

行橋市食生活改善推進会

令和6年度 レシピ集



もくじ

5月例会	地産地消の料理	2
6月例会	血液サラサラの料理	4
7月例会	糖尿病予防の料理	6
(県委託事業～福岡県産のりを使用した料理教室～)		
10月例会	ふくしまつりの料理	8
1月例会	免疫力を高める料理	10
2月例会	高血圧予防の料理（スマソルレシピ）	12
3月例会	フレイル予防の料理	14
親子料理教室		16
生涯骨太クッキング		18
県委託事業～県水産物消費拡大事業に係る料理教室～		20
第19回	男の料理教室	22

このレシピ集の使い方

この中で表示した大さじ1は15cc、小さじ1は5cc、1カップは200ccです。（液体の計量は表面張力を利用し、それ以外の調味料はきちんとすり切って計量しましょう。）

砂糖は上白糖、しょうゆは特に指定がなければ濃口しょうゆです。
献立に主食がないものは、白飯150gを添えます。

食生活改善推進会 5月例会

～ 地産地消の料理 ～

☆鶏肉とたけのこのオイスター炒め

材 料	2人分	
鶏むね肉（皮なし）	1 6 0 g	
酒	小さじ1 と 1/2	
片栗粉	大さじ1	
たけのこ水煮	1 0 0 g	
小松菜	1 0 0 g	
A	酒	小さじ2
	水	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	オイスターソース	小さじ2
	砂糖	小さじ2/3
	おろししょうが	1 c m
	おろしにんにく	0.5 c m
サラダ油	大さじ2/3	

【作り方】

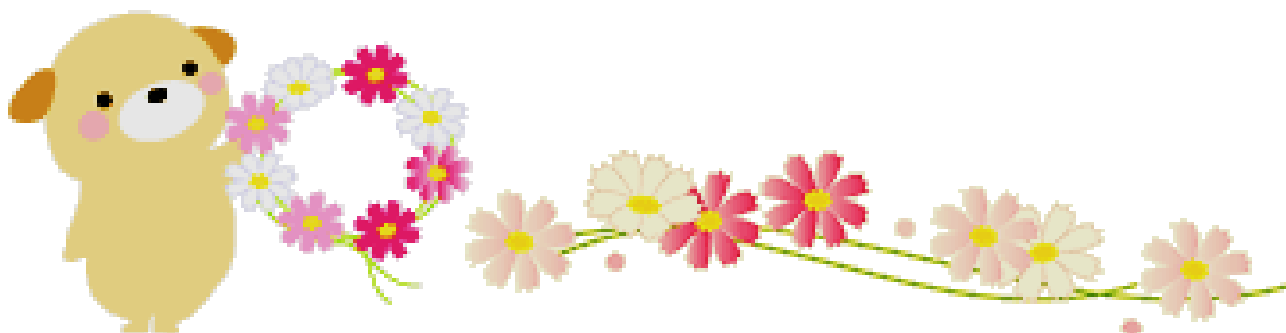
- ① 鶏むね肉は 1.5cm幅のそぎ切りにする。大きいものは長さを半分にする。鶏肉に酒をふり、片栗粉をまぶしておく。
- ② たけのこは5mm幅の薄切りにする。小松菜は 1.5cm幅に切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火でよく温めてから鶏肉を並べる。両面に軽く焼き色がついたら一度取り出しておく。
- ④ フライパンを中火で熱し、たけのこを1分ほど炒め、小松菜を加えて軽く炒める。
- ⑤ ③の鶏肉を戻し、合わせた A を加えて少し火を強め、たれをよく絡める。

☆ブロッコリーと枝豆のサラダ

材 料		2人分	
さつまいも		50 g	
ブロッコリー		50 g	
むき枝豆（冷凍）		20 g	
A	マヨネーズ	大さじ 2/3	
	無糖ヨーグルト	大さじ 2/3	
	塩	少々	
	こしょう	少々	

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきで 1cm 角に切り、柔らかくなるまでゆでる。ブロッコリーは小さめの子房に分け、2分ほどゆでておく。
- ② むき枝豆は常温において解凍しておく。
- ③ ①②の野菜を A であえる。





☆たっぷり春野菜の塩麴スープ

材 料	2人分
キャベツ	80g
玉ねぎ	60g
アスパラガス	10g
ベーコン	1/2 枚
オリーブオイル	小さじ1 と 1/2
水	250cc
〔 塩麴 粗挽きこしょう〕	小さじ2/3 少々

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい長さの1cm幅に、玉ねぎは1cm角、アスパラは根元から1/3ほどピーラーでむき、2cm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、中火で熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、キャベツ、アスパラを加えてさっと炒め、水300ccと塩麴を加え強火にする。煮立ったら中火にして2分程過熱する。器に盛ったら、こしょうをふる。

☆甘夏ゼリー

材 料	2人分
甘夏	100g
オレンジジュース	100cc
水	50cc
砂糖	10g
ゼラチン	5g

【作り方】

- ① 甘夏は皮をむき、果肉のみを取り出す。
- ② ゼラチンを浸るぐらいの水（分量外）で戻す。鍋に水と砂糖を入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止め、1/3量のオレンジジュースを加えてよく混ぜ、ゼラチンを溶かす。ゼラチンが溶けたら残りのオレンジジュースを加えてよく混ぜる。
- ③ 器に甘夏を入れ、②を流し入れて冷やし固める。

<本日の1人分栄養価>

★この献立の野菜量は210グラムです！

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
鶏肉と筍の炒め物	190	20.9	5.4	101	1.9	1.7
ブロッコリーサラダ	100	3.3	4.3	44	1.1	0.4
春野菜のスープ	27	1.1	0.2	55	0.2	0.8
甘夏ゼリー	69	3.1	0	13	0.2	0.0
合 計	638	32.2	10.4	218	3.6	2.9

食生活改善推進会 6月例会

～ 血液サラサラの料理 ～

☆豆腐とハムのチーズピカタ

材 料	2人分
もめん豆腐	200 g
ロースハム	4枚 (30 g)
小麦粉	適量
卵	1個
A 粉チーズ	大さじ 1/2
粉パセリ	大さじ 1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ 1/2
ケチャップ	小さじ 1
ベリーリーフ	20 g

【作り方】

- ① 豆腐は 1/2 丁を4等分に切り、キッチンペーパーで水けをふく。ハムは半分に切る。
- ② 豆腐 1 切れをハム 2 切れではさみ、表面に小麦粉をまぶす。
- ③ 卵はバットにときほぐし、A を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②に③をからめて並べ入れ、両面を 1 分ずつ焼く。再度、③をからめ、さらに両面を 1～2 分ずつ焼いて火を通す。
- ⑤ ベリーリーフとともに器に盛り、ケチャップを添える。

☆切干大根ときゅうりのじゃこサラダ

材 料	2人分
切干大根	15 g
きゅうり	1本
塩	少々
ちりめんじゃこ	5 g
A オリーブ油	大さじ 1
穀物酢	大さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 切干大根は水に 10 分ほどつけて戻し、水けを絞って食べやすく切る。きゅうりは細切りにしてボールに入れ、塩をまぶして 10 分ほどおく。しんなりしたら、水けを絞る。
- ② ボールに A を合わせ、①とじゃこを加え、さっと合える。





☆ブロッコリーとまいたけのスープ

材 料	2人分
ブロッコリー	40 g
まいたけ	40 g
にんじん	10 g
A	水 250 c c
	コンソメ 小さじ 1/2
	塩 少々
	ブラックペッパー 少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小さめにざくざくと切る。まいたけは小房に分ける。にんじんは細切りにする。
- ② 鍋にAを煮立て、①を加えて弱火にし、蓋をして7～8分煮る。

☆カラフルフルーツかんでん

材 料	2人分
フルーツミックス缶	小 1/2 缶
A	粉かんでん 1 g
	砂糖 大さじ 1 と 1/2
	缶詰の汁+水 125 c c

【作り方】

- ① フルーツミックス缶の汁と実を分ける。
- ② 鍋にAを入れてよくかき混ぜながら煮溶かし、少し冷ましてフルーツを混ぜる。
- ③ 器に流し込み、冷蔵庫で冷やす。

＜本日の1人分栄養価＞

★この献立の野菜量は93グラムです！

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
豆腐のピカタ	161	11.0	9.9	154	1.3	0.6
切干大根のサラダ	79	2.6	4.8	109	1.4	0.7
スープ	13	1.7	0.3	8	0.3	1.2
フルーツかんでん	66	0.3	0.0	4	0.2	0.0
合 計	571	19.4	15.5	280	3.4	2.5

食生活改善推進会 7月例会

～ 糖尿病予防の料理 ～ 【福岡県産ノリを使用した料理教室】

☆はんぺんの磯辺焼き

材 料	2人分
はんぺん	1 枚
A	
ツナ水煮缶	1 缶
マヨネーズ	大さじ1
大葉	2 枚
ブラックペッパー	少々
海苔	1 / 2 枚
ごま油	小さじ1
サニーレタス	2 枚
ミニトマト	2 個

【作り方】

- ① はんぺんは半分に切り、厚みに深く切り込みを入れ、ポケット状にする。
- ② ツナは水気を切っておく。大葉はみじん切りにし、Aを混ぜ、はんぺんの切込みの中に入れる。
- ③ 海苔 1 / 4 枚をはんぺんの切込みにふたをするように巻く。
- ④ 焦げ付きにくいフライパンにごま油をひき、中火で両面に焼き目がつくよう焼く。
- ⑤ 焼き上がったはんぺんを半分に切り、皿に盛りつけ野菜を添える。

●海苔は糖尿病予防にもおすすめの食材！

海苔は全体の 1 / 3 が食物繊維で構成されています。
海苔に含まれる水溶性食物繊維は糖質の吸収を抑えて、食後の血糖値を緩やかにする効果があります。

☆なすとオクラの味噌汁

材 料	2人分
なす	80 g
オクラ	40 g
みょうが	1 個
しょうがチューブ	2 cm
だし汁	250 c c
みそ	小さじ2
小ねぎ	2 本

【作り方】

- ① なすは 1.5 cm 幅の半月切りにし、水を張ったボウルに 5 分ほどさらす。オクラは塩を振り、板ずりをして流水で洗い、1cm 幅の輪切りにする。みょうがは縦半分に切り、斜めに千切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁になすとオクラを加え、なすに火が通るまで中火で加熱する。なすが柔らかくなったらみょうがとしょうがを加える。
- ③ みそを溶きいれて火から下ろし、器に盛ってからねぎを散らす。

●オクラ

オクラはカリウム、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。
オクラに含まれる食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を妨げる作用があります。



☆せん切りにんじんのヨーグルトサラダ

材 料	2人分
にんじん	120g
ヨーグルト	60g
A オリーブオイル	小さじ1と1/2
おろしにんにく	5mm程度
塩	ひとつまみ
乾燥パセリ	お好みで

【作り方】

- ① にんじんは斜めに薄切りにしてから、細めのせん切りにする。
- ② にんじんに塩ひとつまみをふってもみ、5分ほどおいて水気を絞る。
- ③ A をボウルに入れて混ぜ、②のにんじんを加えて和え、器に盛りパセリを散らす。

☆冷やし抹茶ぜんざい

材 料	4人分
A 白玉粉	70g
水	70cc
つばあん	50g
B 抹茶	小さじ1
湯	120cc
砂糖	10g

【作り方】

- ① Bの材料をお湯で煮とかして冷やしておく。
- ② 白玉粉に少しずつ水を加えて耳たぶのかたさまでこね、小さなだんごにまるめる。鍋にたっぷりの湯をわかし、だんごを3分程茹でて冷水にとる。
- ③ 器にだんごとあんを入れて、冷やした①を上からそそぐ。

●デザートは食事の続きとして食べましょう！

デザートは10時や15時といった時間に食べるよりも、食事の続きとして食べることで血糖値の急上昇を抑えられます。また、洋菓子よりも和菓子のほうが脂質が少ないためおすすめ◎

＜今日の1人分栄養価＞

★この献立の野菜量は147グラムです！

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
はんぺん磯辺焼き	147	12.1	7.9	26	1.1	1.1
オクラ味噌汁	29	1.5	0.2	32	0.4	0.5
にんじんサラダ	96	1.5	7.0	53	0.1	0.9
抹茶ぜんざい	115	2.3	0.3	7	0.6	0.1
合 計	639	21.2	15.9	123	2.4	2.6

食生活改善推進会 10月例会

～ ゆくはしふくしまつり料理 ～

☆切り干し大根の炊きこみご飯

材 料	2人分
米	1 合
切り干し大根	1 5 g
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
干しいたけ	1 枚
人参	1 0 g
しらす干し	1 0 g
だし昆布	3センチ角
青のり	適宜

【作り方】

- ① 切り干し大根は水を1～2回かえて手早くもみ洗いし、水気を軽くしぼり、1 cm 長さくらいに切って酒、薄口しょうゆをまぶしておく。
- ② しいたけは水に戻す。しいたけ、人参はみじんぎりにし、しらす干しはお湯につけて塩抜きする。(しいたけの戻し汁はとっておく。)
- ③ 米を炊くときの水は、しいたけの戻し汁と水を合わせて分量の目盛りに合わせる。材料を全て入れ普通に炊く。茶碗に盛り付けたら上に青のりをかける。

☆青菜のごま和え

材 料	2人分
小松菜	5 0 g
もやし	5 0 g
しょうゆ	小さじ1と 1/4
砂糖	小さじ1と 1/4
白すりごま	小さじ2と 1/2

【作り方】

- ① 小松菜ともやしはそれぞれ洗う。
- ② ①の小松菜ともやしを別々にゆでる。ゆであがった小松菜は水をはったボールにすぐに入れ、冷えたらしぼり3 cm 長さに切る、もやしはザルにあげてそのまま冷ます。
- ③ さらにしぼって調味料で和える。





☆鶏ひき肉の信田煮

材 料	2人分
鶏ひき肉	70 g
白ねぎ	15 g
卵	1/6個
A 料理酒	小さじ1/2
しょうが汁	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
油揚げ（三角形）	1枚
人参	15 g
さやいんげん	25 g
だし汁	200 c c
砂糖	小さじ2
B しょうゆ	小さじ2
料理酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
塩	少々
片栗粉	適宜
水	適宜

【作り方】

- ① 白ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 人参は5mm角に切り、いんげんと一緒にゆでる。いんげんは冷めてから5mm角に切る。
- ③ 油揚げは長辺を残して2辺を切り開く。
- ④ ボールにひき肉を入れ、①、②とAを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 油揚げをしき、向こう端を少しあけ、④をのせて広げる。手前から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ⑥ 鍋にBを煮立て、⑤を入れる。時々上下を返しながらか、弱めの中火で15～20分煮る。（煮汁が1/3になるくらいまで）
- ⑦ ⑥を取り出し爪楊枝を抜き、1本を6等分する。残りの煮汁は水溶き片栗粉でとろみをつけて上にかける。

☆フルーツゼリー

材 料	2人分
みかん缶	4粒
パイナップル缶	1枚
水	表示されている
ゼリーの素	分量

【作り方】

- ① フルーツはザルに出しておく。
- ② フルーツをお好みの大きさに切る。
- ③ 鍋に分量の水を入れ沸騰したら火を消し、ゼリーの素を加え、よく溶かす。
- ④ フルーツと③を容器に流し入れ、冷やし固める。

食生活改善推進会 1 月例会

～ 免疫力を高める料理 ～

☆ごぼうのみそつくね

材 料	2人分
豚ひき肉	200 g
片栗粉	大さじ1
ごぼう	50 g
青じそ	4 枚
A〔みそ	大さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
水菜	30 g
ミニトマト	4個

【作り方】

- ① ごぼうは細切りにし、5 分ほど水にさらして水気をきる。青じそは手でちぎる。
- ② ボールにAを入れてみそをよく溶かし、豚ひき肉、片栗粉を加えてよく練り混ぜる。①のごぼう、青じそを加え、さっと混ぜ、6 等分にして小判型に整える。(1 人3 個)
- ③ フライパンに油を中火で熱し、②のつくねを2 分ほど焼いて焼き色がついたら裏返す。弱火にして蓋をして2～3 分蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら、器に盛り、水菜とミニトマトを添える。

☆れんこんのみそ汁

材 料	2人分
れんこん	80 g
にんじん	20 g
しいたけ	30 g
長ねぎ	30 g
だし汁	300 c c
みそ	小さじ2

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて、半分はすりおろす。
- ② 残りのれんこんは小さめのいちょう切りにする。にんじんはいちょう切り、しいたけは石づきを取り除き、薄切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、②のれんこん、にんじん、しいたけを入れて火にかけ、煮立ったら①のすりおろしたれんこんを加えて煮る。
- ④ 食材に火が通ったら、ねぎを加えて、火を弱めてみそを溶き入れ、沸騰する前に火を止める。



疫力アップに大切なこと

- 適度な活動と休養のバランス
- からだを温める
- ストレスを減らす
- 腸内環境を整える





☆ほうれん草のとろろ昆布和え

材 料	2人分
ほうれん草	100 g
にんじん	20 g
しめじ	30 g
とろろ昆布	6 g
しょうゆ	小さじ 1/2

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて、水にさらす。水気をしぼり、3～4 cmの長さに切る。
- ② にんじんは千切り、しめじは石づきを取り除き小房に分け、さっと茹でる。
- ③ とろろ昆布は、フライパンで軽くから煎りし、手でもんでパラパラにしておく。
- ④ ほうれん草、にんじん、しめじ、しょうゆを混ぜ、とろろ昆布を振り入れて和える。

☆ココア入りチーズケーキ

材 料	4人分
クリームチーズ	80 g
プレーンヨーグルト	50 g
卵	1 個
ココア（無糖）	大さじ 2
砂糖	50 g
薄力粉	大さじ 1
無塩バター	適宜

【作り方】

- ① ボウルにクリームチーズ、卵黄、ヨーグルト、茶こしでふるったココア、砂糖半量、薄力粉を順に加え、なめらかにする。
- ② 別のボウルに①で使った卵の残りの卵白を入れて泡立て、残りの砂糖を 3 回に分け加え、しっかりとメレンゲにする。
- ③ ①に②のメレンゲを加え、混ぜる。
- ④ バターを薄く塗った耐熱容器に③を流し入れ、180 度に余熱したオーブンで 20 分焼く。

<本日の1人分栄養価>

★この献立の野菜量は 185 グラムです！

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
みそつくね	317	20.4	18.6	63	2.0	1.2
みそ汁	58	2.6	0.6	27	0.6	0.8
とろろ昆布和え	20	1.7	0.3	52	1.3	0.5
チーズケーキ	166	4.7	9.5	43	0.9	0.2
合 計	813	37.0	29.5	190	5.0	2.7

食生活改善推進会 2月例会

～高血圧予防の料理～【スマソル料理】



電子レンジでも調理可能です。

☆韓国風蒸し鶏

材 料	2人分
鶏もも肉	160g
もやし	200g
にら	60g
しめじ	40g
減塩濃口しょうゆ	小さじ1
A 酒	小さじ1
みりん	小さじ1
コチジャン	小さじ1
白菜キムチ	50g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② にらは3cm幅に切る、しめじはほぐしておく。
- ③ 耐熱皿にもやし、鶏肉、にら、しめじを入れる。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、③にかける。
- ⑤ 蒸し器にたっぷりの湯をわかし、④の耐熱皿を入れ、中火で10～15分蒸す。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら器に盛り、キムチを添える。

カットした食材を耐熱容器に入れ、調味料をかける。ラップをして電子レンジ500Wで5～10分ほど様子をみながら加熱する。鶏肉に火が通ったら器に盛り、キムチを添える。

☆卵とアスパラの炒り煮

材 料	2人分
アスパラガス	50g
にんじん	40g
ごま油	大さじ1/2
卵	1個
ポン酢しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① アスパラは下3cmほど皮をむいて、5mm程度の厚さで斜め切りに、にんじんは千切りにする。
- ② 溶き卵にポン酢、おろしにんにくを加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、①のアスパラ、にんじんを炒め、火が通ったら、②の溶き卵を加え、加熱する。
- ④ 黒こしょうで味を調え、器に盛る。

深めの耐熱容器にカットしたアスパラ、にんじん、溶き卵、調味料を入れて、軽く混ぜて、ラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱し、一度レンジから取り出し、混ぜ合わせ、ラップをせずに再度レンジで3分加熱する。卵が7～8割り程の半熟状態になるように5～10分ほど様子を見ながらラップをして加熱する。



☆ワカメとトマトのスープ

材 料	2人分
トマト	60 g
塩蔵ワカメ（塩抜き）	16 g
水	220 c c
顆粒中華だし	小さじ 1/6
A おろししょうが	小さじ 1/2
黒こしょう	少々
減塩濃口しょうゆ	小さじ 1/6
いりごま	小さじ 1/3

【作り方】

- ① トマトは1cmの角切りに、ワカメは塩抜きして、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にAとトマトを入れ、火にかける。
- ③ 煮立ったら、わかめ、いりごまを入れ、火を止めて器に盛る。

耐熱マグカップに分量の水、調味料とカットしたトマト、ワカメを入れて、電子レンジ500Wで2分～3分加熱する。

☆ドライフルーツのコンポート風

材 料	4人分
干しいちじく	4個
干しプルーン	4個
干しリンゴ	4枚
しょうがの薄切り	2枚
水	1/2 カップ
ティーパック	1 パック

【作り方】

- ① ドライフルーツは一口大に切る。
- ② 全ての材料を鍋に入れ、一度沸騰させてから火を弱め、10分ほどコトコト煮る。
- ③ ティーパックを取り除き、粗熱がとれるまで、おいておき、味を含ませる。

耐熱容器にすべての食材を入れ、ラップで落としふたをして、電子レンジ（600W）で5分加熱する。粗熱が取れるまでそのままおいて、味を含ませる。

<本日の1人分栄養価>

★この献立の野菜量は 205 グラムです！

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
蒸し鶏	210	16.8	11.7	45	1.3	0.9
炒り煮	60	2.4	3.8	18	0.5	0.2
スープ	12	0.6	0.5	15	0.2	0.2
コンポート	51	0.6	0.1	14	0.2	0
合 計	585	24.2	16.6	97	2.4	1.3

食生活改善推進会 3月例会

～フレイル予防の料理～

☆ミックスビーンズのオムレツ

材 料	2人分
卵	2 個
A 粉チーズ	大さじ 2
乾燥パセリ	大さじ 1/2
こしょう	少々
ミックスビーンズ	30 g
ベーコン（薄切り）	1 枚
オリーブ油	大さじ 1/2
〔付合せ〕	
ブロッコリー	60 g
ゆかり	小さじ 1/3

【作り方】

- ① ボールに A を入れ、混ぜ合わせる。
- ② ベーコンは細かく切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ミックスビーンズとベーコンを炒める。油がまわったら、①の卵をまわし入れ、大きくかき混ぜる。半熟になったら蓋をして、弱火で約 3 分焼く。さらに裏返して蓋をして 3 分焼く。
- ④ 火が通ったら切り分けて器に盛る。

〔付合せ〕

ブロッコリーは小房に分け、茹でて、ゆかりを和える。

ミックスビーンズにはたんぱく質、ビタミン B1、食物繊維が豊富に含まれています。

缶詰やパウチの状態で売られているので、自宅にストックしておくとうちに食事の栄養価をアップさせることができます。

☆さっぱりポテトサラダ

材 料	2人分
じゃがいも	120 g
にんじん	20 g
大葉	2 枚
A マヨネーズ	小さじ 2
塩	少々
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① ジャがいも、にんじんは皮をむいて乱切りにし、大葉は千切りする。
- ② ①のじゃがいも、にんじんは柔らかくなるまで茹でて、水けをとり、熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ③ あら熱をとって、大葉と A の調味料を加え、混ぜ合わせる。

食欲が減退し、1日に必要なカロリー量を摂取することが難しいときは味付けに高カロリーの調味料（マヨネーズ、練りごまなど）を使うのがおすすめです。また、パサパサしている芋やゆで卵など喉につまりやすい食材もマヨネーズやドレッシングで和えることで食べやすくすることができます。



☆サバ缶の牛乳みそ汁

材 料	2人分
サバ水煮缶	1/2 缶
大根	60 g
人参	20 g
しいたけ	20 g
えのき	20 g
水	70 c c
低脂肪牛乳	130 c c
みそ	大さじ 1/2
小ねぎ	少々

【作り方】

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、しいたけは石づきをとり薄切りにする。えのきは石づきをとり 3 等分に切り、ほぐす。
- ② 鍋にサバ缶を汁ごと入れ、水を加え①の野菜、きのこを加え中火にかける。煮立ってきたら、弱火にして10分煮る。
- ③ 分量の牛乳を少しとり、みそを溶いておく。
- ④ 鍋に③のみそと残りの牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、火を止め椀に盛る。最後に小ねぎをあしらう。

牛乳や缶詰を使うことで、汁物でも手軽にたんぱく質がとれます。

魚の缶詰（さば、ツナ、サケなど）は、長期保存ができ、ちょっと魚を足したいときにたんぱく質を手軽に摂取することができます。

☆フルーツロール

材 料	2人分
パイン缶	輪切り 1/2 枚
みかん缶	4 粒
サンドイッチ用パン	2 枚
練乳	大さじ 1

【作り方】

- ① フruits缶は汁けをよくきり、パインは 1 c m 角に切る。
- ② パンは麺棒で薄めにのばす。パンに練乳を塗り、1 枚にパイン、残り 1 枚にみかんをのせる。それぞれを端から巻いてラップでしっかり包む。
- ③ ラップを取り、食べやすい大きさに切って器に盛る。

<本日の1人分栄養価>

★この献立の野菜量は 80 グラムです！

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
のりチーズかつ	198	13.0	13.9	146	1.9	0.7
ポテトサラダ	77	1.2	3.0	8	0.3	0.6
サバ缶のみそ汁	138	13.1	5.8	216	1.1	1.0
フルーツロール	98	2.6	1.7	37	0.2	0.3
合 計	763	33.7	24.9	412	37.0	2.6

親子料理教室

☆夏野菜カレー

材 料	6 人分
豚肉（こま切れ）	300グラム
なす	1と1/2本
玉ねぎ	1と1/2個
にんじん	1本
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/2個
にんにくチューブ	大さじ1
しょうがチューブ	大さじ1
カレールウ	3/4箱
サラダ油	大さじ1
水	表示の通り

【作り方】

- ① なすは1cmの厚さの輪切り、玉ねぎは薄切りにする。にんじん、ピーマン、パプリカは一口大に切る。
- ② 鍋に油をしき、中火でなすを炒め、色鮮やかになったら鍋から取り出しておく。
- ③ ②の鍋に豚肉、玉ねぎ入れて炒め、肉の色が変わったら、にんにく、しょうが、にんじんを加え軽く炒め、分量の水を加える。煮立ったら弱火にし、20分程度煮込む。
- ④ 具材が柔らかくなったらピーマン、パプリカとカレールウを加え、かき混ぜながら弱火で5分ほど煮る。最後に②のなすを加え、器に盛る。

☆ナン

材 料	6 人分
強力粉	225グラム
薄力粉	225グラム
砂糖	15グラム
ドライイースト	5グラム
塩	4グラム
ぬるま湯	145グラム
ヨーグルト	90グラム
オリーブオイル	33グラム
打ち粉	適宜

【作り方】

- ① 強力粉と薄力粉は混ぜてから、砂糖、ドライイースト、塩、ゆるま湯、ヨーグルトを加えまとまるまでこねる。
- ② オリーブオイルを加えてからさらに10分こねる。
- ③ ②をまとめてボウルに入れふんわりラップをかけて30分おく。
- ④ 2倍位にふくらんだら、軽くげんこつでガス抜きをし、生地をまとめてからボウルから出して、12分割をして上から下へひっぱりながら丸めておく。
- ⑤ ④に固く絞ったぬれ布巾をかけて、そのまま10分間休ませる。
- ⑥ 麺棒に打ち粉をつけ平らにのばす。（家族ごとに行う。）
- ⑦ 熱したテフロン加工のフライパンに⑥をのせて弱火で焼く。表面が少しふくれてきたら裏返えして1分位焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、家族ごとにビニール袋に入れておく。

☆ヨーグルトサラダ

材 料	6 人 分
かぼちゃ	250グラム
ブロッコリー	150グラム
玉ねぎ	45グラム
A	ヨーグルト 大さじ3
	マヨネーズ 大さじ1と1/2
	レーズン 20グラム
	しょうゆ 大さじ1
	こしょう 少々

【作り方】

- ① かぼちゃは一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りする。
- ② 鍋にかぼちゃを入れて水を加え、やわらかくなるまでゆでてザルにあげる。ブロッコリーは沸騰したお湯でゆで、玉ねぎを加えてから火を止めてザルにあげて水気をきって冷ましておく。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、冷めた②の野菜を加えて和える。

☆キャロット寒天

材 料	6 人 分
人参	180グラム
オレンジジュース	75cc
レモン汁	大さじ1と1/2
粉寒天	3グラム
水	300cc
砂糖	60グラム

【作り方】

- ① 人参は皮をむいて輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ② ①の人参をオレンジジュース、レモン汁と一緒にミキサーにかける。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。沸騰したら火を弱め1～2分ぐつぐつさせ、砂糖を加えて溶かす。
- ④ ③に②を加えひと煮立ちしたら、ガラスカップに流し入れ冷やし固める。



生涯骨太クッキング

☆野菜の肉巻きセイロ蒸し

材 料	2人分
豚ロース（薄切り）	10 枚（120 g）
えのき	80 g
にんじん	60 g
豆苗	60 g
万能ねぎ	40 g
塩	少々
こしょう	少々
プレーンヨーグルト	大さじ 2
A めんつゆ（3 倍濃縮）	小さじ 1/2
七味唐辛子	適量

【作り方】

- ① えのきはほぐす。にんじんは 8 cm 長さのせん切りにする。豆苗と万能ねぎは 8 cm 長さに切り、それぞれ 10 等分する。
- ② 豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、①をのせて巻く。
- ③ セイロ（蒸し器）に並べて、6～7 分蒸す。蒸しあがったら、食べやすく半分に切る。
- ④ A を合わせてタレをつくり、③に添える。



☆たっぷり野菜の蒸し炒め

材 料	2人分
玉ねぎ	1/2 個（100 g）
ズッキーニ	1/2 個（100 g）
なす	1 本（80 g）
パプリカ（赤）	1/2 個（80 g）
にんにく	1/2 片（3 g）
オリーブオイル	大さじ 1
バルサミコ酢	大さじ 1 と 1/2
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 野菜はすべて 1.5 cm 大の角切りにする。にんにくはつぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。香りが立ってきたら残りの野菜を入れて塩をふり、ふたをして弱めの中火にする。時々混ぜながら 8 分蒸し焼きにする。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、バルサミコ酢としょうゆを加えて火を少し強め、炒め合わせる。こしょうを加えて火を止め器に盛る。

☆かきたま汁

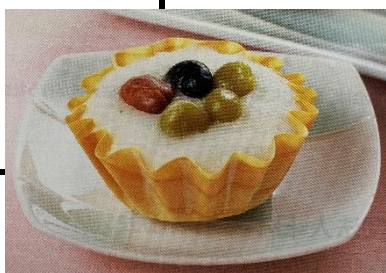
材 料	2人分
にら	10g
しいたけ	10g
卵	1個
水	250cc
コンソメ	小さじ1と2/3
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/3

【作り方】

- ① 卵は割りほぐしておく。
- ② にらは2センチ長さに、しいたけは石突きを取って薄切りにする。
- ③ なべに水を入れて火にかけ、コンソメ、こしょうを加えて煮立たせる。①のにらとしいたけを加える。
- ④ ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 煮立っている中溶き卵を回し入れ、ひと煮立ちさせる。

☆豆入りかるかん

材 料	4個分
長芋	50g
上新粉	40g
砂糖	25g
水	cc
卵白	1/2個
粉山椒	少々
好みの煮豆	50g



【作り方】

- ① 長芋をすりおろし、水、砂糖の3/4量を加えて混ぜる。
- ② ①に上新粉を入れ、混ぜる。
- ③ 別のボウルで卵白を泡立てる。泡がしっかりしてきたら、残りの砂糖を加えてさらにつのが立つまで泡立てる。
- ④ ②に③の半量を加えて泡だて器で混ぜる。残りの③と粉山椒を加えゴムベラで切るようによく混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器にカップを入れる。カップの高さの半分まで④の生地をいれて煮豆(飾り用に残しておく)を入れ、さらに残りの生地を入れる。上に煮豆を飾る。
- ⑥ 蒸し器で15分蒸す。

★この献立の野菜量は 265 グラムです！

<本日の1人分栄養価>

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0
野菜の肉巻き	195	12.6	11.7	58	0.4
野菜の蒸し炒め	112	1.7	6.1	34	0.6
かきたま汁	13	0.4	0.2	4	1.0
豆入りかるかん	92	2.1	0.3	7	0.1
合 計	664	20.6	18.8	108	2.1

県水産物消費拡大事業に係る料理

☆カキと冬野菜のグラタン

材 料	2人分
カキ（むき身）	中 4 個
大根おろし	分量外
酒	小さじ 1
かぶ	70 g
ブロッコリー	70 g
長ねぎ	1/3 本（30 g）
ホワイトソース	
バター	7 g
薄力粉	小さじ 2
牛乳 （蒸し汁小さじ 2 加えて）	130 cc
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ 2/3
粉チーズ	小さじ 2
パン粉	小さじ 1

【作り方】

- ① カキは大根おろしでもみ洗いする。水気をきいたら浅い器に並べ、酒をふってさっと蒸す。（蒸し汁はとっておく。）
- ② かぶは皮をむき、一口サイズのころころに切る。ブロッコリーは一口サイズに分ける。どちらもさっと茹でる。
- ③ 長ねぎは2センチのぶつ切りにする。
- ④ **ホワイトソースを作る。**
 - ・鍋にバターをいれ弱火にかけ、泡がたってきたら、薄力粉を加える。
 - ・木べらでサラッとなるまで炒める。
 - ・火からおろして、カキの蒸し汁を加えた牛乳を少しずつ加え、泡だて器で混ぜる。
 - ・塩、こしょうで味をつける。
- ⑤ フライパンにサラダ油をあたたため、長ねぎ、かぶ、ブロッコリー、かきの順に炒め、ホワイトソースの1/3をからめる。
- ⑥ アルミカップに⑤をいれ、残りのソースをかけ、粉チーズとパン粉をふり200℃のオーブンで10分を目安にこんがり焼く。（途中で焼き色を見る）

☆里芋ときのこ・わかめのとろり汁

材 料	2人分
里芋	100 g
しいたけ	30 g
なめこ	50 g
油揚げ	10 g
生わかめ	40 g
だし汁	300 ml
A 濃口しょうゆ	大さじ 1/2
塩	少々

【作り方】

- ① 里芋は皮をむき、1 cmの厚さの輪切りにする。
- ② しいたけは根元を切り落とし、1 cm幅に切る。油揚げは2 cm長さの短冊切りにする。
- ③ 生わかめは熱湯で5秒ゆがき、冷水にとり、2 cmに切る。
- ④ 鍋にだし汁と①の里芋を入れ、4～5分煮る。里芋が柔らかくなったらなめこ②のしいたけ・油揚げ・わかめ・Aの調味料を加え2～3分煮る。



☆地エビと野菜の焼かき揚げ

材 料	2人分
芝エビ（殻つき）	80 g
たまねぎ	中1/3個（70 g）
にんじん	20 g
みつば	7 g
さつまいも	40 g
A	薄力粉 50 g
	卵 1/3個
	水 30 c c
	酢 小さじ1/2
	塩 適量
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ① エビは洗い、水気をきる。角の部分はできるだけカットする。野菜は食べやすい大きさに切る。さつまいもは水につけてあく抜きし、水切りする。
- ② ボールにAを混ぜ合わせて衣を作り、①の材料と合わせ2人分に分ける。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて両面をこんがり焼く。（残りも同じ様に焼く。）

☆季節のフルーツ

材 料	2人分
いちご	4粒
キウイ	1個
練乳	適宜

【作り方】

- ① いちごはへたを取り、キウイは皮をむいて食べやすい大きさにカットする。
- ② 皿に盛って練乳をかける。

★この献立の野菜量は 185 グラムです！
他に、きのこ・わかめも使用しています。

＜本日の1人分栄養価＞

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
カキのグラタン	155	19.2	4.1	37	0.5	0.8
とろり汁	77	2.0	0.5	23	1.0	0.8
エビのかきあげ	93	4.6	0.3	29	0.8	0.3
季節のフルーツ	68	0.3	0.1	4	0	0
合 計	645	29.9	5.5	98	2.5	1.9

男の料理教室

☆豆腐の煮込みハンバーグ

材 料	4 人分	
鶏ひき肉	1 7 0g	
木綿豆腐	1 3 0g	
卵	2/3 個	
白ねぎ	4 0 g	
人参	4 0 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ 1 と 1/3	
A [	ケチャップ	大さじ 2 と 2/3
	ウスターソース	大さじ 1 と 1/3
	とんかつソース	大さじ 1 と 1/3
	砂糖	小さじ 2/3
	水	140 c c
	しめじ	6 0 g
	えのき	6 0 g
[たまねぎ	7 0 g	
冷凍いんげん	8 本	

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで上から重しをのせて20分程水切りをする。
- ② 白ねぎと人参はみじん切りにする。
- ③ しめじはいしづきを取りほぐす。えのきは根の部分を切り落とし2等分に切る。たまねぎは縦方向に7mm幅くらいに細切りにする。
- ④ 冷凍インゲンを沸騰したお湯で1分ほどゆで、3～4cm長さに切っておく。
- ⑤ 鶏ひき肉、①の豆腐、卵、②の白ねぎと人参、塩、こしょう、片栗粉をしっかりと粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ⑥ 8等分に分けて小判型に形を整える。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、⑥こんがりと両面に焼き色をつける。
- ⑧ ⑦のフライパンにAを加えて中火で5分程ハンバーグをときどきひっくり返しながらとろみがつくまで煮込む。
- ⑨ ④のいんげんを⑧に加えて、からめて器に盛り付ける。

牛・豚ミンチを使用する普通のハンバーグと比べて鶏ミンチと豆腐を使用したため約半分のエネルギーとなります。また豆腐を加えたため食感もふわふわで食べやすくなっています。

●とうふ…良質なたんぱく質で消化吸収も良い食品です。

●きのこ類…低カロリーでミネラルやビタミン、食物繊維が豊富です。

くせがないためどんな料理にも活用できます。

☆青菜のごま和え

材 料	4 人分
ほうれん草	140g
春菊	100g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
白すりごま	大さじ1と1/3

【作り方】

- ① ほうれん草と春菊はそれぞれ洗い、別々にゆでる。ボールに水をはり、ゆであがったらすぐに入れる。冷えたらしぼり、根元を切りおとして3cmの長さに切る。
- ② さらにしぼって調味料で和え、器に盛る。



☆だいこんとれんこんのスープ

材 料	4 人分
だいこん	200g
れんこん	100g
玉ねぎ	40g
にんじん	40g
水	600cc
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ2/3
おろし生姜	小さじ2
こしょう	少々

【作り方】

- ① だいこん、れんこん、玉ねぎ、にんじんは1cm角のさいの目に切る。
- ② 鍋に水・鶏がらスープの素と①の野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 仕上げにしょうゆ・生姜・こしょうで調味して、器に盛る。

●だいこん

消化を高め胃腸の働きを助けます。また捨ててしまうことの多い葉部は根部よりカルシウムや鉄、ビタミンCが多く含まれているため、購入しただいこんに葉がついていた場合は、ぜひ料理に活用してみてください。

●れんこん

れんこんは食物繊維やカリウム・ビタミンCが多く、便秘やむくみの解消の効果が期待できます。

☆フルーツ牛乳かん

材 料	4 人分
粉寒天	2g
水	150cc
砂糖	25g
牛乳	150cc
キウイ	2個
いちご	4粒

【作り方】

- ① いちごはヘタを取り縦半分、キウイは皮をむいて輪切りにし、半分に切っておく。
- ② 粉寒天と水をよく混ぜ合わせ火にかけて煮溶かす。沸騰したら、弱火にして2分程グツグツさせる。
- ③ 火を止めて、砂糖と常温にした牛乳を加えよく混ぜる。
- ④ ③を容器に流し入れ、切ったキウイといちごを散らし冷やし固める。

本日の一人分の野菜量は200gです。
他にも、きのこ類を使用しています。

《本日の一人分栄養価》

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.2	0
煮込みハンバーグ	171	13.3	5.8	71	1.6	0.7
青菜のごま和え	36	2.1	1.7	79	1.4	0.4
大根とれんこんスープ	39	1.2	0.2	23	0.3	0.7
牛乳かん	75	0.9	1.0	57	0.1	0.1
合 計	573	21.3	9.2	235	3.6	1.9

野菜を食べる工夫

野菜には身体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。1日に必要な野菜の摂取量は1日350g以上とされています。(小鉢などの野菜料理に換算すると5皿分)できるだけ**毎食野菜**を食べるよう意識しましょう。

食材を選ぶとき

- ☆手軽に食べられるものを常備しておく(トマト、きゅうりなど)
- ☆冷凍野菜やカット野菜、乾燥野菜などを利用する

調理のとき

- ☆かさばるものは加熱してかさを減らし、食べやすくする
- ☆肉や魚の主菜には野菜の付け合わせを添える



外食のとき

- ☆野菜がたくさん入ったメニューを選ぶ
- ☆単品メニュー(丼もの、麺類など)のときは、野菜の小鉢と一緒に注文する

さらに意識アップ

- ☆生活習慣病の予防のために野菜をはじめに食べる
- ☆食塩のとり過ぎを防ぐためにサラダにはドレッシングやマヨネーズなどかけすぎない
- ☆野菜を食べられないときは野菜ジュースを飲む(砂糖・食塩不使用なものを選ぶ)
 - ※野菜ジュースはあくまで補助食品です。野菜は食事ですっかりよく噛んで食べることで肥満予防などにつながります。

行橋市食生活改善推進会を紹介します

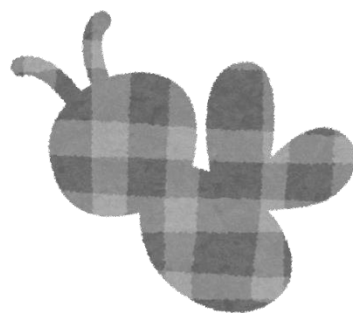


私達は食生活の改善を推進するボランティアグループです。

令和6年度行橋市では、女性（ありの実）38名、男性（うめの実）17名、計55名で構成されています。

市からの委託により、特定健診での生活習慣病予防に関する啓発、健康展での試食配布、親子の料理教室、男性料理教室、乳幼児健診での食育活動などを行っています。また、依頼に応じて公民館等に出向き、健康料理教室のお手伝いを行っています。

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、私達食生活改善推進会は“自分の”“家族の”“地域の”食生活改善、そしてみんなで「元気に長生き」を目指して、健康な町づくりを進めています。



お問合せ先

行橋市役所 地域福祉課 健康づくり推進係

☎0930-23-8888

