

大崎市食生活改善推進員 岩出山会



食改さんの
おすすめレシピ集

大豆ごはん

1人分エネルギー 306kcal

材料（4人分）	
米	2合
大豆	30g
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- 1.大豆は一晩、水でもどしておく。
- 2.米をとぎ、普通の水つもりをして大豆を入れる。
- 3.調味料を加え、ごはんを炊き上げる。

◆健康一口メモ◆ ～よく噛むための7つのポイント～

- ①ひと口30回を目標によく噛む
- ②飲み込んでから次の食べ物を食べるようにする
- ③ひと口の量を少なくしてよく噛む
- ④テレビなどを見ながらの「ながら食べ」をしない
- ⑤ごぼうやレンコン、キノコ類など繊維質の多いものを食べる
- ⑥食事の時に水分を多量に摂らない（食事を水分で流し込まない）
- ⑦歯や歯ぐきの不具合は放置せず、早めに歯科医院へ



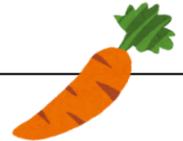
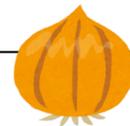
キャロットライスのクリームソース添え

1人分エネルギー 539kcal

材料（4人分）	
お米	2合
水	400ml
人参	小1本
バター	20g
ローリエ	1枚
◆ソース◆	
玉ねぎ	中1個
鶏むね肉	160g
塩	小さじ1/4弱
こしょう	少々
マッシュルーム	4個
バター	12g
小麦粉	大さじ2
牛乳	260g
固形コンソメ	1個
生クリーム	65g
パセリ	少々

■下ごしらえ

- ・米は炊く30分前にといでざるに上げ、水切りする。
- ・人参は3～4枚薄切りをとり、星型などで人数分×2枚程度ぬいておく。その他はすりおろす。
- ・玉ねぎと鶏肉は1cm角に切りマッシュルームは4つ切り。

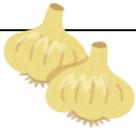


【作り方】

- 1.フライパンにバターを溶かし、人参を軽く炒める。炊飯器に分量の米と水を入れて、炒めた人参、ローリエ、星型人参を加えて炊く。炊き上がったらローリエ、星型人参を取り出す。
- 2.鍋にバターを溶かし、玉ねぎと塩・こしょうした鶏肉を焦がさないように炒める。
- 3.2に小麦粉を入れて混ぜ、牛乳とコンソメを加え、木べらで混ぜながら煮立て、マッシュルームを加えて12～13分煮る。
- 4.生クリームを加えてひと混ぜして出来上がり。（煮込み過ぎないように注意）
- 5.キャロットライスにエンゼル型でぬいて大皿にもり、中央のくぼみにクリームソースを詰め、みじん切りのパセリをちらし、星型人参で飾る。
*人数分で皿に盛り付けてもOKです。

根菜カレー エネルギーご飯なし 392 kcal/ご飯 180g 678 kcal

材料 (4人分)	
ニンニク	1片
玉ねぎ	2個
長ネギ	1本
ゴボウ	1/2本
人参	1本
レンコン	100g
ブロッコリー	1/2株
ジャガイモ	2個
生姜	40g
豚ロース肉	300g
鶏ガラスープ	小さじ1
ゴマ油	大さじ1
カレールー	4皿分
水	1リットル



【作り方】

- 鍋にゴマ油、みじん切りのニンニク、玉ねぎ(1個)、長ネギ(半量)を入れて、しんなりするまで炒める。
- さらに角切りの玉ねぎ(1個)、ブツ切りにした長ネギ(半量)、豚ロース肉、乱切りにしたゴボウ、人参、レンコンを入れて炒める。
- 最後にジャガイモを入れたら水と鶏ガラスープの素を入れて煮込み、野菜が柔らかくなったら火を止める。
- カレールーを入れて再び5~10分程煮込む。
- ブロッコリーは小房に分け、熱湯でサッと茹でて、4に入れる。
- 生姜は皮をむいて千切りにし、ご飯に混ぜる。



◆健康ーロメモ◆

レンコンは抗酸化作用があり、免疫細胞の働きを高め、免疫力をアップさせます。

カラフル卵焼き

1人分エネルギー 218kcal

材料 (4人分)	
卵	6個
砂糖	小さじ2
青のり	小さじ2
粉チーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ2
キャベツ	200g
人参	20g
かつお削り節	6g
ミニトマト	4個
◆ A ◆	
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
レモン汁	小さじ1

【作り方】

- キャベツは1.5cm幅に切り、人参はせん切りにし、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ボウルに◆A◆の調味料を合わせ、1を加えてあえ、かつお削り節を加えて軽く混ぜ合わせておく。
- 別のボウルに卵と砂糖・青のり・粉チーズを入れ、卵白を切るように溶きほぐす。
- 強火で温めたフライパンに、油を入れて中火にし、余分な油をキッチンペーパーでふきとり、3の卵液を入れ、素早くフライパンを回しながらオムレツを作る。
- 器に盛り、2のおかかあえとミニトマトを添える。



笹かまのみそマヨ焼き 1人分エネルギー 111kcal



材料 (4人分)	
笹かまぼこ	8枚
にら	2本
マヨネーズ	小さじ4
みそ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
七味唐辛子	適量
レタス	適量

【作り方】

1. にはら5~6mm幅に切り、マヨネーズとみそと混ぜ合わせ、笹かまぼこの片面に塗る。
 2. 1をオーブントースターに入れ、表面にきつね色の焼き色がつくまで焼く。
 3. 2をレタスを敷いた器に盛る。
- ※笹かまぼこのかわりに、はんぺんなどでも美味しく食べられます。また、お好みで、にらの代わりにネギやニンニクなどを刻んで入れてもよいです。

地域おすすめ
メニュー

凍み豆腐の照り焼き

1人分エネルギー435kcal

材料 (4人分)	
凍み豆腐	12枚
豚バラ薄切り肉	12枚
スライスチーズ	4枚
大葉	6枚
たれ(A)	
かつおのだし汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
いりごま	少々
一味唐辛子	少々
サラダ油	少々
小麦粉	適量

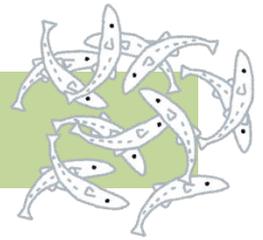
【作り方】

1. 凍み豆腐はぬるま湯で戻してから水気を絞る。スライスチーズは2枚重ね、6等分に切る。大葉は2等分に切っておく。
- ※凍み豆腐はぬるま湯で戻すと時間短縮できます。
2. 凍み豆腐を2等分し、間に大葉とチーズをはさむ。豚肉を巻いて全体に薄く小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油をひき、肉の巻き目を下にして重ならないように並べ、ふたをして中火で両面をこんがり焼く。
- ※全体に小麦粉をまぶすと、肉の縮みを防ぎ、たれの絡みが良くなります。
3. まんべんなく焼き色がついたら、たれ(A)を鍋肌からまわしかけ、2~3度返しながらかき混ぜながら煮汁がなくなるまで中火で煮詰める。お好みで、いりごまや一味唐辛子をかける。

◆健康一口メモ◆

凍み豆腐は、豆腐の栄養素が濃縮。納豆や豆乳など他の大豆製品よりも、たんぱく質の含有量が多い食品です。栄養の宝庫、岩出山の「凍み豆腐」を積極的に活用しましょう。

春菊とカブのちりめんじゃこあえ 1人分エネルギー 52 kcal



材料(4人分)	
春菊(葉先)	20g
カブ	160g
ちりめんじゃこ	24g
いりゴマ(白)	大さじ2
塩	適宜
ゴマ油	大さじ1

【作り方】

- 1.春菊は粗みじん切りにし、塩を1つまみ入れ、塩もみをする。カブは皮をむいて食べやすい大きさのくし形切りにし、塩を2つまみ入れて塩もみする。水けを絞ってボウルに合わせ入れる。
- 2.フライパンにゴマ油を熱してちりめんじゃこを炒め、1に加えて混ぜ合わせる。いりゴマ(白)も加えてサッと混ぜ、器に盛る。



◆健康一口メモ◆

春菊は、ビタミンB2・ビタミンC・ビタミンE・カルシウム・鉄なども豊富で、貧血や骨粗しょう症の予防などにも効果が期待できます。

カボチャとジャガイモのキッシュ 1人分エネルギー381 kcal

材料(4人分)	
カボチャ	正味 200g
ジャガイモ	200g
ウイナーソーセージ	2本
玉ねぎ	200g
グリーンピース(缶)	20g
★A★	
卵	3個
牛乳	200ml
コンソメ	大さじ1/2
粉チーズ	小さじ2
コショウ	少々
油	大さじ1

【作り方】

- 1.カボチャとジャガイモは1.5cm角切りにして、茹でる。
- 2.フライパンに油を熱して、薄い小口切りにしたウイナーソーセージを炒め、さらに薄切りにした玉ねぎを加えて炒める。
- 3.★A★をあらかじめ混ぜ合わせてから、1と2の材料とグリーンピース、粉チーズ、コショウを加える。
- 4.耐熱容器に3を入れ、230度のオーブンで10分焼く。



◆健康一口メモ◆

カボチャは、ビタミンEが野菜の中でもトップクラスの含有率で、血管を拡張して血行を促進する効果があり、冷え性などの症状の緩和が期待できます。

切り干し大根のごまサラダ

1人分エネルギー 73kcal



材料（4人分）	
切干大根	30g
きゅうり	2/3本
貝割れ菜	2/5パック
パセリ	適量
◆ドレッシング◆	
砂糖	小さじ4
酢	小さじ4
薄口しょうゆ	小さじ4
すり白ごま	小さじ4
ごま油	小さじ1
鶏がらスープ	80ml

【作り方】

- 1.切干大根は水洗いし、5分ほど水につけて軽くもどし、よくしぼっておく。
- 2.きゅうりはせん切りにする。貝割れ菜は根元を除き、半分に切る。
- 3.ボウルにドレッシングの材料を入れ、混ぜ合わせる。①の切干大根をほぐしながら加えて混ぜ、②を加えて合える。
- 4.器に盛り、ちぎったパセリを添える。

茄子ぶかし

1人分エネルギー 43kcal



材料（4人分）	
丸型のなす	4～6個
しょうゆ	適量
かつおぶし	お好みの量
◆たれ◆	
しょうゆ	適量
かつおぶし	お好みの量
※辛子	適量
※大葉	適量
※刻みのり	適量

【作り方】

- 1.なすのヘタを切り落とし皮をむいて、縦半分に切る。
- 2.水を入れた蒸し器を火にかけ、蒸気が出てきたら、なすを入れて蓋をして10分蒸す。
- 3.なすに竹串を刺して、スーッと通るようになったら火を止め、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- 4.なすを冷蔵庫から取り出し、そのままか、大きければ食べやすい大きさに切り、盛り付ける。しょうゆ・かつおぶしをお好みでかけていただきます。お好みで辛子しょうゆ・大葉や刻みのりをかけても美味しくいただけます。

※丸なすを使う場合は、蒸しすぎに注意！

丸なすがない場合は、他のなすで代用可。

✿食改さんからひとこと✿

私の出身である新潟県中越地方のなすの食べ方です。地元では長岡巾着なす(丸なす)を使いますが、こちらでは手に入らないので、普通のなすを使っています。暑い夏に冷たいなすは、さっぱりしていて本当に美味しいです。

ミネストローネスープ

1人分エネルギー 182kcal



材料 (4人分)	
セロリ	1/2本
人参	130g (1本)
玉ねぎ	200g (1個)
じゃがいも	400g
かぼちゃ	300g
にんにく	2g
カットトマト水煮缶	400g
トマトケチャップ	大さじ2
コンソメ	1個
オリーブオイル	大さじ2
水	4カップ
塩・こしょう	適量

【作り方】

1. セロリ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・かぼちゃは、1.5cm角に切る。
2. 鍋にオリーブオイル、みじん切りのにんにくを入れ、中火にかけ熱し、にんにくの香りを出す。1の野菜を入れてしんなりするまで炒める。
3. 2の鍋に水4カップ・トマト缶・トマトケチャップ・コンソメを入れ、弱めの中火で10分、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 塩とこしょうで味を整えて出来上がり。

✿食改さんからひとこと✿

具だくさんのスープで孫も私も大好きです。

おからのヨーグルトサラダ

1人分エネルギー 337kcal

材料 (4人分)	
おから	120g
プレーンヨーグルト	160g
マヨネーズ	96g 大さじ8
みそ	12g 小さじ2
かに風味かまぼこ	60g (4本)
さきいか粉	80g
水菜	160g
キャベツ	80g
むらさき玉ねぎ	80g
玉ねぎ	40g
きゅうり	100g
りんご	80g

【作り方】

1. おからは電子レンジで5分ほど加熱し、水分をとばしておく。
2. 水菜は3cmの長さに切り、キャベツは太めの千切り、玉ねぎ(紫・白)は薄くスライスする。きゅうりは小口切り、りんごは皮をむいてくし型に切り、5mm幅にスライスする。
3. かに風味かまぼこは縦半分に切り、粗くほぐしておく。
4. マヨネーズとヨーグルト・みそを混ぜ合わせておからに加えて混ぜる。全体に混ぜたら2の野菜とかにかまぼこ・さきいか粉を全体にざっくりと混ぜる。

✿食改さんからひとこと✿

プレーンヨーグルトとマヨネーズでおからをしっとりさせるのがポイントです。野菜類のシャキシャキ感と合わせてよい食感になります。



大根の五目煮

1人分エネルギー 72kcal



材料 (4人分)	
大根	200g
人参	40g
れんこん	40g
こんにゃく	1/3枚
鶏もも肉	40g
サラダ油	小さじ2
だし汁	2カップ
◆A◆	
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
青ネギ	適量

【作り方】

1. 大根と人参は皮をむき、食べやすい大きさに切る。れんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。こんにゃくはあく抜きして一口大にちぎる。鶏肉は一口大に切る。
2. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、野菜とこんにゃくを加えて炒める。だしを加え、あくをとりながら10分ほど煮る。さらに、Aの調味料を加えて10~20分煮る。
3. 器に盛り、1cm幅に切った青ネギを散らす。



たたき長いもときゅうりのみそ漬

1人分エネルギー 57kcal



材料 (4人分)	
長いも	200g
きゅうり	2/3g
塩	少々
◆みそだれ◆	
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2

【作り方】

1. 長いもは、ピーラーで皮をむき、ポリ袋に入れてすりこぎなどでたたいて食べやすい大きさにする。きゅうりも同様にする。
2. 保存袋にみそだれの材料を合わせ、①を加えて混ぜ、冷蔵庫に入れて30分から一晩漬ける。
3. みそも落とさず付けたまま器に盛る。



◆健康一口メモ◆

長いも(大和芋・自然薯など)は、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも多く含んでいるため、高血圧予防に効果があります。また消化酵素を多く含み、胃もたれ解消や胃腸機能の回復にも役立ちます。

五目豆

1人分エネルギー 195kcal



材料（4人分）	
ゆで大豆	200g
れんこん	100g
人参	100g
干し椎茸	4枚
こんにゃく	100g
昆布	15cm
だし汁	2カップ
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1

【作り方】

1. れんこんは皮をむいて1.5cm角に切って、酢水につけておき、干し椎茸は水で戻しておく。
2. こんにゃくは茹でて、人参・干し椎茸・昆布と一緒に1.5cm角に切る。
3. ゆで大豆と1・2に椎茸の戻し汁とだし汁を材料が隠れるくらいにし、酒と砂糖を加えて10分中火で落とし蓋をして煮る。（吹きこぼれ注意）
4. しょうゆを入れて味を見て、塩を足して出来上がり。



◆健康一口メモ◆

「^か噛ミ^{さんまる}ング30」～1口30回以上よく噛んで、健康生活をめざそう！～

岩出山地域の健康課題の1つでもある肥満は、高血圧症・脂質異常症・糖尿病といった生活習慣病へつながり、脳卒中や心臓病を発症する原因になります。

早食いや食べ過ぎによるエネルギーの過剰摂取から肥満にならないように、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

現代の噛む回数は、卑弥呼の時代の約6分の1、噛む回数を増やすことは、全身の健康にもつながります。「ひみこのはがいーぜ」で「噛む」効果をチェックしましょう。

- 「ひ」 肥満防止・・・・・・・・満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防止
- 「み」 味覚の発達・・・・・・・・食べ物本来の味がわかる
- 「こ」 言葉の発音がよくなる・・歯並びがよくなり、きれいな発音になる
- 「の」 脳の働きが活発に・・・・・・・・脳の血流量が多くなる
- 「は」 歯や口の病気を防ぐ・・・・・・・・だ液量が増え、殺菌作用が働く
- 「が」 がん予防・・・・・・・・だ液量が増え、発がん物質の毒素を消す
- 「いー」 胃腸の調子が良くなる・・消化酵素がたくさん出て消化吸収を助ける
- 「ぜ」 全身の体力向上・・・・・・・・栄養が十分に吸収され、力がみなぎる



発行日：令和2年11月

発行者：岩出山総合支所市民福祉課・大崎市食生活改善推進員協議会岩出山会

