタを除いて縦半分にしたいちご・小豆を適当に並べる。そこに①を静かに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 固まったら四角く切り分けて完成。

	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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg	葉酸 μg
白菜のトロトロあんかけご飯	321	11.6	4.5	56.1	2.9	1.1	44	110	0.39	15	61
ぶりの竜田揚げ 付け合せ	209	11.6	14.9	5.3	0.6	0.9	15	66	0.15	14	29
セリとえのきのナムル	40	2.1	1.7	6.1	2.3	0.5	29	117	0.09	8	69
まいたけとごぼうのスープ	22	1.2	0.3	5.2	2.3	0.8	9	0	0.04	1	31
白くま風ミルク寒天	92	2.3	2.1	16.4	0.9	0.0	65	26	0.03	10	16
計	684	28.8	23.5	89.1	9.0	3.3	162	319	0.70	48	206

平成30年度1月10日（水）食改リーダー研修会
男性&高齢者向け料理 ～たんぱく質と野菜がしっかり摂れる献立～



ぶりの竜田揚げ 付け合せ



白くま風ミルク寒天



白菜のトロトロあんかけご飯



まいたけとごぼうのコンソメスープ



セリとえのきのナムル

食改リーダー研修

2月:生活習慣病予防料理～体を温め、免疫力を高めましょう～

平成30年2月14日(水)

1. 厚揚げと小松菜のイタリアン麻婆

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
厚揚げ	320g	480g	640(720)g
小松菜	200g	300g	400(450)g
鶏ひき肉	100g	150g	200(230)g
ミニトマト	16個	24個	32(36)個
長ねぎ	1/2本	3/4本	1本
にんにく	1かけ	2かけ	2かけ
豆板醤	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
トマトケチャップ	80g	120g	150g
水	60ml	90ml	120ml
酢	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
顆粒鶏がらだし	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
オリーブ油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
片栗粉	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

<作り方>

- ① 厚揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをし、水気を切って一口大にちぎる。小松菜は2cmの長さに切る。ミニトマトは洗ってヘタを取る。長ねぎとにんにくはそれぞれみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油・長ねぎ・にんにくを入れて中火で炒める。香りが出てきたら豆板醤と鶏ひき肉を加え、よく炒める。
- ③ 厚揚げ・小松菜を加えて炒め合わせ、Aの調味料とミニトマトを加えたらふたをして5～6分煮る。最後に水で溶いたかたくり粉を加え、混ぜながらとろみをつける。

2. カリフラワーのしょうが煮

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
カリフラワー	200g	300g	400(450)g
しょうが	1かけ	2かけ	2かけ
水	200ml	300ml	400ml
塩	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3(小さじ3/4)
みりん	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3(大さじ3)
昆布	2×5cm 1枚	5cm角1枚	5cm角1枚
水	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
片栗粉	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
ごま油	小さじ1	小さじ1	小さじ2

<作り方>

- ① カリフラワーは茎を除いて小さめの小房に分ける。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋にA・カリフラワー・しょうがを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で10分程度煮る。時々上下を返す。
- ③ 中火にし、水溶き片栗粉を加えて軽くとろみをつける。仕上げにごま油を入れて全体を絡める。

3. にんじんとセロリのくるみサラダ

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
にんじん	200g	300g	400(450)g
セロリ	70g	100g	140(160)g
くるみ	15g	20g	30(35)g
すし酢	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3
粒マスタード	小さじ1・1/3	小さじ2	小さじ2・2/3
塩	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2

<作り方>

- ① にんじんとセロリはそれぞれ千切りにする。くるみは粗く砕く。
- ② にんじん・セロリ・くるみを合わせ、Aを加えてよく和えて完成。

4. 焼きねぎのみそ汁

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
長ねぎ	1本半	2本	3本
ごま油	小さじ1強	小さじ2	大さじ1
水	600ml	900ml	1200(1350)ml
昆布	5g	10g	10g
かつお節	5g	10g	10g
味噌	30g	45g	60(68)g

<作り方>

- ① 長ねぎは、3cm長さにぶつ切りにする。だし汁は、昆布とかつお節で取っておく。
- ② フライパンにごま油を敷き、長ねぎを入れる。弱火で中までじっくりと火を通し、やわらかくなり焼き色がついたら取り出しておく。
- ③ 鍋でだし汁を沸騰させ、焼いた長ねぎを加える。最後に味噌を溶き入れて完成。

5. 胚芽米ごはん

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
胚芽精米	240g	360g	480(540)g
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、十分に蒸らして完成。

6. りんごとゆずのコンポート

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
りんご	2/3個	1個	1・1/2個
白ワイン	70ml	100ml	120ml
砂糖	30g	45g	60g
水	400ml	600ml	700ml
ゆず(果汁)	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
ゆず(皮)	適量	適量	適量

<作り方>

- ① りんごは皮をむき、1個を12等分のくし形に切る。ゆずは果汁を絞り、皮を千切りにする。
- ② 鍋に白ワイン・砂糖・水・ゆずの果汁・ゆずの皮を入れたら、りんごを並べて中火で煮る。
- ③ りんごがやわらかく煮え、水分が少なくなったら火を止める。あら熱を取り、冷蔵庫で冷やして完成。

	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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	葉酸 μg
厚揚げと小松菜のイタリアン麻婆	247	15.9	13.2	16.6	3.2	1.1	295	196	0.20	0.18	44	111
カリフラワーのしょうが煮	39	1.5	1.1	6.5	1.5	0.5	13	1	0.03	0.06	41	47
にんじんとセロリのくるみサラダ	58	1.2	3.0	7.4	1.7	0.8	26	346	0.06	0.04	4	20
焼きねぎのみそ汁	42	1.9	1.8	5.2	1.3	1.1	26	3	0.04	0.04	5	34
胚芽米ごはん	217	3.5	0.8	47.3	1.0	0	7	0	0.10	0.01	0	8
りんごとゆずのコンポート	61	0.1	0.1	16.1	0.8	0	2	1	0.01	0.00	3	1
計	664	24.1	20.0	99.1	9.5	3.5	369	547	0.44	0.33	97	221

平成30年度2月14日（水）食改リーダー研修会
生活習慣病予防料理 ～体を温め、免疫力を高めましょう～



厚揚げと小松菜のイタリアン麻婆



りんごとゆずのコンポート



にんじんとセロリのくるみサラダ



焼きねぎのみそ汁



カリフラワーのしょうが煮

食改リーダー研修

3月:生活習慣病予防料理～春の特別な日のメニュー～

平成30年3月14日(水)

1. ケーキちらし寿司

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
米	2合	3合	4(4.5)合
米酢	40ml	60ml	80(90)ml
砂糖	20g	30g	40(45)g
塩	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
しいたけ	50g	75g	100(110)g
砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
水	70ml	80ml	100ml
卵	1個	2個	2個
砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
塩	少々	ひとつまみ	ひとつまみ
サラダ油	少々	小さじ1	小さじ1
えび(殻つき)	4尾	6尾	8(9)尾
絹さや	8枚	12枚	16(18)枚
鮭フレーク	30g	45g	60(68)g

<作り方>

- しいたけは石づきを除き、薄切りにする。小鍋にBを入れて煮立たせる。そこにしいたけを入れ、再び煮立ったら弱火で10～15分程度煮る。火を止めたらそのまま冷ます。
- 卵にCを加えてよく混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を敷き、中火に熱する。卵液を適量流し入れ、薄く延ばして薄焼き卵を作る。何回か繰り返し、折りたたんで千切りにして錦糸卵にする。
- 絹さやは両端と筋を取り除く。沸騰させた湯に塩(分量外)を加え、絹さやを入れる。1分ほど茹でたら水にとる。
- えびは、殻つきのまま背わたを除く。絹さやを茹でた湯にえびを入れて1分ほど茹でる。ざるにあげ、あら熱がとれたら殻を取り除いて縦半分に切る。
- 炊いたご飯をボウルなどにうつし、よく混ぜ合わせたAを回しかける。ご飯を切るように全体を混ぜ合わせる。
- ケーキ型にラップを敷き、初めに②の錦糸卵を敷き詰める。次に酢飯の1/3量を広げて軽く押し固める。鮭フレークを敷き詰め、酢飯の1/3量を広げて軽く押し固める。①のしいたけをのせ、酢飯の1/3量を広げて押し固める。重しを置き、そのまま5～10分ほど置いて皿にひっくり返す。仕上げに茹でたえび・絹さやを盛り付け、切り分けて完成。

2. ささみと大葉のチーズ揚げ春巻き

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
春巻きの皮	2枚	3枚	4(5)枚
鶏ささみ	2本	3本	4(5)本
料理酒	小さじ1	小さじ1強	小さじ2
塩こしょう	少々	少々	少々
大葉	4枚	6枚	8(9)枚
スライスチーズ	2枚	3枚	4(5)枚
水	小さじ1	小さじ2	小さじ2
小麦粉	小さじ1	小さじ2	小さじ2
サラダ油	適量	適量	適量
酢	お好み	お好み	お好み
しょうゆ	お好み	お好み	お好み

<作り方>

- ささみは筋を取り、縦半分に切る。料理酒・塩こしょうを振りかけて下味をつけておく。春巻きの皮・スライスチーズは半分に切る。
- 春巻きの皮に大葉・ささみ・チーズを乗せて端からしっかりと巻く。巻き終わりと両端に水で溶いた小麦粉を塗り、しっかりとめる。
- フライパンに油を1～2cmの高さまで入れ、中火で熱する。②の春巻きを入れて、カリッときつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 斜め半分に切り、お好みで酢醤油を添えて完成。

3. ニラときゅうりのナムル

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ニラ	1束(100g)	150g	2束(200g)
きゅうり	1本	1本半	2本
鶏がらスープのもと	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ごま油	小さじ1	小さじ2	小さじ2
いり白ごま	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

<作り方>

- ① ニラは3cmくらいの長さに切る。きゅうりは皮ごと3cmくらいの長さに細切りにする。
- ② たっぷりの湯を沸かし、ニラを入れて色が変わるくらいにさっと茹でる。ざるにあげ、あら熱がとれたら水気を絞る。
- ③ ボウルに茹でたニラ・きゅうり・鶏がらスープのもと・ごま油・いり白ごまを入れて全体をよく和えて完成。

4. 豆腐とまいたけのすまし汁

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
木綿豆腐	150g	230g	300g(1丁)
まいたけ	1/2パック	1パック	1パック(100g)
三つ葉	4本	6本	8(9)本
水	600ml	900ml	1200(1350)ml
かつお節	5g	10g	10g
昆布	5g	10g	10g
塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

<作り方>

- ① 豆腐はさいの目に切る。まいたけは石づきを除いてほぐす。三つ葉は1cm幅に切る。
- ② だし汁を鍋で沸騰させ、そこに豆腐・まいたけを入れる。まいたけに火が通ったら、塩・薄口しょうゆで味を調える。
- ③ 器に盛り付け、仕上げに三つ葉を散らして完成。

5. 甘酒いちごぜんざい

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
白玉粉	45g	70g	95(105)g
いちご	35g	50g	70(75)g
水	大さじ1~2	大さじ2~3	大さじ3~4程度
甘酒(米麴)	100ml	150ml	200(230)ml
牛乳	150ml	230ml	300(340)ml
ゆで小豆	大さじ4	大さじ6	120(140)g
いちご(飾り用)	4個	6個	8(9)個
きなこ	大さじ2/3程度	大さじ1程度	大さじ1・1/2

<作り方>

- ① いちごはヘタを除き、包丁でたたいて細かく刻む。飾り用のいちごは、ヘタを除いて縦4つに切る。ボウルに刻んだいちご・白玉粉を入れ、こねながら水を少しずつ加える。耳たぶくらいのやわらかさになったら1人2~3個ずつになるように丸め、中央にくぼみをつける。
- ② 沸騰させたたっぷりの湯の中に白玉を入れ、浮いてきてからさらに1分ほど加熱し、ボウルに張った冷水にとる。
- ③ 鍋に甘酒・牛乳を加え、中火でかき混ぜながら加熱する。周りがふっふしてきたら火を止める。
- ④ 浅めの器に白玉・ゆで小豆・飾り用いちご・きなこを盛り付け、そこに③を静かに注いで完成。

	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	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	葉酸 μg
ケーキちらし寿司	361	10.9	3.9	68.2	1.7	2.2	31	21	0.23	0.12	2	30
ニラときゅうりのナムル	23	0.9	1.4	2.2	1.0	0.4	26	80	0.03	0.05	8	34
ささみと大葉のチーズ揚げ春巻き	121	8.9	5.7	7.0	0.3	0.3	61	29	0.04	0.07	1	7
豆腐とまいたけのすまし汁	33	3.3	1.7	1.7	0.6	1.0	38	5	0.05	0.05	0	14
甘酒いちごぜんざい	135	3.7	1.9	25.7	1.2	0.1	51	15	0.03	0.08	15	31
計	673	27.7	14.6	104.8	4.8	4.0	207	150	0.38	0.37	26	116

平成30年度3月14日（水）食改リーダー研修会
生活習慣病予防料理 ～春の特別な日のメニュー～



甘酒いちごぜんざい



ささみと大場のチーズ揚げ春巻き



ケーキちらし寿司



豆腐とまいたけのすまし汁



ニラときゅうりのナムル