

平成31年4月10日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

4月

# 生活習慣病予防料理～骨粗しょう症予防レシピ～



## 【4月のメニュー】

- ① 鶏ササミの  
カレー風味ピカタ
- ② ごぼうサラダ
- ③ ほうれん草のオイスター炒め
- ④ しょうがスープ
- ⑤ 胚芽精米
- ⑥ きな粉ミルクもち



エネルギー：644 kcal

カルシウム：273 mg

# 食改リーダー研修

## 4月:生活習慣病予防

### ～骨粗しょう症予防レシピ～

平成31年4月10日(水)

#### 1 鶏ササミのカレー風味ピカタ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
鶏ササミ	320g	480g	640(720)g
卵	2個	3個	4個
カレー粉	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
粉チーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
サラダ菜	4枚	6枚	8(9)枚
ミニトマト	4個	6個	8(9)個
じゃがいも	1個	1・1/2個	2個
牛乳	30ml	45ml	60ml
無塩バター	10g	15g	20g
塩	少々	少々	小さじ1/6
こしょう	少々	少々	少々

#### <作り方>

- ① 卵は割りほぐし、カレー粉と粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ② 鶏ササミは筋を取り除いて、斜めに2～3等分に切り、塩、こしょうをまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、鶏ササミを①にくぐらせて並べる。1分ほど焼いて裏返し、蓋をして1～2分蒸し焼きにする。
- ④ もう一度、鶏ササミを①にくぐらせて1分ほど焼き、裏返して蓋をして1～2分蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に焼いた鶏ササミ、サラダ菜、マッシュポテト、ミニトマトを盛り付けて完成。

#### 【マッシュポテト】

- ① じゃがいもは皮を剥き、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 熱いうちにじゃがいもを潰し、バターを加えてさらに潰す。
- ③ 牛乳を少しずつ加えながら、滑らかになるまで混ぜる。
- ④ 塩とこしょうで味を調えて、器に盛り付けて完成。

#### 2 ごぼうサラダ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ごぼう	50g	75g	100g
酢	適量	適量	適量
にんじん	30g	45g	60g
きゅうり	1/2本	3/4本	1本
えのき	30g	45g	60g
マヨネーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
レモン汁	少々	少々	少々

#### <作り方>

- ① ごぼうは5cm長さの千切りにし、酢水で柔らかくなるまで茹でて、よく水気を切る。
- ② にんじん、きゅうりは5cm長さの千切りにする。えのきは2～3等分に切って茹でて、水気をよくきる。
- ③ ボウルに調味料Aを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③にごぼう、にんじん、きゅうり、えのきを入れて和える。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

#### 3 ほうれん草のオイスター炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ほうれん草	120g	180g	240(270)g
ぶなしめじ	100g	150g	200(225)g
にんにく(チューブ)	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
オイスターソース	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
オリーブ油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

#### <作り方>

- ① ほうれん草はさっと茹でて水気をよくきり、3cm程度にきる。しめじは硬い石づき部分を除き、ほぐしておく。
- ② フライパンに油を入れて熱し、しめじをしんなりするまで炒める。
- ③ 水気をよくきったほうれん草、調味料Aを加えて、さらに炒める。
- ④ 器に盛り付けて完成。

#### 4 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 お米をとぎ、普通に炊く。

#### 5 しょうがスープ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
もやし	1/2袋	3/4袋	1袋
油揚げ	1枚	1・1/2枚	2枚
干しいたけ	2個	3個	4個
しょうが	8g	12g	16(18)g
だし汁	600ml	900ml	1200(1350)ml
塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
こしょう	少々	少々	少々
しょうゆ	小さじ2/3	小さじ1	小さじ1・1/3

#### <作り方>

- ① もやしはざるにあけて軽く洗う。しょうがは千切りにする。干しいたけは水で戻し、細切りにする。干しいたけの戻し汁はとっておく。油揚げは油抜きをし、5mm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁、戻し汁、もやし、干しいたけを入れて軽く煮込む。
- ③ 調味料Aとしょうがを入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に盛り付けて完成。

#### だし汁の取り方

★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

#### 6 きな粉ミルクもち

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
牛乳	250ml	380ml	500ml
砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
片栗粉	大さじ2	大さじ3	大さじ4
小麦粉	大さじ2	大さじ3	大さじ4
きな粉	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
黒みつ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

#### <作り方>

- ① 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉、小麦粉を入れて泡だて器で混ぜ合わせながら、中火にかける。
- ② とろみがつき始めたら、菜箸4~5本で勢いよく混ぜ合わせる。
- ③ 全体的に透明感が出てきたら、水でぬらした流し缶に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら食べやすい大きさに切り、きな粉を軽くまぶし、黒みつをかけて完成。

	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	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	葉酸 μg
鶏ササミのカレー風味ピカタ	220	23.4	9.2	9.5	1.0	1.1	53	89	0.14	0.25	22	37
ごぼうサラダ	25	1.6	1.3	3.4	1.8	0.4	16	105	0.07	0.10	11	71
ほうれん草のオイスター炒め	41	1.5	2.9	3.6	1.8	0.2	16	105	0.07	0.10	11	70
ご飯	215	3.7	0.5	46.6	0.3	0	83	24	0.08	0.12	1	18
しょうがスープ	33	2.7	1.9	2.7	1.3	1.0	25	0	0.04	0.06	2	18
きな粉ミルクもち	110	3.6	3.2	16.9	0.7	0.1	80	24	0.03	0.10	1	10
計	644	36.5	19.0	82.7	6.9	2.8	273	347	0.43	0.73	48	224

令和元年5月10日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



# 食育 ～ビタミンたっぷりイタリアン～



## 【5月のメニュー】

- ① 鮭のカルトッチョ
- ② きのことクリームペンネ
- ③ イタリアンサラダ
- ④ ミネストローネ
- ⑤ マチェドニア



エネルギー	: 632 kcal
ビタミンA	: 349 $\mu$ g
ビタミンB1	: 0.48 mg
ビタミンB2	: 0.41 mg
ビタミンC	: 87 mg

# 食改リーダー研修

5月:食育

～ビタミンたっぷりイタリアン～

平成31年5月8日(水)

## 1 鮭のカルトッチョ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
生鮭	4切れ	6切れ	8(9)切れ
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ミニトマト	8個	12個	16(18)個
にんにく	1かけ	1・1/2かけ	2かけ
白ワイン	大さじ2	大さじ3	大さじ4
レモン	1/2個	3/4個	1個
パセリ(乾燥)	適量	適量	適量

### <作り方>

- ① 鮭の両面に塩、こしょうをしておく。  
水分が出たらキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② ミニトマトはヘタを取って、半分に切る。にんにくは薄切りにする。  
レモンは人数分になるように、くし型に切る。
- ③ アルミホイルに鮭、ミニトマト、にんにくをのせて、白ワインをかけてしっかりと包む。
- ④ フライパンに③を入れて、周りに水を1cm入れて蓋をし、様子を見ながら15分程度蒸し煮にする。
- ⑤ 鮭に火が通ったら、アルミホイルを開いて器に盛り、パセリをかけてレモンを添えて完成。

## 2 きのかクリームペンネ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ペンネ	150g	225g	300g
ほうれん草	100g	150g	200g
しめじ	100g	150g	200g
無塩バター	10g	15g	20g
生クリーム	100ml	150ml	200ml
牛乳	100ml	150ml	200ml
顆粒コンソメ	小さじ2	小さじ3	小さじ4
塩	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
粗引きこしょう	少々	少々	少々

### <作り方>

- ① たっぷりのお湯でペンネを塩茹でして、水気をきる。
- ② ほうれん草は塩湯でして、水気をよくきって3cm程度に切る。  
しめじは硬い石づき部分を除き、ほぐす。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、しめじをしんなりするまで炒める。
- ④ 材料Aを加えてひと煮立ちさせ、ほうれん草を加える。
- ⑤ ペンネを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付けて完成。

## 3 イタリアンサラダ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
レタス	100g	150g	200g
赤パプリカ	1/2個	3/4個	1個
アボカド	1/2個	3/4個	1個
にんにく(チューブ)	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2	大さじ3	大さじ4
粉チーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
レモン汁	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
こしょう	少々	少々	少々

### <作り方>

- ① レタスは一口大に切る。赤パプリカは細切りにする。  
アボカドは包丁で種を中心に切れ目を入れて、左右にねじりながら種を取り除く。皮を剥いて2cm角程度に切る。
- ② ボウルに調味料Aを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ 野菜を加えてよく和え、器に盛り付けて完成。

#### 4 ミネストローネ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
トマト	1個	1・1/2個	2個
キャベツ	80g	120g	160g
にんじん	30g	45g	60g
コーン(缶詰)	50g	75g	100g
ベーコン	2枚	3枚	4枚
水	600ml	900ml	1200ml
固形コンソメ	1個	1・1/2個	2個
塩	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

#### <作り方>

- ① トマトは湯むきをして1cm角に切る。にんじんは5mm角に切る。キャベツ、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコンに焼き色がつくまで炒める。
- ③ トマト、キャベツ、にんじん、コーンを加えてさらに炒める。
- ④ 水と固形コンソメを加えて、蓋をして弱火から中火で15～20分程度煮る。
- ⑤ 具材が軟らかくなったら、塩、こしょうで味を調えて器に盛り付けて完成。

#### 5 マチェドニア

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
キウイフルーツ	1個	1・1/2個	2個
フルーツミックス缶	120g	180g	240g
水	100ml	150ml	200ml
白ワイン	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

#### <作り方>

- ① 小鍋に材料Aを入れて煮立たせ、シロップを作り冷ます。
- ② キウイフルーツは、1cm程度のいちよう切りにする。
- ③ フルーツミックスは汁を除き、大きいものは食べやすい大きさに切る。
- ④ 果物とシロップをあわせて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
鮭のカルトッチョ	116	16.2	3.2	3.4	0.4	0.3	11	35	0.20	0.12	17
きのこクリームペンネ	299	7.2	15.3	32.3	2.6	1.0	63	215	0.15	0.17	9
イタリアンサラダ	85	1.4	7.7	3.5	1.3	0.2	28	24	0.04	0.07	31
ミネストローネ	80	2.2	5.2	6.7	1.4	1.3	15	74	0.08	0.04	19
マチェドニア	52	0.3	0.0	12.1	0.6	0.0	7	1	0.01	0.01	11
計	632	27.3	31.4	58.0	6.3	2.8	124	349	0.48	0.41	87

令和元年6月12日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



## 骨粗鬆症予防料理 ～カルシウムが多い様々な食品～



### 【6月のメニュー】

- ① 納豆春巻き
- ② きくらげと高野豆腐の  
ピリ辛炒め
- ③ 小松菜のしらす和え
- ④ ご飯（胚芽米）
- ⑤ 切り干し大根みそ汁
- ⑥ きなこ豆腐団子

エネルギー : 672 kcal  
カルシウム : 200 mg

食改リーダー研修  
6月:骨粗鬆症予防料理  
～カルシウムが多い様々な食品～

令和元年6月12日(水)

1 納豆春巻き

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
納豆	1パック	1・1/2パック	2パック
付属のたれ	1袋	1・1/2袋	2袋
豚ひき肉	150g	225g	300g
ねぎ	30g	45g	60g
ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
春巻きの皮	8枚	12枚	16(18)枚
料理酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
片栗粉	小さじ2	小さじ3	小さじ4
おろししょうが	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
小麦粉	適量	適量	適量
水	適量	適量	適量
ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
サラダ菜	4枚	6枚	8(9)枚
ミニトマト	4個	6個	8(9)個
*しょうゆ	適量	適量	適量
*練りからし	適量	適量	適量

<作り方>

- ① ねぎは粗みじん切りにする。  
納豆は付属のたれを入れて、よくかき混ぜる。
- ② フライパンに油を入れて熱し、ひき肉を炒める。  
ねぎを加えてさらに炒め、調味料Aを加えて火をとめる。
- ③ 納豆を加えてよく混ぜて、人数分に分ける。
- ④ 春巻きの皮をひし形になるように広げ、具をおいて巻く。  
小麦粉と水を混ぜたものを巻き終わりに塗って止める。
- ⑤ 春巻きの両面に油を軽く塗って、フライパンに並べて  
両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 斜め半分に切った春巻き、サラダ菜、ミニトマトを  
器に盛り付けて完成。

\* お好みでからし醤油を添える  
しょうゆはかけずに、つけるようにしましょう!

2 きくらげと高野豆腐のピリ辛炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
きくらげ(乾燥)	6g	9g	12g
高野豆腐(乾燥)	1枚	1・1/2枚	2枚
片栗粉	適量	適量	適量
たまねぎ	1/2個	3/4個	1個
ピーマン	1個	1・1/2個	2個
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	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

<作り方>

- ① きくらげは水に入れて戻し、大きいものは一口大になるように切る。
- ② 高野豆腐は水に入れて戻し、水気をよく絞る。  
一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ たまねぎは薄切り、ピーマンは乱切りにする。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、高野豆腐を焼き色がつくまで炒め  
取り出す。
- ⑤ たまねぎ、ピーマンを加えてしんなりするまで焼き、きくらげ、  
高野豆腐を加えて軽く炒める。
- ⑤ 調味料Aを加えてさらに炒め、器に盛り付けて完成。



### 3 小松菜のしらす和え

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
小松菜	100g	150g	200g
しらす干し	20g	30g	40g
焼きのり	1/2枚	3/4枚	1枚
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2	小さじ3	小さじ4

#### <作り方>

- ① 小松菜はたっぷりのお湯で茹でて、水気をきって3~5cmの長さに切る。
- ② 焼きのりは小さくちぎる。
- ③ ボウルに小松菜、しらす干し、焼きのり、めんつゆを入れてよく混ぜ、器に盛り付けて完成。

### 4 ご飯

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
胚芽精米	220g	330g	440g
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 炊飯して、適宜蒸らして完成。

### 5 切り干し大根みそ汁

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
切り干し大根	20g	30g	40g
にんじん	20g	30g	40g
干しいたけ	2枚	3枚	4枚
昆布	5g	10g	10g
かつお節	5g	10g	10g
水	600ml	900ml	1200(1350)ml
味噌	30g	45g	60(68)g

#### <作り方>

- ① 切り干し大根は水に入れて戻し、水気を絞って5cm長さに切る。
- ② にんじんは5cm程度の長さの細切りにする。
- ③ 干しいたけは水に入れて戻し、細切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、切り干し大根、にんじん、干しいたけを加えて火にかける。
- ⑤ 柔らかくなったら、味噌を溶き入れて、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

### 6 きなこ豆腐団子

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
白玉粉	60g	90g	120g
スキムミルク	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
絹ごし豆腐	1/4丁	1/3丁	1/2丁
きな粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
黒みつ	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 白玉粉は、麺棒などで粒を砕き、スキムミルクを入れる。豆腐をつぶしながら少しずつ加え、練り混ぜる。水分が多い場合は、白玉粉を少しずつ加える。
- ② 親指の大きさに丸め、中央をへこませる。
- ③ たっぷりのお湯で茹でて、浮き上がってきたら冷水にとって冷やす。
- ④ 水気をきって器に盛り付け、きな粉と黒みつをかけて完成。

	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	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
納豆春巻き	260	10.6	13.9	13.8	1.6	0.7	26	25	0.30	0.18	8	0.2	33
→からし醤油	7	0.4	0.1	0.9	0.0	0.8	2	0	0.00	0.01	0	0	2
小松菜しらす和え	12	1.8	0.1	1.3	0.6	0.4	54	81	0.03	0.04	11	2.3	36
きくらげと高野豆腐のピリ辛炒め	75	2.9	3.1	9.1	1.8	0.6	40	8.6	0.02	0.03	12	1.3	10
ご飯	197	3.4	0.5	42.7	0.3	0.0	3	0	0.04	0.01	0	0.0	7
切り干し大根みそ汁	37	2.2	0.6	6.9	2.2	1.1	40	36	0.05	0.06	2	0.2	22
きなこ豆腐団子	84	2.9	1.1	15.1	0.4	0.0	35	0	0.03	0.04	0	0	8
計	672	24.2	19.4	89.8	6.9	3.6	200	151	0.47	0.37	33	4	118
→からし醤油をつけない場合	665	23.8	13.8	12.9	6.9	2.8	198	151	0.47	0.36	33	4	116

令和元年7月10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 ～夏野菜たっぷり、夏バテ予防レシピ～



## 【7月のメニュー】

- ① ピリ辛肉みそ丼
- ② きゃべつとしめじの  
マスタード煮
- ③ オクラとみょうがの  
ゆずこしょうサラダ
- ④ モロヘイヤのスープ
- ⑤ オレンジクラッシュゼリー

エネルギー : 544 kcal

# 食改リーダー研修

7月:生活習慣病予防

～夏野菜たっぷり、夏バテ予防レシピ～

令和元年7月10日(水)

## 1 ピリ辛肉みそ丼

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
鶏ひき肉	200g	300g	400g
にら	100g	150g	200g
たまねぎ	1/2個	3/4個	1個
なす	1/2個	3/4個	1個
にんじん	20g	30g	40g
しょうが	20g	30g	40g
味噌	30g	45g	60g
料理酒	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
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
豆板醤	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
卵	4個	6個	8(9)個
オリーブ油	少々	少々	少々
胚芽精米	220g	330g	440g
水	適量	適量	適量

### <作り方>

- ① ご飯を炊く。  
米をさっととぎ、水を適量加えて浸水させる。  
炊飯して、適宜蒸らして完成。
- ② にら、たまねぎ、なす、にんじん、しょうがはそれぞれ粗めのみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ④ しょうが、たまねぎ、なす、にんじんを加えて、しんなりするまで炒める。
- ⑤ にらと調味料Aを加えてさらに炒める。
- ⑥ 目玉焼きを作る。  
フライパンにオリーブ油を入れて熱し、卵を落として中火で焼く。  
白身が固まってきたら、水を少量入れて蓋をして蒸し焼きにする。  
お好みの硬さになったら火をとめる。
- ⑦ 器にご飯と⑤の肉みそと⑥の目玉焼きを盛り付けて完成。

## 2 きゃべつとしめじのマスタード煮

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
きゃべつ	200g	300g	400g
しめじ	100g	150g	200g
にんにく	2かけ	3かけ	4かけ
水	50ml	75ml	100ml
白ワイン	大さじ2	大さじ3	大さじ4
粒マスタード	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
塩	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
こしょう	少々	少々	少々

### <作り方>

- ① きゃべつは細切りにする。  
しめじは硬い石づきを除き、ほぐす。  
にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋にきゃべつ、しめじ、にんにく、材料Aを入れて混ぜ合わせて火にかけ、煮立たせる。
- ③ 弱火にしてキャベツがしんなりして水気がほとんどなくなるまで、10～15分程煮る。
- ④ 器に盛り付けて完成。

### 3 オクラとみょうがのゆずこしょうサラダ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
オクラ	8本	12本	16(18)本
みょうが	2個	3個	4個
ゆずこしょう	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
かつお節	1g	1.5g	2g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

#### <作り方>

- ① オクラは塩もみして、たっぷりのお湯で茹でる。柔らかくなったら水気をきり、斜め2~3等分に切る。
- ② みょうがは縦に薄切りにし、沸騰したお湯に10秒程度くぐらせて、水気をきる。
- ③ ボウルに、オクラ、みょうが、材料Aを入れてよく和える。
- ④ 器に盛り付けて完成。

### 4 モロヘイヤのスープ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
モロヘイヤ	1/2袋(50g)	3/4袋	1袋
トマト	1個	1.1/2個	2個
ねぎ	20g	30g	40g
固形コンソメ	1個	1.1/2個	2個
水	600ml	900ml	1200ml
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
酢	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

#### <作り方>

- ① モロヘイヤは硬い枝の部分は除き、食べやすい大きさに切る。トマトは湯むきして、中の種を取り除き、一口大に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、固形コンソメ、トマト、ねぎを入れて火にかける。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、塩とこしょうを入れて味を調える。
- ④ モロヘイヤを加えてひと煮立ちさせ、酢を加えたら火を止める。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

### 5 オレンジクラッシュゼリー

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
オレンジジュース	200ml	300ml	400ml
粉寒天	1/2袋(2g)	3/4袋	1袋
オレンジジュース	120ml	180ml	240ml
ペパーミント	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 鍋にオレンジジュースを入れて火にかける。沸騰したら粉寒天を加えて、完全に溶けるまで1~2分程度火にかける。
- ② 水で濡らした流し缶に①を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 固まったら、スプーンなどで細かく砕く。
- ④ 器に③を入れて、オレンジジュースを加えて、ミントを添えて完成。

	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 mg
ピリ辛肉みそ丼	441	21.1	14.6	51.2	2.4	1.4	68	2.7	211	0.16	0.39	8	74
きゃべつとしめじのマスタード煮	40	1.9	0.8	6.6	2.1	0.6	27	0.4	2	0.08	0.06	21	51
オクラとみょうがのゆずこしょうサラダ	9	0.7	0.1	1.6	1.2	0.2	21	0.2	12	0.02	0.02	2	24
モロヘイヤのスープ	20	1.1	0.2	4.2	1.4	0.8	39	0.3	128	0.05	0.07	16	46
オレンジのクラッシュゼリー	34	0.6	0.0	9.2	0.6	0.0	8	0.1	2	0.06	0.01	18	20
計	544	25.4	15.7	72.8	7.7	3.0	163	3.7	355	0.37	0.55	65	215

令和元年9月11日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



# 男性料理 ～ボリュームたっぷり中華料理～



## 【9月のメニュー】

- ① チンジャオロース
- ② チンゲン菜の中華炒め
- ③ くらげの和え物
- ④ ザーサイの卵スープ
- ⑤ ご飯（胚芽米）
- ⑥ 大学芋

エネルギー : 655 kcal

# 食改リーダー研修

9月: 男性料理

～ボリュームたっぷり中華料理～

令和元年9月11日(水)

## 1 チンジャオロース

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
豚もも肉(薄切り)	240g	360g	480(540)g
片栗粉	大さじ2	大さじ3	大さじ4
たけのこ(水煮)	100g	150g	200g
ピーマン	2個(100g)	3個	4個
赤パプリカ	1個(100g)	1・1/2個	2個
料理酒	大さじ2	大さじ3	大さじ4
オイスターソース	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
こしょう	少々	少々	少々
ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

A

### <作り方>

- ① 豚もも肉は1cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ② たけのこ、ピーマン、赤パプリカは5mm程度の細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、豚もも肉を色が変わるまでほぐしながら炒める。
- ④ ピーマン、赤パプリカ、たけのこを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ 混ぜ合わせておいた調味料Aを加えてさらに炒める。
- ⑥ 器に盛り付けて完成。

## 2 チンゲン菜の中華炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
チンゲン菜	2株(280g)	3株	4株
かに風味かまぼこ	2個	3個	4個
サラダ油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
食塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
水	50ml	75ml	100ml

A

### <作り方>

- ① チンゲン菜は軸は1cm程度、葉は2～3cm程度に切る。かに風味かまぼこは半分に切り、ほぐす。
- ② フライパンに油を入れて熱し、チンゲン菜の軸の部分から炒める。
- ③ チンゲン菜の軸に火が通ってきたら、葉の部分を加える。
- ④ しんなりしたら、かに風味かまぼこを加えて軽く炒め、調味料Aと水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

## 3 くらげの和え物

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
塩くらげ	80g	120g	160g
きゅうり	1本	1・1/2本	2本
穀物酢	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
しょうゆ	小さじ2	小さじ3	小さじ4
砂糖	小さじ2	小さじ3	小さじ4
ごま油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

A

### <作り方>

- ① 塩くらげはたっぷりの水に30分程度つけ、塩抜きをする。塩抜き中は水を2～3回取りかえる。
- ② 塩抜きをした塩くらげの水気をしぼり、お湯で5秒程度茹で、すぐに水につけて冷ます。
- ③ きゅうりは斜めに薄切りにしてから千切りにする。
- ④ 塩くらげは水気をよくきって5cm程度の長さに切る。
- ⑤ ボウル等に調味料Aを入れて混ぜ合わせ、かけ汁を作る。
- ⑥ かけ汁の半分を塩くらげに混ぜ合わせる。
- ⑦ 器にきゅうりを盛りつけ、その上に塩くらげをのせ、

余りのかけ汁をかけて完成。

#### 4 ザーサイの卵スープ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
味つきザーサイ	20g	30g	40g
絹ごし豆腐	1/2丁	3/4丁	1丁
卵	1個	1・1/2個	2個
干しいたけ	2個	3個	4個
水+戻し汁	600ml	900ml	1200ml
鶏がらスープの素	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
こしょう	少々	少々	少々

#### <作り方>

- ① 干しいたけは水に入れて戻し、細切りにする。戻し汁は捨てずにとっておく。
- ② ザーサイは細切り、豆腐は1~2cm角に切る。
- ③ 鍋に水と干しいたけの戻し汁、鶏がらスープの素を入れて火にかける。
- ④ 鶏がらスープの素が溶けたら干しいたけ、ザーサイ、豆腐を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 調味料Aを加えて味を調べ、溶いた卵を流し入れる。
- ⑥ 器に盛り付けて完成。

#### 5 ご飯

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
胚芽精米	220g	330g	440(495)g
水	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① 米をさっとどぎ、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 大学芋

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
さつまいも	1本(240g)	1・1/2本	2本
砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
みりん	大さじ2	大さじ3	大さじ4
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
サラダ油	大さじ2	大さじ3	大さじ4
黒ごま	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

#### <作り方>

- ① さつまいもはよく洗い、皮は剥かずに一口大の乱切りにし、水につけておく。
- ② さつまいもの水気をきって耐熱皿にのせて、電子レンジで600Wで3~5分程度、様子をみながら温める。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、さつまいもを炒める。表面に焼き色がつくまで焼き、さつまいもを取り出してフライパンに残っている余分な油をキッチンペーパーなどで取り除く。
- ④ フライパンに調味料Aを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらさつまいもを戻し、とろみがついたら器に盛り付けて黒ごまをかけて完成。

	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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg	葉酸 mg
チンジャオロース	179	14.7	6.8	12.0	1.6	1.0	15	32	0.60	62	35
チンゲン菜の中華炒め	27	1.0	1.6	2.5	0.8	0.5	76	120	0.02	17	47
くらげの和え物	26	1.5	1.0	2.7	0.3	0.5	8	7	0.01	4	8
ザーサイの卵スープ	47	4.0	2.5	2.6	1.0	1.1	36	19	0.06	0	16
ご飯	197	3.4	0.5	42.7	0.3	0	3	0	0.04	0	7
大学芋	179	0.7	6.5	27.9	1.7	0.1	29	2	0.06	15	30
計	655	25.3	18.9	90.4	5.7	3.2	167	180	0.79	98	143



# 乳製品利用料理 ～乳製品を摂る習慣をつけましょう～



## 【10月のメニュー】

- ① シーフードミルク  
スープカレー
- ② しらたきの明太子和え
- ③ ほうれん草の  
クリームチーズ和え
- ④ ご飯（胚芽米）
- ⑤ ヨーグルトクレープ  
リンゴソース添え

エネルギー : 687 kcal  
カルシウム : 317 mg



# 食改リーダー研修

## 10月:乳製品利用料理

～乳製品を摂る習慣をつけましょう～

令和元年10月9日(水)

### 1 シーフードミルクスープカレー

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
シーフードミックス(冷凍)	200g	300g	400(450)g
じゃがいも	1個	1・1/2個	2個
にんじん	20g	30g	40(45)g
ピーマン	1個	1・1/2個	2個
たまねぎ	1/2個	3/4個	1個
ヤングコーン(水煮)	50g	75g	100(110)g
カレールー	3かけ	4・1/2かけ	6(7)かけ
水	400ml	600ml	800(900)ml
牛乳	400ml	600ml	800(900)ml
サラダ油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

#### <作り方>

- ① シーフードミックスは解凍しておく。
- ② たまねぎは薄切りにする。  
じゃがいもは一口大の乱切りにする。  
にんじんは薄めのいちょう切りにする。  
ピーマンは2～3cm角に切る。  
ヤングコーンは大きいものは2～3等分に切る。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎを加えて軽く炒める。
- ④ 鍋に水を加えて、材料が軟らかくなるまであくを取りながら煮る。
- ⑤ 材料が軟らかくなってきたら、シーフードミックスを加えさらに煮込む。
- ⑥ 牛乳、カレールー、ヤングコーンを加える。  
カレールーが溶けて、ひと煮立ちしたら火をとめる。
- ⑦ 器に盛り付けて完成。

### 2 しらたきの明太子和え

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
しらたき	125g	190g	250(280)g
しそ	2枚	3枚	4枚
からし明太子	1/2腹	3/4腹	1腹
無塩バター	5g	8g	10g
料理酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

#### <作り方>

- ① しらたきは水から茹でてあく抜きをし、水気をしっかりと取り3cm程度の長さに切る。
- ② しそは細切りにする。
- ③ からし明太子は皮に切れ目を入れ、包丁で中身を出す。
- ④ フライパンにバターを入れて熱し、バターが溶けたらしらたきを加えてさっと炒める。
- ⑤ 料理酒を加えてさらに炒め、水分がなくなってきたらからし明太子を加えて、全体を混ぜる。
- ⑥ 様子をみながらしょうゆを加えて味を調える。
- ⑦ 器に盛り付けて、しそを上に乗せて完成。

### 3 ほうれん草のクリームチーズ和え

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ほうれん草	200g	300g	400(450)g
えのき	1/2袋(90g)	3/4袋	1袋
クリームチーズ	40g	60g	80(90)g
牛乳	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
すりごま(白)	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
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

#### <作り方>

- ① ほうれん草はたっぷりのお湯で茹でて、水気をしっかりと取り3cm程度の長さに切る。
- ② えのきは硬い石づき部分を除き、2~3等分に切り、しんなりするまで茹でる。
- ③ ボウルにクリームチーズを入れて練り、牛乳を加えてのばし調味料Aを加えて混ぜる。
- ④ 食べる直前に水気をしっかりと取ったほうれん草、えのきと和えて器に盛り付けて完成。

### 4 ご飯

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
胚芽精米	220g	330g	440(495)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、適宜蒸らす。

### 5 ヨーグルトクレープ リンゴソース添え

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ホットケーキミックス	70g	45g	140(160)g
プレーンヨーグルト	150g	225g	300(340)g
水	約50ml	約75ml	約100(115)ml
卵	1個	1・1/2個	2個
サラダ油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
りんご	1個	1・1/2個	2個
砂糖	大さじ2	大さじ3/4	大さじ4
レモン汁	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

#### <作り方>

- ① リンゴソースを作る。
- ② ボウルにホットケーキミックス、ヨーグルト、卵、水を入れて混ぜ合わせる。水は生地が少し流れる程度の硬さになるように様子を見ながら加える。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、おたま1杯分の生地を流し入れる。素早くおたま等で生地を広げ、弱火で焼く。
- ④ 周りが焼けてきたら、菜箸等で裏返し、両面に焼き色をつける。
- ⑤ 焼きあがったら生地を取り出して、4等分に折りたたむ。
- ⑥ 器に盛り付けて、りんごソースをかけたら完成。

#### りんごソースの作り

- ① りんごは皮をむき塩水につけ、すりおろして、耐熱皿に入れる。
- ② 砂糖、レモン汁を混ぜ、ラップをせずに電子レンジ500Wで5分加熱し、よく混ぜ合わせて完成。

	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	ビタミンD μg	葉酸 μg
シーフードミルクスープカレー	226	10.7	11.0	21.5	2.0	2.0	152	80	0.12	0.23	23	0.3	41
しらたきの明太子和え	22	1.2	1.2	1.4	0.9	0.4	26	16	0.02	0.02	4	0.1	3
ほうれん草のクリームチーズ和え	71	3.2	4.9	5.3	2.6	0.2	64	202	0.13	0.17	18	0.2	127
ご飯	196	3.6	1.1	41.7	0.7	0.0	4	0	0.13	0.02	0	0.0	10
ヨーグルトクレープ リンゴソース添え	172	4.3	4.7	28.8	1.2	0.3	71	33	0.05	0.12	4	0.2	13
計	687	23.0	22.9	98.7	7.4	2.9	317	331	0.45	0.56	49	0.8	194

令和元年11月13日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



# 食育 ～減塩レシピ～



## 【11月のメニュー】

- ① ミートローフ
- ② 蒸し焼きブロッコリー
- ③ わかめとしょうがのナムル
- ④ ご飯（胚芽米）
- ⑤ じゃがいもの豆乳ポタージュ
- ⑥ スノーボール

エネルギー : 676 kcal  
食塩 : 2.8 g

食改リーダー研修  
11月:食育  
～減塩レシピ～

令和元年11月13日(水)

1 ミートローフ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
合いびき肉	200g	300g	400(450)g
いんげんまめ	4本	6本	8(9)本
黄パプリカ	1/2個	3/4個	1個
たまねぎ	1個(180g)	1・1/2個	2個
ベーコン	4枚	6枚	8(9)枚
卵	1個	1・1/2個	2個
しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
こしょう	少々	少々	少々
トマト	1個	1・1/2個	2個
カットトマト缶	1/2缶(200g)	3/4缶	1缶
固形コンソメ	1個	1・1/2個	2個
食塩	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

<作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにする。いんげんまめは端の部分を除く。黄パプリカは薄切りにする。トマトは1～2cm角に切る。
- ② いんげんまめを1～2分茹でる。
- ③ たまねぎは器に入れてラップをし、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ④ ボウルに合いびき肉、粗熱をとったたまねぎ、材料Aを入れて混ぜる。
- ⑤ アルミホイルにベーコンを並べ、④の肉を上のにのせて広げる。いんげん、黄ピーマンをのせて巻き、アルミホイルの両端をねじる。
- ⑥ フライパンに⑤の肉を並べ、少量の水を入れて蓋をし、水がなくならないように様子を見ながら、10～15分程度蒸し焼きにする。
- ⑦ 肉を取り出して、フライパンの水分を除き、材料Bを入れて火にかける。
- ⑧ 肉を戻して、転がしながら煮込み、中まで火が通ったら食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて完成。

2 蒸し焼きブロッコリー

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ブロッコリー	1/2個	3/4個	1個
しめじ	50g	75g	100g
水	約50ml	約75ml	約100ml
とろけるチーズ	1枚(18g)	1・1/2枚	2枚
食塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は厚めに皮をむき薄く切る。
- ② しめじは硬い石づきの部分は除き、ほぐす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、ブロッコリーとしめじを並べ、全体に塩を振ってから、水を加える。蓋をして中火で2～3分程度様子を見ながら蒸し焼きにする。
- ④ 軟らかくなったら蓋をはずし、水分が残っていたらとばし、細かくちぎったチーズを均一になるようにのせる。
- ⑤ チーズが溶けたら、器に盛り付けて完成。

3 わかめとしょうがのナムル

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
わかめ(乾燥)	8g	12g	16(18)g
しょうが	8g	12g	16(18)g
ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
いりごま(白)	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

<作り方>

- ① わかめはたっぷりの水に入れて戻し、大きいものは一口大になるように切る。
- ② しょうがは細切りにする。
- ③ ボウルに材料Aを入れて混ぜ合わせ、わかめとしょうがを加えて和える。
- ④ 器に盛り付けて完成。

#### 4 ご飯

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
胚芽精米	220g	330g	440(495)g
水	適量	適量	適量

#### <作り方>

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

#### 5 ジャガイモの豆乳ポタージュ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ジャガイモ	1個	1・1/2個	2個
無塩バター	4g	6g	8(9)g
調整豆乳	200ml	300ml	400(450)ml
味噌	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
食塩	少々	ひとつまみ	小さじ1/4
こしょう	少々	少々	少々
昆布	5g	5g	10g
かつお節	5g	5g	10g
水	400ml	600ml	800(900)ml
乾燥パセリ	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① ジャガイモは小さめに切る。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、バターが溶けたらジャガイモを入れて軽く炒める。
- ③ だし汁を加えて、蓋をして軟らかくなるまで煮る。軟らかくなったらジャガイモは軽くつぶす。
- ④ 調味料Aを加えて溶かし、火をとめる。
- ⑤ 器に盛り付けて、パセリをふりかけて完成。

#### 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

#### 6 スノーボール

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
薄力粉	50g	75g	100(115)g
片栗粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
無塩バター	20g	30g	40(45)g
砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
牛乳	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
粉砂糖	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① ボウルにバターと砂糖を入れて、滑らかになるまで練る。
- ② 薄力粉と片栗粉を加えて、きるように混ぜる。
- ③ 牛乳を加えてよく混ぜてまとめ、1人2~3個になるように生地を分けて丸める。
- ④ フライパンに並べて蓋をし、弱火で焦げないように転がしながら全体に焼き色がつき、中まで火が通るように20分程度焼く。
- ⑤ フライパンから取り出して、粉砂糖を周りに振りかけて完成。

	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	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
ミートローフ	245	14.3	13.5	11.3	2.3	1.1	35	84	0.37	0.22	42	50
蒸し焼きブロッコリー	40	2.4	2.4	2.0	1.6	0.3	38	28	0.06	0.09	30	57
わかめとしょうがのナムル	14	0.6	1.0	1.3	0.8	0.8	22	3	0.00	0.01	0	2
ご飯	196	3.6	1.1	41.7	0.7	0.0	4	0	0.13	0.02	0	10
ジャガイモの豆乳ポタージュ	70	3.1	3.1	7.8	0.8	0.6	26	8	0.07	0.03	9	24
スノーボール	111	1.2	4.5	15.8	0.3	0.0	8	41	0.02	0.01	0	1
計	676	25.2	25.6	79.9	6.5	2.8	133	164	0.65	0.38	81	144

令和元年12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 ～おせち料理～



## 【12月のメニュー】

- ① 肉巻きごぼう
- ② えびのレンコンはさみ焼き
- ③ 玉こんにゃくのピリ辛照り煮
- ④ のり巻き田作り
- ⑤ 岩石卵
- ⑥ 一口菊花かぶ
- ⑦ みぞれ雑煮
- ⑧ 黒豆かぼちゃようかん

エネルギー : 670 kcal  
食塩 : 3.4 g  
食物繊維 : 7.2 g

食改リーダー研修  
12月:生活習慣病予防  
～おせち料理～

令和元年12月11日(水)

1 肉巻きごぼう

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
ごぼう	40g	60g	80(90)g
豚ばら肉	4枚	6枚	8(9)枚
こしょう	少々	少々	少々
トマトケチャップ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
料理酒	100ml	100ml	150ml
みりん	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
サラダ油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

<作り方>

- ① ごぼうはよく洗い、皮はむかずに5cm程度の長さの千切りにして水につける。柔らかくなるまで茹でてしっかりと水気をきる。
- ② 豚肉を半分に切り、1枚ずつ広げてこしょうをする。
- ③ 広げた豚肉の上にごぼうをおき、端から巻く。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、肉巻きの巻き終わりが下になるように並べて、全面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 調味料Aを加えて中火で汁気がなくなるまで焼く。
- ⑥ 器に盛り付けて完成。

2 えびのレンコンはさみ焼き

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
むきえび(生)	100g	150g	200(225)g
れんこん	100g	150g	200(225)g
食塩	少々	ひとつまみ	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
料理酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
おろししょうが	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
小麦粉	適量	適量	適量
サラダ油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

<作り方>

- ① えびは背わたがあれば除き、細かく刻んで混ぜ合わせた調味料Aをもみ込む。
- ② れんこんは皮をむいて3～5mm幅に切り、水につけてペーパータオル等で水分を拭きとる。
- ③ れんこんに小麦粉をまぶし、2枚のれんこんで①のえびを挟む。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③のえびを挟んだれんこんを両面焼き色がつくまで焼き、弱火で蓋をして全体に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

3 玉こんにゃくのピリ辛照り煮

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
玉こんにゃく	12個	18個	24(27)個
とうがらし(粉)	適量	適量	適量
しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/4	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
水	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
サラダ油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

<作り方>

- ① 玉こんにゃくは、味がしみ込むように楊枝で何か所か穴をあけ、たっぷりのお湯で2～3分茹でてしっかりと水気をきる。
- ② 鍋に油を入れて熱し、玉こんにゃくを軽く炒める。
- ③ 材料Aを加えて、汁気がなくなるまで弱火で煮つめる。
- ④ 器に盛り付けて完成。

※写真は大根を加えたアレンジをしています。

#### 4 のり巻き田作り

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
ごまめ	10g	15g	20(22)g
みりん	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
料理酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
焼きのり(全型)	1/2枚	3/4枚	1枚

#### <作り方>

- ① ごまめはフライパンに入れてカリッとするまでから炒りして取り出す。
- ② フライパンに調味料Aを加えて煮立たせ、①のごまめを入れてからめる。
- ③ 焼きのり1人2枚ずつになるように切り、ごまめは頭の方をそろえて3~5匹ずつに分ける。
- ④ ごまめを焼きのりで挟み、器に盛り付けて完成。

#### 5 岩石卵

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
卵	3個	4・1/2個	6個
砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
食塩	少々	小さじ1/6	小さじ1/5
片栗粉	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

#### <作り方>

- ① 鍋にたっぷりの水と卵を入れて火にかける。沸騰後13分間茹でて、固ゆで卵を作る。
- ② 白身と黄身を分けて、黄身のほうに調味料Aを加えてねっとりするまでよく混ぜる。
- ③ 白身は粗く刻んで②の黄身に加えてよく混ぜる。
- ④ ラップを大きめに広げて、混ぜ合わせた卵をのせる。直径4~5cmの棒状にし、両端をねじる。
- ⑤ フライパンに④の卵を入れ、水をフライパンの底1cm程度になるように入れる。
- ⑥ 蓋をして火にかけて5分間蒸し、粗熱が取れたらラップをはずして一口大に切り、器に盛り付けて完成。

#### 6 一口菊花かぶ

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
かぶ	2個	3個	4個
食塩	適宜	適宜	適宜
穀物酢	50ml	75ml	100ml
砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
赤とうがらし(乾)	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① かぶは皮をむき横半分に切る。切り口が下になるようにまな板の上に置き、菜箸などで挟み、格子状に細かい切り込みを入れる。
- ② かぶをビニール袋に入れて食塩をまぶし、冷蔵庫に15分おく。水でさっと洗い水気をきり、一口大に切る。
- ③ かぶを袋に戻し、調味料Aを加えて冷蔵庫に20~30分おく。
- ④ かぶの水気をきり、切り込みを入れた部分を花のように広げ、小口切りにした赤とうがらしをのせて、器に盛り付けて完成。



## 7 みぞれ雑煮

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
切り餅	4個	6個	8(9)個
鶏もも肉	1/2枚	3/4枚	1枚
だいこん	400g	600g	800(900)g
にんじん	20g	30g	40(45)g
生しいたけ	4個	6個	8(9)個
小ねぎ	2g	3g	4g
昆布	10g	10g	15g
かつお節	10g	10g	15g
水	700ml	1100ml	1400(1550)ml
しょうゆ	大さじ2	大さじ3	大さじ4
みりん	大さじ2	大さじ3	大さじ4

### <作り方>

- 鶏肉は一口大に切る。  
だいこんはおろして軽く水気をきる。  
にんじんは薄い半月切り、しいたけは硬い石づき部分を  
除き半分に切り、小ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて、鶏肉、にんじん、しいたけを  
入れて軟らかくなるまで煮る。
- 切り餅を入れて軟らかくなったら調味料Aを入れて  
だいこんおろしを入れて、軽く火を通し  
器に盛り付けて、上に小ねぎをちらして完成。

### <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

## 8 黒豆かぼちゃようかん

材料名	4人分	6人分	8人分(9人分)
かぼちゃ	150g	230g	300g
黒豆(味付け煮)	30g	45g	60g
粉寒天	2g	3g	4g
水	100ml	150ml	200ml
砂糖	30g	45g	60g

### <作り方>

- かぼちゃは一口大に切り、ラップをして電子レンジ  
(500Wで5~10分)で軟らかくなるまで加熱する。
- 熱いうちに、皮を取り除きながらかぼちゃをつぶし  
滑らかにする。
- 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。  
沸騰してから1分ほど加熱して、寒天を完全に溶かす。
- 砂糖を加えて溶けたら、かぼちゃを加えてよく混ぜる。
- 火を止めてから黒豆を加え、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。
- 固まったら人数分に切り分けて、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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg
ごぼう巻き	110	2.5	6.3	4.5	0.6	0.1	6	4	0.08	1
えびのレンコンはさみ焼き	85	5.9	7.0	4.1	0.6	0.1	6	3	0.08	1
玉こんにゃくのピリ辛煮	24	0.3	1.5	2.7	0.9	0.5	26	0	0	0
のり巻き田作り	25	2.3	0.2	3.1	0.1	0.2	77	9	0.01	1
岩石卵	94	4.6	3.9	9.7	0.0	0.2	19	56	0.02	0
一口菊花かぶ	19	0.4	0.1	3.9	0.7	0.7	13	0	0.02	9
みぞれ雑煮	216	11.3	1.0	38.2	2.3	1.5	36	38	0.11	12
黒豆かぼちゃようかん	97	1.4	0.6	22.4	2.0	0.1	10	124	0.03	16
計	670	28.7	20.6	88.6	7.2	3.4	193	234	0.35	40

令和2年1月8日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



# 男性 & 高齢者向け料理 ～野菜たっぷりレシピ～



## 【1月のメニュー】

- ① 焼きビーフン
- ② ツナの三角餃子
- ③ じゃがいものヨーグルトサラダ
- ④ 小松菜と桜えびのスープ
- ⑤ バナナのココナッツミルク煮

エネルギー : 627 kcal  
食塩 : 3.2 g  
カルシウム : 268 mg

# 食改リーダー研修

1月:男性&高齢者向け料理

～野菜たっぷりレシピ～

令和2年1月8日(水)

## 1 焼きビーフン

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ビーフン(乾燥)	200g	300g	400g
ごま油	適量	適量	適量
豚こま肉	100g	150g	200g
もやし	1/2袋(100g)	3/4袋	1袋
にら	1/2束(50g)	3/4束	1束
ピーマン	1/2個	3/4個	1個
しいたけ	4個	6個	8個
にんじん	40g	60g	80g
しょうが	5g	8g	10g
長ねぎ(白い部分)	5g	8g	10g
鶏がらスープの素	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
オイスターソース	大さじ3	大さじ4・1/2	大さじ6
しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
料理酒	大さじ2	大さじ3	大さじ4
砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

### <作り方>

- ① ビーフンは熱湯で3～4分茹でて冷水でしめ、ざるにあげて水気をしっかりきる。ビーフン同士がくっつかないようにごま油を適量まぶしておく。
- ② 豚こま肉は2～3cmは幅に切る。にらは硬い軸の部分を除き、3～5cm幅に切る。ピーマンは細切りにする。しいたけは硬い石づき部分を除き、薄切りにする。にんじんは3～5cm長さの細切りにする。しょうがとねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、しょうがとねぎを炒める。豚こま肉を加えて、焼き色がつくまで炒める。
- ④ もやし、にら、ピーマン、しいたけ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ビーフンを加えてさらに炒め、調味料Aを加え全体に混ぜたら器に盛り付けて完成。

## 2 ツナの三角餃子

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ツナ缶詰(水煮)	1缶(80g)	1・1/2缶	2缶
たまねぎ	50g	75g	100g
スライスチーズ	1枚	1・1/2枚	2枚
トマトケチャップ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
こしょう	少々	少々	少々
餃子の皮	8枚	12枚	16(18)枚
サラダ油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

### <作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにする。器にのせてラップをし、電子レンジ(600Wで1分)で加熱し、水気をきる。
- ② ボウルにしっかりと汁気をきったツナ、たまねぎ、調味料Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③ スライスチーズは1枚を8等分にする。
- ④ 餃子の皮に②の具材と③のチーズをのせて、皮の周りに水をつけ三角になるように皮を合わせて包む。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、④の餃子を並べて焼く。焼き色がついたら、水を入れて蓋をし、2～3分蒸し焼きにする。
- ⑥ 器に盛り付けて完成。

### 3 ジャガイモのヨーグルトサラダ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
ジャガイモ	1個	1・1/2個	2個
ブロッコリー	1/2株	3/4株	1株
プレーンヨーグルト	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
食塩	少々	少々	小さじ1/6
こしょう	少々	少々	少々

#### <作り方>

- ① ジャガイモは皮をむき、一口大に切る。軽く水で濡らしてラップをして電子レンジ(600Wで3~5分)で加熱する。(取り出してまだ硬い場合は、さらに加熱する。)
- ② ブロッコリーは小房に分けて、茎の部分は厚めに皮をむき斜めに薄く切る。水を少量振りかけてラップをし、電子レンジ(600Wで3~5分)で加熱する。(取り出してまだ硬い場合は、さらに加熱する。)
- ③ ジャガイモはお好みの大きさまで潰し、ブロッコリー、調味料Aを加えてよく混ぜ、器に盛り付けて完成。

### 4 小松菜と桜えびのスープ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
小松菜	160g	240g	320g
桜えび(乾燥)	12g	18g	24g
絹ごし豆腐	1/2丁	3/4丁	1丁
昆布	5g	10g	10g
かつお節	5g	10g	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 小松菜は根を落とし、食べやすい大きさに切る。豆腐は食べやすい大きさのさいの目切りにする。
- ③ だし汁を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら小松菜、桜えび、豆腐を入れて、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 バナナのココナッツミルク煮

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
バナナ	2本	3本	4本
ココナッツミルク	200ml	300ml	400ml
牛乳	100ml	150ml	200ml
砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4

#### <作り方>

- ① バナナは一口大の乱切りにする。
- ② 鍋にバナナ、ココナッツミルク、牛乳、砂糖を入れて火にかけ、バナナがとろとろになったら火を止める。
- ③ 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	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg	葉酸 μg
焼きビーフン	294	11.1	5.4	46.4	2.4	1.9	25	109	0.31	10	41
ツナの三角餃子	91	5.7	3.0	9.7	0.5	0.2	35	15	0.02	1	6
ジャガイモのヨーグルトサラダ	51	2.3	1.5	7.9	2.0	0.1	22	27	0.08	56	85
小松菜と桜えびのスープ	39	4.8	1.3	2.3	0.9	1.0	153	104	0.09	16	57
バナナのココナッツミルク煮	152	2.3	9.1	18.3	0.7	0.0	33	12	0.04	8	16
計	627	26.2	20.3	84.6	6.5	3.2	268	267	0.54	91	205

令和2年2月12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

～寒さに負けない、カラダぽかぽかレシピ～



## 【2月のメニュー】

- ① しょうがオムライス
- ② にらとピーマンの  
マヨネーズ和え
- ③ キャベツとしめじの  
ゆずこしょう炒め
- ④ わかめスープ
- ⑤ 生チョコレート風

エネルギー : 640 kcal  
食塩 : 3.2 g  
カルシウム : 151 mg

# 食改リーダー研修

## 2月:生活習慣病予防料理

### ～寒さに負けない、カラダぽかぽかレシピ～

令和2年2月12日(水)

#### 1 しょうがオムライス

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
<b>【ケチャップライス】</b>			
胚芽精米	220g	330g	440(495)g
水	適量	適量	適量
鶏もも肉(皮なし)	1/2枚	3/4枚	1枚
たまねぎ	1/2個	3/4個	1個
しょうが	20g	30g	40(45)g
トマトケチャップ	大さじ4	大さじ6	大さじ8(9)
食塩	少々	ひとつまみ	小さじ1/4
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
<b>【たまご】</b>			
卵	4個	6個	8(9)個
砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
サラダ油	適量	適量	適量
<b>【トマトソース】</b>			
カットトマト缶	200g	300g	400(450)g
コンソメ(顆粒)	小さじ2	小さじ3	小さじ4
料理酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
おろししょうが(チューブ)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
こしょう	少々	少々	少々

#### <作り方>

- ① 米をさっととぎ、水を適量加えて浸水させる。炊飯し、適宜蒸らす。
- ② ケチャップライスを作る。鶏肉は1～2cm角程度の食べやすい大きさに切る。たまねぎは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を焼き色がつくまで焼く。たまねぎとしょうがを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ご飯と調味料Aを加えてよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。
- ⑤ 上にのせるたまごを作る。フライパンに油を入れて熱し、よく混ぜ合わせた材料Bの一人分を流し入れて薄く焼く。固まったら、盛り付けたケチャップライスの上のにのせる。
- ⑥ トマトソースを作る。フライパンにトマトソースの材料をすべて入れて火にかける。ひと煮立したら、オムライスの上にかけて完成。

#### 2 にらとピーマンのマヨネーズ和え

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
にら	1束(100g)	1・1/2束	2束
ピーマン	1個	1・1/2個	2個
マヨネーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
七味唐辛子(粉)	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① にらは3～5cm長さに切る。ピーマンは5mm幅の千切りにする。
- ② たっぷりの湯を沸かし、にらとピーマンを入れて茹でる。ざるにあげて粗熱が取れたら水気をしっかりと絞る。
- ③ 食べる直前に②のにらとピーマン、調味料Aを和える。
- ④ 器に盛り付けて完成。

### 3 キャベツとしめじのゆずこしょう炒め

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
キャベツ	160g	240g	320g
しめじ	80g	120g	160g
ゆずこしょう	小さじ1弱	小さじ1・1/2弱	小さじ2弱
しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

#### <作り方>

- ① キャベツは硬い芯の部分を取り除き、1cm幅に切る。
- ② しめじは硬い石づき部分を除き、ほぐしておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、キャベツとしめじを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、器に盛り付けて完成。

### 4 わかめスープ

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
わかめ(乾燥)	4g	6g	8(9)g
ねぎ	60g	90g	120g
白菜	60g	90g	120g
昆布	5g	10g	10g
かつお節	5g	10g	10g
水	600ml	900ml	1200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2	大さじ3	大さじ4
本みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
白いりごま	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

#### <作り方>

- ① わかめはたっぷりの水に入れて戻す。  
ねぎは小口切りにする。白菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁、水戻しをしたわかめ、ねぎ、白菜を入れて火にかけ、野菜がしんなりするまで煮る。
- ③ めんつゆ、みりんを入れて、最後にごまを振り入れる。
- ④ 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 生チョコレート風

材料名	4人分	6人分	8(9)人分
クリームチーズ	80g	120g	160g
ココアパウダー	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
砂糖	大さじ3	大さじ4・1/2	大さじ6
調整豆乳	50ml	75ml	100ml
粉寒天	2g	3g	4g
水	100ml	150ml	200ml
ココアパウダー	適量	適量	適量

#### <作り方>

- ① クリームチーズは柔らかくなるまで練る。  
ココアパウダー、砂糖を加えてさらに練り、豆乳を少しずつ加えてのばす。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。粉寒天が完全に溶けるように、沸騰してから1分間加熱する。
- ③ ①を加えて火を止めて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 水で濡らした流し缶に③を流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら2~3cm角に切り、周りにココアパウダーをお好みでまぶし、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	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンC mg	葉酸 μg
しょうがオムライス	427	19.2	14.1	52.2	2.2	1.5	49	120	0.25	9	52
にらとピーマンのマヨネーズ和え	19	0.6	1.2	1.7	1.0	0.1	14	77	0.02	14	28
キャベツとしめじのゆずこしょう炒め	27	1.5	1.3	4.1	1.9	0.4	23	2	0.05	21	47
わかめスープ	47	1.6	0.6	8.5	1.0	1.1	38	9	0.04	5	28
生チョコレート風	120	3.2	8.3	10.7	1.9	0.1	27	50	0.02	0	8
計	640	26.1	25.5	77.2	8.0	3.2	151	258	0.38	49	163