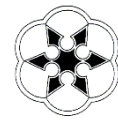


食生活改善推進員




食改さんの

おいしいレシピ



## 目 次

主 食	なすのかば焼き丼・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
	おくら丼・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
	鶏と野菜の甘辛煮丼・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
主 菜	さば缶つくねのしそ巻き・・・・・・・・・・・・・・・・	4
	ゴーヤと鶏もものしょうが蒸し・・・・・・・・・・	4
	まぐろと大豆の味噌がらめ・・・・・・・・・・	4
	鮭のなんばん漬け・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
	鯛のなんばん漬け・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
	福袋煮・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
	ズッキーニのチャンプルー・・・・・・・・・・	6
	ニラと豆腐入り卵の甘酢あんかけ・・・・・・・・	6
	ねぎ豆腐のあつあつごま油かけ・・・・・・・・	6
	かぶと鶏肉のオリーブオイルソテー・・・・・・・・	7
	高野豆腐と豚肉巻きの照り焼き・・・・・・・・	7
	高野豆腐のひき肉はさみ中華煮・・・・・・・・	8
	ピーマンの肉詰め・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
	サーモンの塩こんぶ漬け・・・・・・・・・・	9
	ホヤの味噌やき・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9
副 菜	なすの青じそ巻き(みそ味)・・・・・・・・・・	11
	ハムときゅうりともやしの和え物・・・・・・・・	11
	なすとピーマンの味噌炒め・・・・・・・・・・	11
	おくらとコーンのサラダ・・・・・・・・・・	12
	ズッキーニのチーズ焼き・・・・・・・・・・	12
	キャベツと鯖缶のトマトソース煮・・・・・・・・	12
	ひじきと新じゃがのペペロンチーノ・・・・・・・・	13
	夏を乗り切るさわやか和え・・・・・・・・・・	13
	ピリ辛モロヘイヤ・・・・・・・・・・・・・・・・・・	13
	ごぼう甘辛揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・	14
汁 物	きのこたっぷりトマト豚汁・・・・・・・・・・	16
	すいとん汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16
	ごはん入りポタージュ・・・・・・・・・・	16
	キャベツの冷製ビシソワーズ・・・・・・・・・・	17



# 主食



## なすのかば焼き丼

材料（4人分）	
ごはん	4膳分
豚ばらスライス	240g
なす	6本
片栗粉	適量
粉さんしょう	少々
サラダ油	大さじ2
うなぎのかば焼きのタレ	大さじ6

- ① なすは皮をむいて、縦半分にカットし、電子レンジで3分加熱する。包丁の腹でつぶして平らにのばし、片栗粉をまぶす。
- ② 豚肉は5cmぐらいにカットし、油を熱したフライパンで炒め、火が通ったら一度取り出し、今度はナスを並べて焼く。
- ③ 焼き色がついたら豚肉を戻し、タレを加えて全体にからむように火を通し、照り色がついたらご飯の上に盛り付ける。

## おくら丼

材料（4人分）	
ごはん	4膳分
おくら	16本
豚ひき肉	360g
コチュジャン	小さじ2
にんにく（みじん切り）	2片分

### 【たれ】

めんつゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうがすりおろし	2片分
水	大さじ6
片栗粉	小さじ2

- ① みじん切りにしたにんにくを炒め、豚ひき肉を入れて炒め、コチュジャンで味をつける。
- ② 茹でたおくらを1cm幅の星型に切って①に加えて混ぜ、ごはんの上のにせる。その上にたれをかけてできあがり。

## 鶏と野菜の甘辛煮丼

材料（4人分）	
ごはん	4膳分
鶏もも肉	2枚
塩こしょう	適量
片栗粉	適量
しいたけ	4枚
長ネギ	2本
ピーマン	2個
りんご（すりおろし）	1個
④めんつゆ	大さじ8
おろしにんにく	1片
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ2

- ① 鶏もも肉は薄めのそぎ切りにし、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。しいたけは4等分、長ネギとピーマンは乱切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉をいれて中火で炒める。焼き色がついたら①の野菜をすべて加えてさらに炒める。
- ③ 長ネギにも焼き色がついたら、④の合わせ調味料を加えて炒め合わせる。汁気がなくなったら丼に盛った熱々のご飯の上のにせる。

主 菜



## さば缶つくねのしそ巻き

材料（4人分）	
さば水煮缶（汁ごと）	2缶（380g）
長ネギ（みじんぎり）	1本分
麩（砕く）	10g
片栗粉	大さじ2
青じそ	24枚
オリーブ油	大さじ4
ポン酢しょうゆ または しょうゆ	適量

- ① ボウルにさば缶、長ネギ、砕いた麩、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、12等分にして丸め、タネ1つにつき2枚の青じそでくるむ。（麩は缶の汁をすっかり吸うまで量を加減して入れてください）
- ② オリーブ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ③ 器に盛り、好みでポン酢しょうゆ、またはしょうゆをかける。

## ゴーヤと鶏もものしょうが蒸し

材料（4人分）	
鶏もも肉	1枚（250g）
塩こうじ	大さじ1と1/2
ゴーヤ	1本
とうもろこし	1本
しょうが	1片
酒	100ml
黒こしょう	適量

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩こうじに漬ける。
- ② ゴーヤは、種とわたの部分をとって7～8mm厚さに切り、とうもろこしは皮をむいて8等分に切る。
- ③ しょうがは薄切りにする。
- ④ 具材をすべてフライパンに入れ、上から酒を回しかけて蓋をし、8分ぐらい蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったら器に盛り、黒こしょうをふる。

## まぐろと大豆の味噌がらめ

材料（4人分）	
まぐろ角切り	240g
① しょうゆ	小さじ1
① 料理酒	小さじ1
① しょうがすりおろし	小1片分
② 片栗粉	大さじ2
② 上新粉	大さじ2
大豆の水煮	40g
③ 片栗粉	小さじ2
③ 上新粉	小さじ2
白みそ	大さじ1
三温糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
しょうがしぼり汁	2g
揚げ油	適量

- ① まぐろは①の調味料に20～30分漬けておく。②と③は各々合わせて混ぜておく。
- ② まぐろに②の粉をまぶして油で揚げ、油をよくきっておく。
- ③ 大豆に③の粉をまぶして揚げ、油をよくきっておく。
- ④ みそ、三温糖、みりんを鍋に合わせて火にかけ、マグロと大豆を絡めて火を止める。仕上げにしょうがのしぼり汁を入れて混ぜたらできあがり。

## 鮭のなんばん漬け

材料（4人分）	
生鮭	4切
長いも	15cm
きゅうり	1本
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
みりん	大さじ3
とうがらし	適量
小麦粉	適量

- ① 生鮭は1口大に切って、小麦粉をまぶしておく。
- ② 長いもは1cm厚さの半月切りにして、フライパンで焼き色がつくくらいに炒める。きゅうりは乱切りにする。
- ③ しょうゆ、酢、みりん、とうがらしは合わせてひと煮立ちさせたら粗熱をとる。（なんばん液）
- ④ 鮭は油で揚げる。
- ⑤ 長いも、きゅうり、鮭をなんばん液に漬ける。

## 鰯のなんばん漬け

材料（4人分）	
いわし（3枚おろし）	4匹（1匹100g程度のもの）
片栗粉	大さじ3
ピーマン	2個
玉ねぎ	200g
パプリカ（赤・黄）	1/2個ずつ
①しょうゆ	大さじ2
①酢	大さじ2
①砂糖	大さじ1と1/2
①赤とうがらし	適量
揚げ油	適量

- ① いわしは片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ（赤・黄）はせん切りにする。
- ③ ①の調味料を混ぜ合わせ、野菜を漬け込む。
- ④ ③の味がなじんだら、いわしにかけてできあがり。

## 福袋煮

材料（4人分）	
油揚げ（小揚げ）	4枚
豚ひき肉	120g
ゆで小豆	200g
干ししいたけ（みじん切り）	2枚
にんじん（みじん切り）	50g
長ネギ（小口切り）	50g
塩こしょう	少々
①しょうゆ	大さじ4
①みりん	大さじ4
①酒	大さじ4

- ① 油揚げは油抜きして、辺の短い方から破れないように袋状に開いておく。
- ② 豚ひき肉、小豆、干ししいたけ、にんじん、長ネギを混ぜ合わせ、塩こしょうで味付けし、油揚げに詰める。詰めたら、中身が出ないようにつまようじで口をとめておく。
- ③ 鍋に①の調味料を混ぜ、②の油揚げを入れ、味がしみこむまで煮込む。
- ④ 断面が見えるように半分に切り、器に盛る。

## ズッキーニのチャンプルー

材料（4人分）	
ズッキーニ	2本
木綿豆腐	1丁
ちくわ	4本
卵	3個
和風だし	小さじ4
かつお節	2袋
油	小さじ4

- ① ズッキーニは半月切り、豆腐は水気をきって食べやすい大きさにし、ちくわは5mm幅に切る。
- ② フライパンに油（小さじ2）を熱し、卵を軽く混ぜながら焼き、半熟の状態ですべて取り出す。
- ③ ②のフライパンにそのまま残りの油（小さじ2）を熱し、ズッキーニを炒めたら、豆腐、ちくわ、和風だしを加えてさらに炒める。
- ④ 炒めた卵を③のフライパンに戻して混ぜ合わせ、仕上げにかつお節をかける。

## ニラと豆腐入り卵の甘酢あんかけ

材料（4人分）	
卵	4個
ニラ	1/2把
豆腐	1/2丁
水（またはだし汁）	50ml
片栗粉	大さじ3
油	大さじ2

### 【甘酢あん】

酢	大さじ5
砂糖	大さじ2
水	大さじ4
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2

- ① 豆腐はさいの目に切り、湯通しをして水気をきっておく。
- ② 大きめのボウルに卵をほぐし、水溶性片栗粉と5mmに切ったニラを合わせ、豆腐を加える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れてへらで混ぜながら中火で焼き、固まったら鍋のふたで返して、再びふたをして焼く。
- ④ 甘酢あんの調味料を合わせて煮立て、同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ 卵焼きに甘酢あんをかけて、できあがり。

## ねぎ豆腐のあつあつごま油かけ

材料（4人分）	
豆腐 （木綿でも絹ごしでも可）	1丁
塩	少々
ミニトマト	8個
ザーサイ	60g
万能ねぎ（小口切り）	1カップ
ごま油	大さじ2と1/2

- ① 豆腐は8等分に切って器に盛り、塩を少々ふる。
- ② 粗く刻んだザーサイ、万能ねぎ、ミニトマトの角切りを豆腐の上にのせる。
- ③ ごま油を、煙が立つくらいまでフライパンで熱したら、豆腐の上にかける。お好みでめんつゆを垂らしてもよい。



## かぶと鶏肉のオリーブオイルソテー

材料（4人分）	
かぶ	小6個（500g）
かぶの葉	2個分（100g）
鶏もも肉	2枚
にんにく	2片
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2

- ① かぶは皮つきのまま茎を2cmほど残して葉を切り、4等分のくし型に切る。葉は長さ3cmに切る。
- ② 鶏肉は余分な脂肪の部分を取り除き、一口大に切って、塩こしょうをもみこむ。ニンニクは縦半分に切って芯を取り、木べらで押しつぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを弱～中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ入れ、空いたところににんにくを入れ、4～5分焼く。にんにくは時々上下を返し、焼き色がいたら取り出す。
- ④ 肉を裏返し、空いたところにかぶを加え、かぶの両面ををこんがり焼き色がつくまで焼く。かぶの葉、塩、こしょうを加え、にんにくを戻し入れ、さっと炒め合わせたらできあがり。

## 高野豆腐と豚肉巻きの照り焼き

材料（4人分）		
高野豆腐	4個	
豚バラ薄切り肉	12枚	
スナップエンドウ	24本	
④	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖、みりん	各小さじ4
	サラダ油	大さじ1

- ① 高野豆腐は水につけて戻し両手ではさむようにして水気をしぼり、3等分に切る。スナップエンドウは筋をとる。④の調味料は混ぜておく。
- ② 豚肉を広げて高野豆腐をのせて巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、スナップエンドウをさっと炒めたら、端に寄せておく。②の巻き終わりをしっかり焼き付けたら、転がしながら全体を巻き、ふたをして弱～中火で2～3分蒸し焼きにする。スナップエンドウを取り出し、キッチンペーパーでフライパンの余分な油をふき取り、④を回し入れ、中火にして照りが出るまで絡める。

食コラレ

成人の1日あたりの塩分摂取量の目標値が変わりました！

男性・・・**7.5g未満**（以前は8.0g未満/日）

女性・・・**6.5g未満**（" 7.0g未満/日）

※「日本人の食事摂取基準（2020年版）」厚生労働省より

食塩のとりすぎは、高血圧につながり、脳血管疾患などのリスクを高めます。

## 高野豆腐のひき肉はさみ中華煮

材料（4人分）	
	豚ひき肉 200g
①	長ネギのみじん切り 大さじ2
	酒 大さじ1
	塩こしょう 少々
	高野豆腐 4個
	青梗菜 2株
②	水 1と1/3カップ
	酒 大さじ2
	顆粒鶏ガラスープの素 小さじ1
③	オイスターソース 大さじ1
	しょうゆ 小さじ2
	砂糖 小さじ1
	塩 少々
	しょうがのみじん切り 小2片分

- ① 豚ひき肉に①を加えて練り混ぜる。
- ② 高野豆腐は水につけて戻して、手ではさんで水気をしぼり半分に切る。厚みを2等分にするように切り込みを入れ、①を等分にきっちり詰める。
- ③ 青梗菜は葉と茎に切り分け、葉は3等分、茎も4～6等分に切る。
- ④ フライパンに②と③、青梗菜の茎を入れ、煮立ったら④を加えてふたをする。弱～中火でときどき煮汁をかけながら6～7分煮る。葉も入れてさっと煮て、塩で味をととのえてしょうがをちらす。

## ピーマンの肉詰め

材料（4人分）	
ピーマン	6個
たまねぎ	1/4個
鶏ひき肉	300g
パン粉	1/2カップ
卵	1個
牛乳	50ml
焼肉のタレ	大さじ4
味ぽん	適量

- ① ピーマンを丸のまま芯をくりぬき、中に片栗粉をふる。玉ねぎはみじん切りにしてレンジで加熱して冷ます。
- ② ボウルに、鶏ひき肉、パン粉、卵、牛乳、焼肉のタレを入れてよくこねる。
- ③ ピーマンの中へ、②のたねをスプーンで入れて、しっかりと詰めたら、フライパンに並べて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ 串を差し、中から透明の肉汁がでてきたことを確認したら、縦半分に切る。大きい場合は4等分に切る。
- ⑤ 仕上げにとろけるチーズをのせて焼いてもよい。

食コラレ



減塩のコツ～Part 1～



- 1) 麺類の汁は残そう！
- 2) 食材の風味やうまみを活かそう！
- 3) 汁物は具たくさんにしよう！
- 4) 漬物はひかえよう！
- 5) しょうゆ、ソースはかけずに「つける」！
- 6) 酸味や香り、香辛料を利用しよう！
- 7) 食品表示の「食塩相当量」をチェックしよう！
- 8) 低塩の調味料を活用しよう！

ちょっとした工夫で1日の塩分摂取量を減らすことができます♪薄味に慣れて、繊細な味覚を育てましょう！

## サーモンの塩こんぶ漬け

材料（4人分）	
刺身用のサーモン （切れているもの）	2パック
塩こんぶ	30g
ごま油	大さじ2

- ① サーモンをボウルに入れて、塩こんぶ、ごま油を混ぜて、一晩冷蔵庫に入れておく。
- ② ご飯の上のにのせて食べてもよい。

## ホヤの味噌やき

材料（4人分）	
ホヤ	3個
しょうゆ	大さじ1
味噌	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
七味とうがらし	お好みで

- ① 切ったホヤをキッチンペーパーでよく拭いて、しょうゆ、味噌、酒、ごま油でタレをつくる。
- ② タレにホヤを入れて30分ひたす。
- ③ タレを箸でしごいて魚焼きグリルかオーブンで焼き、仕上げに七味とうがらしをかける。

食コラム



### 減塩のコツ ~Part2~



各調味料に含まれている塩分量を知ろう！

（大さじ1あたりの塩分量）

濃口しょうゆ	2.6g	} →	減塩しょうゆ	1.4g
薄口しょうゆ	2.9g		減塩みそ	1.8g
米みそ	2.2g	→	減塩ソース(中濃)	0.5g
中濃ソース	1.0g	→	減塩だしポン酢	0.8g
ポン酢しょうゆ	1.3g	→		
ケチャップ	0.5g			
マヨネーズ	0.2g			
めんつゆ(ストレート)	0.5g			
お酢	0.0g			

約半分に！

半分に！

※塩分量はメーカーや商品によって異なります。

※参考「日本食品成分表2018（七訂）」

♥ 「塩分20%カット」「塩分50%カット」などさまざまなものがあります。  
自分がおいしく食べられて、無理なく減塩ができるものを選びましょう。

⚠ 減塩の調味料を使っても、たくさん使いすぎると意味がありません。量は控えましょう。





# 副菜



## なすの青じそ巻き（みそ味）

材料（4～5人分）	
なす	4～5本
みそ	大さじ2
黒糖（粉末）	大さじ1
青じそ	20枚
ごま油	大さじ2～3
すりごま（白）	少々

- ① なすはへたをとり、縦に4～5mm厚さに切ってボウルに入れる。
- ② ①のボウルにみそと黒糖を入れ、なすをもみこむ。
- ③ フライパンに多めのごま油をひく。（火はつけない）
- ④ 青じそ数枚で②のなすを巻き、③のフライパンへ並べる。
- ⑤ 並べ終わったら、中火で焼いていく。少し焦げ目がつくくらいまで両面を焼く。
- ⑥ 器に盛り、すりごまをふってできあがり。

## ハムともやしときゅうりの和え物

材料（5人分）	
もやし	1袋（200g）
酒	大さじ2
ハム	70g
きゅうり	1本
塩	小さじ2/3
砂糖	小さじ2
④ 酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
ごま	少々

- ① ボウルに④の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② もやしは酒をかけてフライパンで強火で炒める。しんなりしたら水気をきって、熱いうちに①の調味料と和える。
- ③ ②のもやしが冷めたら、せん切りにしたきゅうりとハムを加えてまぜ、仕上げにごまをふったらできあがり。

## なすとピーマンの味噌炒め

材料（4人分）	
なす	4本
ピーマン	2個
にんじん	1/2個
油	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
味噌	大さじ1
大葉	4枚

- ① なすとピーマンは乱切りにする。
- ② にんじんは短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて、なす、ピーマン、にんじんを炒める。
- ④ 砂糖、酒、味噌で味をつける。
- ⑤ せん切りにした大葉を加えて軽く混ぜ合わせたらできあがり。

## おくらとコーンのサラダ

材料(4人分)	
おくら	16本
コーン缶	(正味) 50g
ツナ缶	(正味) 70g
マヨネーズ	大さじ2

- ① おくらをゆでて、1cm幅の星型に切る。
- ② コーン缶とツナ缶の汁気をしっかりきり、マヨネーズで味付けする。
- ③ ②におくらを混ぜたらできあがり。

## ズッキーニのチーズ焼き

材料(4人分)	
ズッキーニ	2本
ミックスチーズ	70g
塩こしょう	少々

- ① ズッキーニを5mm厚さの輪切りにする。
- ② フライパンを熱し、①のズッキーニをならべ、焼き色がつくまであたため、裏返して塩こしょうをふりかける。
- ③ ミックスチーズを上のにのせ、ふたをして、チーズが溶けるまで焼いたらできあがり。

※しらす干しをふりかけてからチーズをのせても美味しいです。そのときは塩こしょうを控えましょう。

## キャベツと鯖缶のトマトソース煮

材料(4人分)	
キャベツ	1/2個
じゃがいも	2個
ピーマン	2個
鯖の水煮缶	1缶
水	100ml
トマトソース缶	1缶
固形コンソメ	2個
ニンニク	1片
バター	10g

- ① キャベツは6等分のくし切りにする。じゃがいもは皮をむいて一口大にカットし、電子レンジで加熱し柔らかくする。ピーマンは種をとり乱切りにする。ニンニクはスライスする。
- ② 鍋に水、トマトソース缶、コンソメ、ニンニクを入れてしっかり混ぜ、キャベツ、じゃがいも、鯖缶を汁ごと加え、ふたをして強火にかける。
- ③ ひと煮立ちしたら、中火にし、ピーマンを加え、煮汁にとろみがつくまで煮込む。仕上げにバターを加えてできあがり。

食コラレ

**野菜は1日350g以上とるのが理想的です！**

野菜には、食べ過ぎを防ぎ、便秘改善に役立ち、血圧や血糖値を下げるという働きがあります。また、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているため、粘膜を強く保ち、ウイルスや菌から体を守ってくれます。



## ひじきと新じゃがのペロンチーノ

材料(4人分)	
乾燥ひじき	20g
新じゃが	4個
にんにく	2片
赤唐辛子	輪切り1本分
オリーブオイル	大さじ5
塩, しょうゆ	適量
レモン汁	少々

- ① ひじきは水で戻し, 新じゃがはよく洗って皮ごと1cm角に切り, にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンににんにくと赤唐辛子とオリーブオイルを合わせてから弱~中火にかけ, にんにくから香りが出てくるまで炒める。
- ③ じゃがいもを加えて炒め, 火が通ったらひじきを入れてさらに軽く炒め, 塩, しょうゆで味つけし, 仕上げにレモン汁を加えてできあがり。

## 夏を乗り切るさわやか和え

材料(4人分)	
ゴーヤ	1本(約200g)
大葉	4枚
みょうが	4本
ツナ缶	1缶(正味50g)
しょうゆ	大さじ2

- ① 大葉とみょうがはせん切りにする。ゴーヤは種とわたをとって薄切りにし, さっとゆがいておく。ツナ缶は汁気を軽く絞っておく。
- ② ゴーヤと大葉とみょうがをツナで和えて, しょうゆを回しかけてできあがり。

## ピリ辛モロヘイヤ

材料(4人分)	
モロヘイヤ	60g
キャベツ	60g
きゅうり	40g
大根	40g
しょうゆ	5g
酢	4g
豆板醤	0.4g
ごま油	2g

- ① キャベツ, きゅうり, 大根はせん切りにする。モロヘイヤは4~5cm長さに切る。
- ② モロヘイヤとキャベツをさっと茹でる。
- ③ ①の調味料を合わせてひと煮立ちさせたら, 野菜にかけて和える。最後にごま油を加えてできあがり。

食コラレ

1日にとりたい 野菜350gってどれくらい?



×3

加熱した野菜では  
片手3杯分



×3

生野菜では  
両手3杯分

1/3の量(約120g)は緑黄色野菜でとりましょう!

# ごぼう甘辛揚げ

材料(6人分)	
ごぼう	3本
酢	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
水	大さじ2

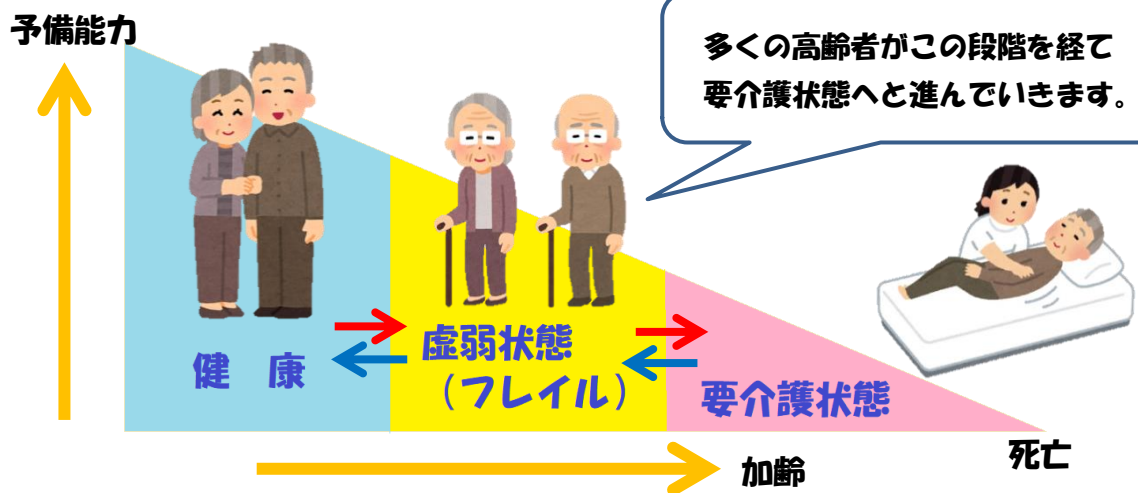
- ① 鍋に湯を沸かし、少量の酢を入れて、皮をむいたゴボウを茹でる。
- ② 茹で上がったら、まな板の上で棒で軽く叩いて、3cmぐらいに切る。
- ③ 切ったごぼうを袋に入れ、片栗粉を加えてまぶし、油で揚げる。
- ④ フライパンに、砂糖、醤油、水を入れて火にかけてタレを作り、揚げたごぼうをタレにつけてできあがり。

## 健康コラム

### 「フレイル」を知っていますか？



フレイル（虚弱）とは、加齢に伴い、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。そのまま放置すると要介護状態になるリスクが高くなりますが、フレイルに早く気づき、予防や早期治療をすることで元の健常な状態に戻る可能性もあります。



### ⚠ こんな傾向はフレイルかも?!

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

### 今からできる フレイル予防!!

- 1) 食事はバランスよく、よく噛んで食べる
- 2) 口腔内をきれいに保つ
- 3) 座っている時間を減らす
- 4) 体操、散歩などで筋力を維持する  
(けがをしないよう無理のない程度に)
- 5) 電話やオンラインで家族や友人と連絡をとる

※参考 厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」  
齋藤祥子（古川市民病院）「新型コロナウイルス感染症基礎対応講座」



汁 物



## きのこたっぷりトマト豚汁

材料（6～8人分）	
豚バラ肉	400g
トマト	4個
しめじ	1パック
マッシュルーム	10個
だし汁	1200ml
みそ	大さじ4
長ねぎ（小口切り）	適量

- ① トマトはくし型に切る。豚肉は3cm幅に切る。しめじは石づきをとり、長さ半分に切る。マッシュルームは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①の具材を加える。ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ③ 火を止めてみそを溶き入れ、再び火にかける。
- ④ お椀に盛り、ねぎをちらす。

## すいとん汁

材料（6人分）	
鶏もも肉（こま切り）	120g
大根（短冊切り）	200g
ごぼう（ささがき）	60g
にんじん（短冊切り）	60g
干しいたけ （水で戻した後せん切り）	3～4個
白菜（ざく切り）	200g
ねぎ（ななめ切り）	60g
水	1200ml
しょうゆ	大さじ7
酒	大さじ4と1/2
【すいとん】	
小麦粉	250g
水	約250ml

- ① すいとんを作る。小麦粉に水を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまで練る。（水の量は固さを見ながら加減してください）薄く伸ばして、茹でておく。
- ② 汁に入れる野菜は切っておく。鶏もも肉は炒めておく。
- ③ 鍋に分量のお湯を沸かし、切った野菜と鶏もも肉を入れて煮る。火が通ったら、しょうゆと酒で味をととのえる。
- ④ ③の鍋にすいとんを入れ、最後にネギを入れてひと煮立ちしたらできあがり。

## ごはん入りポタージュ

材料（4人分）	
キャベツ	1～2枚
ホールコーン	100g
ごはん	100g
水	2カップ
牛乳	2カップ
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/3強
こしょう	お好みで
パセリ	少量

- ① キャベツは小さめのざく切りにする。
- ② 鍋に、水、キャベツ、ホールコーン、ごはんを入れて煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、鍋に移しかえて、コンソメ、牛乳を加えて、かき混ぜながら温め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 器によそい、仕上げにパセリをのせたらできあがり。

# キャベツの冷製ビシソワーズ

材料（4人分）	
キャベツ	1/4個
じゃがいも	1個（約100g）
バター	15g
牛乳	400ml
塩こしょう	少々
生クリーム	50ml
オリーブオイル	少々

- ① 鍋にバターを入れて火にかけ、弱～中火で焦げないようにキャベツとじゃがいもを炒める。
- ② 野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、沸騰しないように5分ほど煮込む。
- ③ 粗熱をとってミキサーにかけ、塩こしょうで味をととのえる。冷蔵庫で冷やし、生クリームを加え、器に注いだら、オリーブオイルをたらしてできあがり。

## 食コラレ

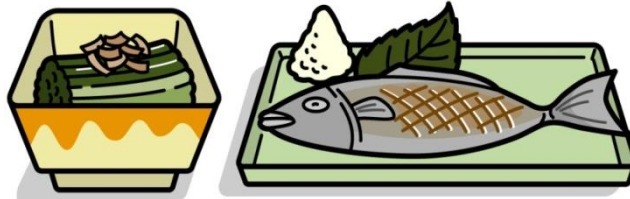
## 免疫力を高めよう！

健康づくりのためには「これだけ食べればよい」という食べ物はありません。栄養はチームワーク！主食、主菜、副菜を意識して食べ、元気な体をつくりましょう！

### ② 副菜

（野菜・きのこ類・海藻類）

血管・歯・骨を強くしたり病気の抵抗力を高めます。また、体の調子を整えます。



### ③ 主菜

（肉・魚・卵・大豆製品）

体（筋肉・内臓・細胞・髪の毛）などを作ります。

### ① 主食

（ごはん・パン・めんなど）

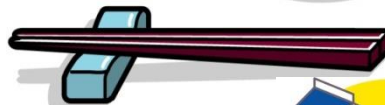
脳の唯一のエネルギー源となる『ブドウ糖』が含まれます。



### 汁物

（みそ汁・スープ等）

温かい飲み物は身体を温め、体温を上昇させてくれます。



### ⑤ 果物



### 牛乳・乳製品



※菓子類（ドライフルーツを含む）、菓子パン、甘い飲み物、アルコールなどは嗜好品です。

お食事の代わりにはなりません！

※間食（おやつ）は**1日200kcal**までに抑えましょう。



♡こころの健康も大切に♡ 趣味、好きなこと、散歩、音楽、友人とのおしゃべり・・・  
リラックスでき、ゆっくりと落ち着ける時間を作りましょう😊



## 食改さんのおいしいレシピ

令和2年11月発行

【発行】大崎市食生活改善推進員協議会 古川会



お手持ちのスマートフォンでこちらのQRコードを読み取っていただくと、  
大崎市のホームページでもレシピをご覧いただけます。

