

IWAKUNI RENKON BA-GU



IWAKUNI ZUSHI

TOFU SHIRATAMA MITARASHIDANGO



たべよるかね



岩国市の特産品を使った
レシピ集



CHIKIN CHIKIN RENKON



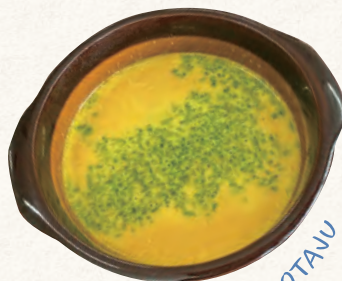
KURI GOHAN



MIX YASAI NO GOMA MAYOAE



TOMATO NO KARAFULU SALADA



KABOCHA NO POTAJU



岩国市食生活改善推進協議会

まえがき

いつまでも元気で、住み慣れた岩国で暮らしたい！！

私たち岩国市食生活改善推進協議会、会員の思いです。

今回、四季折々の自然いっぱいの岩国市で育った

特産品を使ったレシピ集を発行しました。

出来るだけ身近にある食材を使い、簡単に作れる料理を工夫しました。ぜひ、皆様の食事作りにお役立て下さい。

- 基本はバランスよく食べる
- 三食きちんと食べる
- 野菜は1日350g食べる
- 塩分摂取は1日男性6.5g未満、女性6g未満を目標に！

長く続くコロナ禍と高齢化が進む時代の中で、私たちは「食事」「運動」「社会参加」を見直しながら各自が健康寿命の延伸を目指しましょう！

たべよるかねレシピ集

～岩国市の特産品を使って～

｜ 主食 ｜

- ・ 減塩岩国寿司 3
- ・ あんこ寿司 4
- ・ ごぼう巻き 5
- ・ 栗ご飯 5

｜ 主 菜 ｜

- ・ 岩国れんこんバーグ 6
- ・ あじバーグ 7
- ・ チキンチキンれんこん 8
- ・ トマトのふわ卵 9
- ・ 豆腐のステーキきのこあんかけ 10
- ・ 牛肉と千切り野菜の南蛮漬け 11

｜ 副 菜 ｜

- ・ こんにゃくの白あえ 12
- ・ 小松菜としめじのあっと煮 13
- ・ けんちょう 13
- ・ ちしやなます 14
- ・ ミックス野菜のごまマヨ和え 15
- ・ トマトのカラフルサラダ 15

｜ 汁 物 ｜

- ・ 鞍掛風ちゃんこ汁 16
- ・ ミネストローネ 17
- ・ 具たくさんみそ汁 18
- ・ かぼちゃのポタージュ 19

｜ おやつ ｜

- ・ 小松菜の蒸しケーキ 20
- ・ チーズ入りスイートポテト 20
- ・ 豆腐白玉みたらし団子 21
- ・ 牛乳かん 21

***** 今回使った岩国の特産品 *****

通津小松菜・岩国れんこん・高森牛・高森鶏・岸根栗・
わさび漬・こんにゃく・由宇とまと

減塩岩国寿司

材料

19 cm × 25 cm のタッパー、
12 個分

米	5 合
昆布	1 枚 (10 cm × 10 cm)
酒	大さじ 2
合わせ酢	
酢	100ml
塩	小さじ 2
砂糖	80g
味の素	少々
干し椎茸	30g
砂糖	40g
しょうゆ	20ml
A みりん	大さじ 1
戻し汁	30ml
酒	大さじ 1
れんこん	180g
酢	60ml
B 砂糖	30g
塩	小さじ 1/4
人参	小 1 本 (80g)
だし汁	
(干し椎茸の戻し汁)	大さじ 2
C 砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
卵	4 個
サラダ油	少々
春菊 (刻みパセリ)	30g
葉蘭 (サニーレタス)	適量
でんぶ	少々
※ラップ	



作り方

- 1 米は洗って、昆布、酒を入れて、同量の水で炊く。
- 2 干し椎茸は戻してせん切りにし、調味料Aで含め煮にする。
- 3 人参もせん切りにし、調味料Cで含め煮にする。
- 4 れんこんは(大きいものは半月)薄切りにして、酢水につけてアクを抜き、熱湯でさっと茹で、調味料Bに漬けて、酢れんこんにする。
- 5 卵はフライパンで薄焼きにし、せん切りにして錦糸卵にする。
- 6 春菊はよく洗って水気をきり、適当に切る。
- 7 1が炊きあがったら、熱いうちに合わせ酢をふりかけ、ざっくり混ぜてすし飯を作る。
- 8 タッパーにラップを縦横に敷き、葉蘭(サニーレタス)をおいて、すし飯1/2量を入れ、2・3・4・5と春菊を半分のせ、上にラップをおき、手でよく押さえる。ラップをはずし残りのすし飯をのせ、具を置き、二段の層にする。ラップを置きよく押さえる。
- 9 タッパーから出して、でんぶをふり、食べやすい大きさに切り、器に盛る。

1個分

エネルギー：320kcal
食塩相当量：1.6g

あんこ寿司

材料

15 個分

〈寿司飯〉

米	5 合
だし昆布	5 cm角
あわせ酢	
酢	90ml
砂糖	100g
塩	小さじ 2

〈中の具〉

ごぼう	1/2 本 (80~100g)
人参	1/2 本 (100g)
干し椎茸	2 枚
A { 砂糖	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
しょうゆ	大さじ 1/2
いりこだし	100ml

〈上飾り〉

干し椎茸	2 枚
B { 砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
いりこだし	100ml
卵	2 個
C { 砂糖	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
パセリ	少々
寿司の花	少々



作り方

- 1 米は出し昆布を入れて炊く。
- 2 あわせ酢を沸騰させない程度に温め混ぜ溶かし、1に混ぜながら入れて冷ましておく。
(寿司飯を作る)
- 3 ごぼうは削ぎ切り、人参は薄めで小さく切り、干し椎茸は水に戻したものを小さく刻む。Aに野菜を入れ中火で煮て、煮えたら冷まして軽く絞っておく。
(中の具を作る)
- 4 干し椎茸は水で戻しBで煮つけ、好みの大きさに切っておく。
卵はCを合わせて薄焼き卵を作り、切っておく。
(上飾りを作る)
- 5 手の平にのせた寿司飯に3を一口ほど入れ軽く丸める。水で湿らせた押し抜き型に入れ、すし蓋で軽く押して、上飾りの干し椎茸・卵をのせてさらにすし蓋で強く押して型からはずす。パセリ、寿司の花を飾る。

1個分

エネルギー：223kcal
食塩相当量：1.2g

POINT

寿司飯を丸めたりする時に同量の酢と水を合わせ、塩と砂糖を加えた手水を手の平につけると握りやすい。

Recipe 03

| 主食 |



ごぼう巻き



材料 4人分

ごぼう 20cmを2本
 ごはん 400g
 A { だし 300ml
 砂糖 大さじ1・1/2
 しょうゆ 大さじ2
 みりん 大さじ2
 すし酢 30ml
 のり 2枚

1人分

エネルギー：225kcal
 食塩相当量：2.1g



作り方

- 1 ごぼうは縦に4等分(太い物は6等分)にきり、Aで中火で20分くらい煮る。
- 2 ごはんにすし酢を入れよく混ぜる。
- 3 のりの上に半量の酢飯をのせ、中央にごぼうを4切れおき巻く。残りも同様にして巻く。
- 4 食べやすい大きさに切り分ける。

Recipe 04

| 主食 |



栗ご飯



材料 4人分

むき栗 180g
 米 3カップ
 人参 30g
 油揚げ 1/2枚
 だし昆布 10cm
 A { 酒 大さじ2
 しょうゆ 小さじ2
 塩 小さじ1/2

1人分

エネルギー：533kcal
 食塩相当量：1.2g



作り方

- 1 米は30分前に洗って、水をきっておく。
- 2 むき栗は1個を4つか6つに切り、薄い焼きもようばん水にひたしておく。(炊く前にあげておく。)
- 3 人参、油揚げはせん切りにする。
- 4 釜に米、水、Aの調味料、だし昆布、1、2、3も入れて、炊き上げる。

『岩国れんこんハンバーグ』

材料 4人分

岩国れんこん	100g
酢	24ml
たまねぎ	100g
合いびき肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
卵	1個
パン粉	25g
牛乳	40ml
〈ソース〉	
赤ワイン	40ml
ウスターソース	40ml
トマトケチャップ	80g
〈付け合わせ〉	
レタス	60g
水菜	80g
人参	20g
じゃがいも	200g
塩	少々
ミニトマト	8個
お好みのドレッシング	適量

1人分

エネルギー：488kcal
食塩相当量：2.6g

POINT

大根おろしとしょう油で和風にアレンジしてもよい。



作り方

- 1 付け合わせ野菜のレタスは、食べやすい大きさにちぎり、人参はせん切り、水菜は2〜3cmに切りそろえ、全部を混ぜ合わせておく。じゃがいもは粉ふきいもにする。
- 2 たまねぎはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、たまねぎが色づく程度に炒め、冷ましておく。
- 3 れんこんは、皮をむいて酢水につけた後、すりおろす。(1/3位みじん切りにしてもよい)
- 4 パン粉は牛乳をふりかけてしっとりとさせる。
- 5 ボールにひき肉、塩、こしょうを入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。2、3、4、卵を加え、よく混ぜ合わせる。
- 6 5を4等分にして、ハンバーグ型に成形する。
- 7 フライパンに油を熱し、6を並べて最初は強火で焼く。肉の表面に焼き色がついたら裏返して、火を弱め、ふたをして中心部まで火を通し、取り出しておく。
- 8 ソースは、同じフライパンに赤ワインを入れて、アルコールを飛ばしウスターソースとトマトケチャップを加えてさっと煮る。
- 9 お皿に付け合わせの野菜、ハンバーグを盛り、ソースをかける。

『 あじバーグ 』

材料 4人分

あじ（頭・内臓を除去したもの）

..... 300g

青しそ 8枚

たまねぎ 80g (1/4個)

サラダ油 大さじ1

A { 生姜（みじん切り） 小さじ2

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

小麦粉 大さじ1/2

片栗粉 大さじ1/2

卵 1個

〈付け合わせ〉

大根おろし 適宜

サニーレタス 4枚

ミニトマト 8個

レモン 4切れ

1個分

エネルギー：173kcal

食塩相当量：1.0g

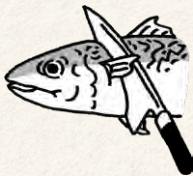


作り方

- 1 あじは三枚におろして腹骨を取り皮をむく。薄切りにして細かく刻む。
- 2 青しその葉はせん切りにし、水にさらし絞る。たまねぎはみじん切りにする。
- 3 大きめのまな板に1をのせ、2のしそとたまねぎをのせ、包丁で叩きながら粘りが出るまで混ぜる。粘りが出たら、ボールに移してAの材料をよく混ぜ、これを4等分に丸めておく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し3のバーグの両面を色よく焼く。
- 5 付け合わせの野菜と盛り合わせる。

[魚のおろし方]

- 1 胸びれのつけ根に包丁を入れ、中骨の下まで切りおろし、裏も同様にして頭を切り落とす。



- 2 頭の切り口から肛門まで腹を切り開く。



- 3 腹側に包丁を入れて中骨にそって尾まで切り開く。背側も尾から頭の方へ切り開く。



- 4 中骨を下にして置き、3と同様に背側と腹側に切り込みを入れ、中骨の上を、包丁を前後に動かし進み、中骨と身を切り離す。



- 5 尾の方を持ち上げ包丁を中骨の上をすべらせるようにして、身を切り離す。



『 チキンチキンれんこん 』

材料 4人分

鶏もも肉（高森鶏）	350g
塩	少々
こしょう	少々
れんこん	300g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
茹で枝豆	50g
ごま（お好みで）	適量
A	砂糖 大さじ1
	酒 大さじ1
	みりん 大さじ1
	濃い口しょうゆ 大さじ2

1個分

エネルギー：392kcal
食塩相当量：1.9g

POINT

れんこんの代わりにごぼうを使っても良いです。



作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切って、塩こしょうを軽くして、片栗粉をまぶしておく。れんこんは皮をむき、少し厚めのいちょう切りにする。れんこんも水気を切り、片栗粉をまぶしておく。
- 2 揚げ油の入った鍋を火にかけ、170℃～180℃まで温度があがったら1のれんこんを揚げる。れんこんが揚がったら取り出し、次に1の鶏もも肉を揚げる。火が通るまで揚げる。
- 3 れんこん、鶏肉共にキッチンペーパーで余分な油は取しておく。
- 4 フライパンにAの調味料を全て合わせ入れて、強火にかけて沸騰させる。沸騰したら一旦火をとめる。
- 5 3を4のフライパンに入れて、しっかりとからませる。
- 6 好みでごまをふりかけて、茹で枝豆を入れてまた混ぜ合わせる。しっかりとたれ（調味液）が具材にからんだら出来上がり。

『 トマトのふわ卵 』

材料 4人分

トマト 2個
 卵 4個
 ベーコン 2枚
 塩 少々
 こしょう 少々
 マヨネーズ 大さじ1
 パセリ（みじん切り） 適量

1人分

エネルギー：148kcal
 食塩相当量：0.8g



作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 トマトは大きめのざく切りにする。
- 3 卵に塩、こしょう、マヨネーズを混ぜておく。
- 4 フライパンにベーコンを入れ炒め、トマトを入れてさらに炒める。
- 5 4に3を入れてざっくり混ぜる。卵がふわっと半熟ぐらいで火をとめる。
- 6 皿に盛ってパセリをのせる。

POINT

おいしいトマトの見分け方

上から見て放射線状に筋が入っている方が甘みが多い。

豆腐のステーキ きのこあんかけ

材料 4人分

木綿豆腐 400g
小麦粉 大さじ 2
油 大さじ 1
えび 80g
生しいたけ 6 枚
しめじ 1 袋
さやえんどう 2 枚
あさつき (小ねぎ) 適量
だし汁 250ml
片栗粉 大さじ 1/2
おろししょうが 適量
A { しょうゆ 大さじ 1
みりん 大さじ 1
酢 小さじ 1/2

1人分

エネルギー：161kcal
食塩相当量：0.9g



作り方

- 1 豆腐はしっかり水気をきり、8つに切って小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、1を入れて色よく両面を焼く。
- 3 えびは背ワタと殻をとり、2〜3つに切る。
- 4 生しいたけはそぎ切り、しめじは小房に分ける。
- 5 さやえんどうは筋を取り、さつと茹でて刻む。
- 6 鍋でだし汁を温め、3、4、5を入れて煮立ったらAで調味し、2〜3分煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、あさつきを加える。
- 7 器に豆腐を盛り、6のあんをかけておろししょうがを添える。

牛肉と千切り野菜の 南蛮漬け

材料 4人分

牛もも薄切り肉 300g
 ねぎ 1本
 人参 60g
 セロリ 1本
 きゅうり 1本
 赤とうがらし 1本
 サラダ油 大さじ2
 〈漬け汁〉
 A { 酢 1/4カップ
 しょうゆ 大さじ1・1/2
 酒 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1
 だし汁 1/4カップ
 しょうが汁 少々
 ごま油 少々

1人分

エネルギー：292kcal
 食塩相当量：1.1g



作り方

- 1 ねぎ、人参、セロリ、きゅうりを4～5cmの長さに千切りにする。
- 2 赤とうがらしは種を除き、輪切りにする。
- 3 ボールに1のねぎ、人参、セロリ、2の赤とうがらしを入れる。Aを煮立てて熱いうちに加え、しょうが汁とごま油を入れる。
- 4 牛肉は食べやすい大きさに切り、熱したフライパンにサラダ油を入れてさっと焼き、3に漬け込む。
- 5 食べる直前にきゅうりを混ぜ合わせる。

『こんにゃくの白あえ』

材料 4人分

こんにゃく		1/2 枚
わさび漬		500g
人参		40g
木綿豆腐		1/2 丁
いりこ		5g
しょうゆ		大さじ 1/2
みりん		大さじ 1/4
白ごま		大さじ 1・1/2
A	砂糖	 大さじ 2/3
	塩	 小さじ 1/4
	しょうゆ	 小さじ 1/4
	みりん	 適宜

1人分

エネルギー：96kcal
食塩相当量：1.2g

POINT

わさび漬が手に入らなければ彩りの為に青菜を入れるといい。



作り方

- 1 人参と湯通したこんにゃくを短冊切りにする。
- 2 こんにゃくを炒め、人参を加えて水気がなくなるまでさらに炒めたら、しょうゆとみりんを加える。水気がなくなったら、加熱を止めて冷ましておく。
- 3 いりこは頭をとって煎る。
- 4 すり鉢でいりこ、白ごまを十分つぶす。
- 5 豆腐は湯通しをし、しっかりと水気を切る。
- 6 4に5を加え、Aの調味料で味を調える。
- 7 6に2とわさび漬を加え、あえる。

Recipe 12

| 副菜 |

小松菜としめじの あっと煮

材料 4人分

小松菜 1束 (200g)
しめじ 1パック (100g)
人参 60g
油揚げ 1枚
しょうゆ 大さじ1強
だし汁 1/2カップ
酒 少々
みりん 少々

1人分

エネルギー：52kcal
食塩相当量：0.8g



作り方

- 1 人参と油揚げは千切り。しめじはほぐしておく。小松菜は3cmくらいのざく切りにする。
- 2 鍋にだし汁と、酒、みりんを入れて火にかけ、人参、油揚げ、小松菜を加えて煮る。
- 3 しめじを加え、しょうゆで味付けし、だし汁がなくなるくらいまで煮る。

Recipe 13

| 副菜 |

けんちょう

材料 4人分

木綿豆腐 240g
大根 300g
人参 120g
炒め油 小さじ1
A { しょうゆ 大さじ2
砂糖 15g

1人分

エネルギー：98kcal
食塩相当量：1.4g



作り方

- 1 豆腐は水切りしておく。
- 2 大根、人参は短冊切りにする。
- 3 鍋に油を熱して1の豆腐をつぶしながら入れて炒める。
- 4 3に2を加え、よく炒めて、調味料Aを加え、蓋をして弱火で味がしみるまで煮る。

『 ちしやなます 』

材料 4人分

ちしや（サニーレタス）……100g
 煮干し（いりこ）……… 20g
 味噌 …… 大さじ1強（20g）
 酢 …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ1
 ごま …… 大さじ1（10g）

1人分

エネルギー：54kcal
 食塩相当量：0.7g

POINT

早くからあえておくと、ちしやから水が出てくるので、食べる直前に和える。



作り方

- 1 ちしやはきれいに洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- 2 ごまは煎ってすり鉢ですっておく。
- 3 にぼし（いりこ）は頭と腹をとって、フライパンで乾煎りし、手でほぐし、2のすり鉢に入れ、粉にする。
- 4 味噌、砂糖、酢をよくすりあわせ、3を加え、いりこ味噌を作る。
- 5 食べる直前にちしやをいりこ味噌であえ、器に盛る。

Recipe 15

| 副菜 |

ミックス野菜の ごまマヨ和え

材料 4人分

もやし	200g
小松菜	80g
人参	40g
A	すり白ごま …… 大さじ1
	マヨネーズ …… 大さじ1・1/2
	しょうゆ …… 小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

1個分

エネルギー：61kcal
食塩相当量：0.6g



作り方

- 1 小松菜は4cm長さに、人参は4cm長さの千切りに切る。
- 2 1ともやしをゆで、粗熱をとっておく。(耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで2分加熱しても良い)
- 3 野菜の水気をしっかり絞り、Aを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

Recipe 16

| 副菜 |

トマトの カラフルサラダ

材料 4人分

トマト	120g
きゅうり	100g
かぼちゃ	100g
プロセスチーズ	80g
A	オリーブ油 …… 大さじ1
	しょうゆ …… 小さじ2
	練りわさび …… 小さじ1

1人分

エネルギー：122kcal
食塩相当量：1.1g



作り方

- 1 トマトはへたを取り一口大の乱切り、きゅうりは板ずりして乱切り、かぼちゃも乱切りにし、ラップをして電子レンジ600Wで1分蒸す。
- 2 ボールにAを入れて混ぜ合わせ、1を加えて和える。器に盛り、プロセスチーズをちらす。

『 鞍掛風ちゃんこ汁 』

材料 4人分

団子粉 80g
ぬるま湯 40~50ml

大根 80g
人参 80g
白菜 80g
さといも 80g
ごぼう 40g
ねぎ 20g

いりこだし.....4カップ (800ml)
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ2
塩 少々
こしょう 少々
サラダ油 小さじ1

1人分

エネルギー：151kcal
食塩相当量：1.2g

POINT

鞍掛ちゃんこ汁はそば粉を使います。
玖珂の鞍掛け祭りで提供されます。



作り方

【下準備】

団子粉にぬるま湯を加えてよくこねる。耳たぶくらいの堅さにする。

野菜をきっておく。

- 1 鍋にサラダ油を熱し、煮えにくい野菜から順に炒める。
- 2 だし汁を加えて味付けをする。
- 3 下準備しておいた団子粉をさくらんぼ大に取り、手のひらで丸めて鍋に入れ煮込む。

『 ミネストローネ 』

材料 4人分

ミニトマト 8個
 しめじ 1パック (100g)
 たまねぎ 1/2個 (100g)
 じゃがいも 1個 (100g)
 キャベツ 80g
 サラダ油 大さじ1
 コンソメ 1個
 水 3カップ (600ml)
 ケチャップ 大さじ2

1人分

エネルギー：83kcal
 食塩相当量：0.8g

POINT

ミニトマトは緑黄色野菜でリコピンが多い。



作り方

- 1 ミニトマトはへたをとり1/4に切る。
- 2 しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- 3 たまねぎは薄切り、じゃがいもは1cm角、キャベツは2〜3cmに切る。
- 4 鍋に油を熱し、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、しめじを炒める。
- 5 水とコンソメを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 6 ミニトマトを加え、ケチャップを加える。

『 具だくさんみそ汁 』

材料 4人分

さつまいも 80g
 人参 40g
 たまねぎ 40g
 干しわかめ 2g
 豆腐 80g
 しめじ 20g
 卵 1個
 小ねぎ 8g
 だし汁 (いりこ)
 3カップ (600ml)
 麦みそ 大さじ1・1/2

1人分

エネルギー：84kcal
 食塩相当量：1.0g



作り方

- 1 さつまいも、人参、たまねぎはそれぞれ皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 2 干しわかめはさつと水で洗い、塩分をとる。
- 3 鍋にだし汁を入れて火にかけ、1の野菜を入れ、やわらかくなったら2と豆腐、しめじを加える。
- 4 みそを溶き入れる。
- 5 卵を溶き入れ、刻んだ小ねぎをちらしてふたをして少し蒸らし、器に盛る。

かぼちゃの
ポタージュ

材料 4人分

かぼちゃ 200g
たまねぎ 40g
水 適量
固形スープの素 1個
牛乳 1カップ
生クリーム 1/4カップ
バター 大さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々
パセリのみじん切り 適量

1人分

エネルギー：131kcal
食塩相当量：0.9g



作り方

- 1 かぼちゃは、皮をむき種とわたを取り、薄くスライスする。
- 2 たまねぎも薄くスライスする。
- 3 鍋に1と2を入れ、ひたひたの水と固形スープの素を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 4 あら熱をとり、ミキサーにかける。
- 5 再び鍋に戻し、牛乳を加え弱火で煮る。
- 6 塩・こしょうで味を調え、火を止める前にバター、生クリームを入れる。
- 7 器に盛り、パセリを散らす。

Recipe 21

| おやつ |

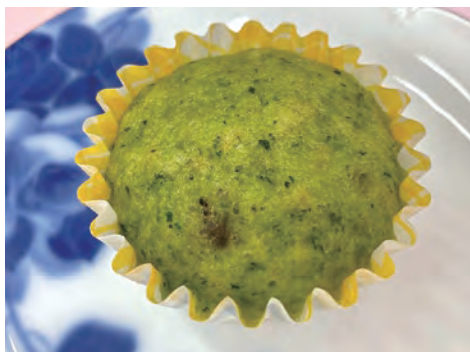
小松菜の蒸しケーキ

材料 8 個分

ホットケーキミックス.....100g
小松菜 50g
レーズン 20g
A { 卵 1個
サラダ油 大さじ1
牛乳 大さじ2
砂糖 30g
アルミカップ 8個

1個分

エネルギー：94kcal
食塩相当量：0.2g



作り方

- 1 レーズンは湯にもどして粗く刻んでおく。
- 2 小松菜はやわらかく色よくゆでてざく切りにし、Aと合わせてミキサーにかける。
- 3 なめらかになったら、ボールに入れ、レーズンとホットケーキミックスを加えサックリ混ぜ合わせる。
- 4 3をアルミカップに8分目ほど入れ、蒸気のあがった蒸し器に入れ、15～17分蒸す。

Recipe 22

| おやつ |

チーズ入り スイートポテト

材料 4 人分

さつま芋 150g
砂糖 大さじ2
バター 大さじ1/2
スキムミルク 大さじ1/2
チーズ 15g
レーズン 30g
バニラエッセンス 少々
卵黄 1個
クラッカー 8枚

1人分

エネルギー：166kcal
食塩相当量：0.3g



作り方

- 1 さつま芋は皮をむいて切り、蒸して熱いうちにつぶす。砂糖、バター、スキムミルクを加えてよく混ぜ、5ミリ角に切ったチーズとレーズンとバニラエッセンスを加える。
- 2 クラッカーに1を適量のせ、卵黄をはけで塗り、天火で5分焼く。

Recipe 23

| おやつ |

豆腐白玉 みたらし団子

材料 4人分

絹ごし豆腐 …… 1/2丁 (200g)
白玉粉 …… 100g
砂糖 …… 20g
A { しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 25g
片栗粉 …… 小さじ1・1/2
水 …… 50ml

1人分

エネルギー：170kcal
食塩相当量：0.7g



作り方

- 1 豆腐はざるに上げ、10～20分ほど、水を切る。
- 2 1をボールに入れて、手でくずし、白玉粉と砂糖を加えてよく混ぜる。
- 3 鍋にAの材料を全部入れ、へらでかきまぜながら、とろりとするまで煮詰める。
- 4 鍋に湯を沸かし、2を一口大に丸めて落とし入れる。浮き上がって、しばらく茹でたらすくい上げ、冷水にとって冷やす。
- 5 水気を切って皿に盛り、3をかける。

Recipe 24

| おやつ |

牛乳かん

材料 4人分

粉寒天 …… 小さじ1
牛乳 …… 400cc
砂糖 …… 50g
好みのフルーツ …… 適宜

1人分

*フルーツを除いたもの
エネルギー：116kcal
食塩相当量：0.1g



作り方

- 1 鍋に全ての材料を入れて中火にかけ、絶えずへらでかき混ぜ、沸騰したら弱火にして、さらに2分くらい加熱する。
- 2 水にサッとぬらした容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 器に盛り、フルーツを添える。

出し汁のとり方

昆布かつお出し汁

《 600mlの出し汁の場合 》
水750ml、昆布6g、かつお節15g

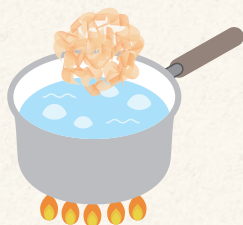
- 1 昆布は洗わずにキッチンペーパーで表面をふき、水につけて30分程度おく。



- 2 中弱火で沸騰させず、鍋や昆布から小さな気泡が出ていたら、昆布を引きあげる。



- 3 火加減を中火に強め、鍋底から気泡がふつつつ上がってきたらかつお節を入れ、すぐに火を止め2〜3分おく。



- 4 ざるでこす。(絞らないこと)



いりこ出し汁

水1ℓ、いりこ40g

- 1 下処理
はらわたと頭を取り除いて鍋に水を張り30分漬ける。



- 2 中弱火で沸騰直前に弱火にして灰汁を取りながら3〜4分煮出す。



- 3 中火でいりこが揺れてコトコトしたら、いりこを引き上げる。



簡単水出し汁

《 麦茶用1ℓポット 》
水1ℓ、昆布10cm、削り節15〜20g



容器に昆布、削り節を入れ水を注ぎ1晩(6時間以上)置く。
保存は冷蔵庫で1週間程度。

※塩、砂糖をひとつまみ加えると旨みアップ
※煮干しや椎茸を加えると厚みのある味わい



カルシウムを上手にとろう！

日本人が不足しがちなカルシウム。カルシウムは骨の重要な構成成分です。
骨の健康のためには、カルシウムの摂取が重要です。

1日に必要なカルシウム量を
確認してみましょう

年 齢	推奨量 (mg/日)	
	男 性	女 性
1～2 歳	450	400
3～5 歳	600	550
6～7 歳	600	550
8～9 歳	650	750
10～11 歳	700	750
12～14 歳	1000	800
15～17 歳	800	650
18～29 歳	800	650
30～49 歳	750	650
50～64 歳	750	650
65～74 歳	750	650
75 歳以上	700	600

日本人の食事摂取基準 (2020年版)

カルシウムを多くするには...

- ・骨まで食べられる魚料理を
- ・小魚や大豆製品を積極的に
- ・海藻類や青菜を毎日食べて
- ・コーヒーや紅茶にも牛乳を加えて



カルシウムをの吸収率を高めるには...

● ビタミンD... 吸収を助ける



鮭



干し椎茸



きくらげ



卵

● ビタミンK... 骨を強くする栄養素



レタス



納豆



ブロッコリー



ほうれん草

● 日光 ビタミンD活性化

● 適度な運動... 骨が定着しやすくなる

★注意★ インスタント食品に多いリンや食塩の摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げるので注意

食品に含まれる カルシウムの量

乳製品



- 牛乳コップ1杯 (220mg)
- プロセスチーズ1切れ (158mg)
- スキムミルク大さじ1 (66mg)
- ヨーグルト小鉢1杯 (120mg)

大豆製品



- 木綿豆腐1/2丁 (129mg)
- 納豆1パック (36mg)
- 大豆水煮1/2カップ (65mg)
- きな粉大さじ1 (11mg)

小魚類



- しらす干し大さじ1 (11mg)
- ししゃも2尾 (132mg)
- 桜エビ大さじ1 (60mg)

野菜



- 小松菜1株 (77mg)
- チンゲン菜1株 (125mg)
- 切り干し大根1カップ (100mg)

その他



- ごま大さじ1 (120mg)
- ひじき1/2カップ (420mg)

日本食品標準成分表2020年版 (八訂)

上手に減塩しよう！



1 漬物は控えめに

漬物は少量にして、できれば浅漬けに。



2 めん類の汁は残す

全部残せば2〜3gの減塩に。



3 新鮮な食材を調理する

食材本来の風味を生かして薄味に！



4 具だくさんのみそ汁にする

普段と同じ味付けでも減塩につながります。



5 味付けを確かめて、塩・しょうゆをかける

むやみに塩・しょうゆをかけないように！



6 外食や加工食品は控えめに

目には見えない塩分が多く含まれています。



7 酢味や香味などをうまく利用する

低塩でも酸味や香味と組み合わせると、おいしく食べられます。



8 低塩の調味料を使う

塩・しょうゆではなく、酢・マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングで味付けし、上手に減塩を！



野菜を食べよう!



野菜100gの目安量 成人の1日の目標摂取量：350g
(そのうち緑黄色野菜120g以上)

緑黄色野菜

ほうれん草

1/3束



ブロッコリー

房(大) 3個



人参

中1/2本



トマト

中1/2個



ピーマン

中3個



淡色野菜

キャベツ

葉(大) 2枚



きゅうり

中1本



大根

厚さ3cm(直径8cm)



なす

中1個



玉ねぎ

中1/2個



野菜ジュースは野菜と同じ?

野菜ジュースは加工される際に、食物繊維やビタミン、ミネラルが失われてしまう場合が多く、野菜と同じとはいえません。
野菜ジュースはあくまで補助的なものとして利用しましょう。



≠



1日の野菜摂取の目標量「350g」ってどれくらいなの?

5皿分

お浸しなど野菜が
主原料となる料理の
野菜重量は
およそ70g



または
両手に
山盛り1杯分

※加熱していない状態





必ず食べよう 朝ごはん！



～ 朝食がつくり出す健康的な生活 ～

朝ごはんを食べると…

- 頭も身体もよく目覚め、活力あるスタートを切れます。
- 1日3回食が身につき、肥満予防にも役立ちます。
- 1日の食品数が増え、栄養のバランスがとりやすくなります。
- 便通を促し、がん予防につながります。

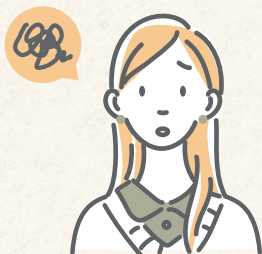


朝ごはんを食べないと…

- 脳がエネルギー不足になる



だるい・つかれやすい、
集中力がない、能率があがらない
などの影響がでます。





私達の健康は私達の手で
～ のばそう健康寿命 つなごう郷土の食 ～