

作ってみんさい!
食べてみんなさい!



チャレンジ キッチン



＼Webでもご覧いただけます／

庄原市 チャレンジキッチン

検索



庄原市食生活改善推進員協議会

レシピポイント




その1 減塩をしよう!




食塩の取り過ぎは、高血圧の原因になるだけでなく、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんにかかりやすくなります。

レ
シ
ピ
の
塩

主食  1.5 g 以下

主菜  1.5 g 以下

副菜  0.8 g 以下

1日あたりの

食塩摂取量の目標

男性 ~~7.5 g~~ 未満

めざせ! 食塩
1食2 g 以下

厚生労働省

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

その2 野菜を取ろう!!



野菜には、「食物繊維」や「ビタミン」や「ミネラル」のような健康増進効果のある栄養素が、豊富に含まれています。

レシピの中にあるこのマークには、そのレシピで使われている野菜の量が書いてあるよ!



目標!!

1食 120g



料理名	ピザトースト	97.5g	
	 + 	2人分 1人当たり 266 kcal 塩分1.5g	
		作り方	
		1 ベーコンは1cm幅程度の短冊切り、ピーマンは種を取り輪切り、たまねぎ・トマトは薄切りにしておく。	
		2 食パンにケチャップを塗り、黒こしょうを振って、1・チーズをのせてチーズが溶けるまで焼く。	
		材料	
	ベーコンorハム 1枚		
	ピーマン 1/2個 25g		
	たまねぎ 1/4個 50g		
	トマト 小1個 120g		
	黒こしょう(あれば) 少々		
	ピザ用チーズ 2つかみ 10g		
	ケチャップorピザソース 大さじ1		
	食パン 2枚 480g		
	 +  + 	組み合わせ例	
	ピザトースト	野菜サラダ	牛乳or豆乳

その3 レシピの見方

このマークはこのレシピで、「主食と主菜と一緒にとれるレシピ」という意味です。

レシピにどんな料理を組み合わせると、1食の栄養バランスがよくなるか、例を示しています。



知っておいて欲しい食事の基本

料理を置く場所は、この配置です。



1日の量

副菜

野菜350g
色の濃い野菜を積極的に!!

○体の調子を整える。
主食、主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
主に野菜を利用した料理



1日の量

主菜

魚(1切) 卵(1個)
肉(薄切り1~2枚)
豆腐(1/4丁)

○力や筋肉になる
主に良質たんぱく質や脂質の供給源



1食の量

主食

ご飯なら茶碗軽く1杯
食パン6枚切なら1枚

○エネルギー源
米・パン・めん類などの炭水化物



ハートの1品

(具たくさん汁物・ヨーグルト・果物など)

○足りないものを補う
ビタミン・食物繊維など、主菜・副菜で摂りきれないものを補う



減塩にチャレンジ!!!

料理を作る時の

減塩ポイント

- だしを効かせて!
かつお・昆布・いりこなどのだしを効かせる。
- 香味野菜・香辛料・酸味を使う!
香味野菜(しょうが・にんにくなど)、香辛料(わさび・カレー粉など)、酸味(酢・柑橘類の果汁)を使う。
- 汁は具たくさんに!
- 魚は干物や塩漬よりも刺身・素焼きに!
- しょうゆはかけずに少量でつける!
- 減塩調味料を選んで使う!
しょうゆ・ポン酢・味噌など
- ★主食の塩分を比べてみよう!
ごはん茶碗軽く1杯150g
⇒ 塩分 0g
食パン1枚(6枚切り)
⇒ 塩分 0.8g
さらにマーガリンを塗ると
⇒ +0.2g!

外食の時の減塩ポイント

- 外食は、野菜の入った定食を選ぶ。
小鉢で野菜を補う。汁物や漬物は控えめに。
- ☆しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。
- ☆ラーメンなどの麺類は、スープを残す。

ラーメンの塩分約7.5g



ラーメンの塩分はほぼ1日分!!

スープ1/3残すと塩分約5.8g
スープ1/2残すと塩分約4.6g
スープ全量残すと塩分約1.2g

その他の減塩ポイント

- 減塩商品を活用!
減塩食パン・減塩ふりかけ・減塩カレー・減塩調味料など
- 野菜を中心に選ぶ!
カリウムを多く含む、野菜・海藻・いも類はナトリウムの排泄を促すので自然の降圧薬。また食物繊維もナトリウムの排泄を促すので、きのこ・こんにやくなどもオススメ。
- 惣菜、お弁当を購入した場合付いているドレッシング・ソースなどは控え目に!

僕の顔、塩少々に似てるでしょ?

塩 少々



これで約0.5g

塩 ひとつまみ



これで約1g

知っていますか？

手ばかり栄養法

1日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる



魚肉 たまごとうふ

たっぷり食べる



両手1杯の緑黄色野菜
両手2杯のその他の野菜
(海草・きのこ・こんにゃく)

ほどほどに食べる



人差し指と親指の幅の中に入る 実物類

その他に



ごはん 芋 牛乳
毎食軽く1杯~1½杯 (活動量によって変わる) ジャガイモ 中1個くらい 200ml

気をつけましょう

お菓子 ~どれひとつ~



和菓子 (おまんじゅう等)
人差し指と親指の幅の中に入る

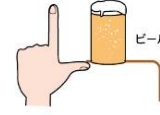


洋菓子 (ケーキ等)
片手の手のひらにのる



スナック菓子 (ポテトチップス等)
片手にのる

お酒 ~どれひとつ~



ビール



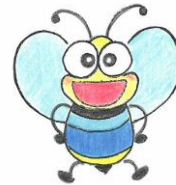
ブランデーウイスキー



日本酒

~適量は百薬の長、度が過ぎれば毒~

手ばかり栄養法は、「1日にこれだけの量を食べたらいいですよ」という量を手のひらで表しているよ。腹八分目を心がけて、食べすぎ・食べなさすぎのないように気をつけようね！



1日の野菜の目安量だよ。
参考にして、積極的に野菜を食べようね！

1日摂取目安 野菜350g			
緑黄色野菜 120g		淡色野菜 230g	
100g当たりの目安量			
にんじん	小1本	玉ねぎ	中½個
にら	1束	ほうれんそう	½袋
トマト	小1個	もやし	½袋
ブロッコリー	小1個	きゅうり	1本

野菜の切り方

いちよう切り



みじん切り



輪切り



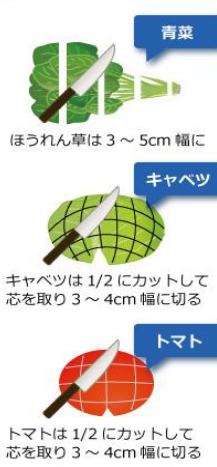
うす切り



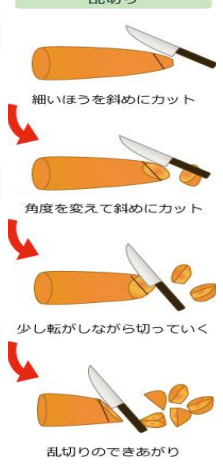
せん切り



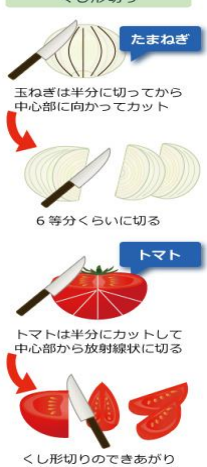
ざく切り



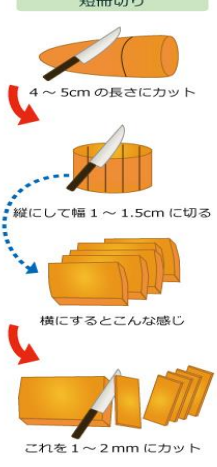
乱切り



くし形切り



短冊切り



くじ 1



マークの説明



主食



主菜



副菜



ハートの1品



使用野菜量



主食

- ・チャーハン・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- ・味付け簡単！塩昆布の炊き込みご飯・ 1
- ・炊飯器で♪アジアンライス・・・・・・・・ 2
- ・レトルトカレーで♪カレーピラフ・・ 2
- ・缶詰で♪さんまの蒲焼丼・・・・・・・・ 3
- ・めんつゆで♪親子丼・・・・・・・・・・・・ 3
- ・サラダうどん・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ・海鮮塩焼きそば・・・・・・・・・・・・・・ 4
- ・味付け簡単！きのこの和風パスタ・・ 5
- ・ピザトースト・・・・・・・・・・・・・・・・ 5



主菜

- ・豚のしょうが焼き・・・・・・・・・・ 6
- ・豚キムチ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- ・鶏肉のポン酢ソースかけ・・・・・・・・ 7
- ・チキンナゲット・・・・・・・・・・・・・ 8
- ・牛キャベ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- ・豆腐チャンプルー・・・・・・・・・・・・・ 9
- ・レンジで簡単♪豆腐入りお好み焼き・ 9
- ・レンジで簡単♪鮭のレンジ蒸し・・ 10
- ・レンジで簡単♪揚げないから揚げ・・ 10
- ・なすと鯖缶の炒め物・・・・・・・・・・ 11
- ・マーボー豆腐・・・・・・・・・・・・・・ 11

もくじ 2



副菜

- ・レンジで簡単♪
もやしのスタミナナムル・・・・・・・・ 13
- ・ツナポテトおやき・・・・・・・・・・・・ 13
- ・もずくサラダ2種類・・・・・・・・・・ 14
- ・きのこのマリネ・・・・・・・・・・・・・・ 14
- ・かぼちゃとベーコンのマヨ焼き・ 15
- ・かぼちゃサラダ・・・・・・・・・・・・・・ 15



ハートの1品

- ・具たくさん味噌汁・・・・・・・・・・ 17
- ・ポトフ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- ・レンジで簡単♪トマトスープ・・ 18
- ・もやし中華スープ・・・・・・・・・・ 18

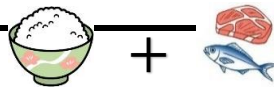
家庭料理

- ・おやき・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
- ・くさぎ菜のうま煮・・・・・・・・・・ 20
- ・高野大根の切干しハリハリ漬け・ 20

郷土料理

- ・比婆牛おこわ・・・・・・・・・・・・・・ 21
- ・わにの湯引き・・・・・・・・・・・・・・ 22
- ・ほとぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

料理名 **チャーハン**



90g



2人分 | 1人当たり 455 kcal 塩分1.5g



作り方

- ピーマン、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、割りほぐした卵を加え炒め、一旦取り出す。
- 同じフライパンに、豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒め、1を入れさらに炒める。
- 火が通ったらご飯・2を入れ炒め、Aで調味する。

材料

ご飯	茶碗 2 杯分	
ピーマン	中 1 個 40g	
たまねぎ	1/2個 100g	
にんじん	1/4本 40g	
豚ひき肉	30g	
卵	2 個	
ごま油	適量	
A	「しょうゆ	大さじ1/2
	鶏がらスープの素	小さじ1

野菜は何でもいいですよ！ミックスベジタブルを使ってもOK！
これだけでは、野菜の量が足りないなので、スープを野菜たっぷり具たくさんにしましょう。

組み合わせ例



チャーハン



中華スープ



料理名 **味付け簡単！塩昆布の炊き込みご飯**



27.5g



2人分 | 1人当たり 315 kcal 塩分0.5g



作り方

- 米はといで、ザルにあげておく。
- しめじは固い部分を切り、ほぐしておく。
にんじんは千切りにする。
- 釜に1・水（1合の目盛りまで）・2・油を切ったツナ缶・塩昆布を入れ、普通に炊く。

材料

米	1 合
ツナ缶	1/2缶
塩昆布	4 g
しめじ	1/3袋 30g
にんじん	3 c m 25g

塩昆布は、しょうゆやみりんを加えて煮つめたものに、塩をまぶして作られています。
ビタミン・ミネラルは豊富ですが、塩分も多めなので、使いすぎには注意しましょうね。

組み合わせ例






炊き込みご飯



野菜たっぷり豚汁







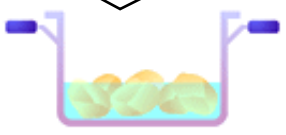









料理名 炊飯器で♪アジアンライス		2人分		1人当たり 465 kcal 塩分1.0g		
		作り方				
		1	米はといで、にんにくすりおろし・しょうがすりおろし・鶏がらスープの素と軽く混ぜておく。			
		2	水(1合の目盛りまで)を入れてから、鶏肉の皮目を下にして入れ、炊飯する。			
材料		3	白ねぎはみじん切りにしておく。			
米	1合	4	Aをあわせて、3を加え混ぜておく。			
鶏もも肉	160g	5	炊き上がったら、鶏肉を食べやすい大きさに切る。			
にんにくすりおろし	少々	6	お皿にご飯・鶏肉を盛り、4をかける。			
しょうがすりおろし	少々	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>組み合わせ例</p>  <p>アジアンライス + 温野菜</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 300px;"> <p>骨付きのお肉でもおいしいよ！ 温野菜で野菜をプラス！ 野菜にかけるドレッシングは控えめにしましょう。</p>  </div> </div>				
鶏がらスープの素	小さじ1/4					
A	ごま油					小さじ1/2
	しょうゆ					小さじ1
	酢					小さじ1
	しょうがすりおろし					小さじ1/2
	白ねぎ	1/4本 20g				
砂糖	小さじ1/2					
塩	少々					

主食

料理名 レトルトカレーで♪カレーピラフ		2人分		1人当たり 522 kcal 塩分1.4g	
		作り方			
		1	米はといでザルにあけておく。		
		2	たまねぎはみじん切りにする。		
		3	レトルトカレーは袋の上から具を潰す。		
材料		4	釜に米・水(具を入れて、1合の目盛りまで)・レトルトカレー・2・3・ミックスベジタブル・バターをのせ、砕いたコンソメを入れて炊飯する。		
米	1合	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>組み合わせ例</p>  <p>カレーピラフ + フルーツヨーグルト</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 300px;"> <p>普通にカレーで食べると塩分約3g。でもピラフにすると使う量が1/2に減るので減塩&節約に！！ ヨーグルトをプラスして、カルシウムアップ！</p>  </div> </div>			
レトルトカレー	1/2袋				
鶏もも肉	80g				
たまねぎ	1/2個 100g				
ミックスベジタブル	140g				
バター	5g				
固形コンソメ	1/2個				

主食

料理名 缶詰で♪さんまの蒲焼丼		 + 	70g 
	2人分		1人当たり 487 kcal 塩分1.1g
	作り方		
	1	たまねぎは薄切り、豆みょうは根元を切り落とし、半分に切る。	
	2	鍋に、たまねぎとひたひたの水を入れ煮る。豆みょう・さんまの蒲焼も加えて煮る。	
	3	煮えたら、卵を溶きほぐし、鍋に回しかけ半熟程度になったら火を止める。	
材料		4	ご飯を盛り、3をのせる。
たまねぎ	1/2個 100g	<p>組み合わせ例</p>  +  <p>蒲焼丼 具だくさんスープ</p>	<p>ひたひたの水とは、なべの中に材料を平らに入れたとき、材料の頭がちょっとだけ水から出ている状態のことをいいます。</p> 
豆みょう	1/2株 40g		
水	適量		
さんまの蒲焼 (缶詰)	1缶		
卵	2個		
ご飯	茶碗2杯分		

料理名 めんつゆで♪親子丼		 + 	100g 
	2人分		1人当たり 530 kcal 塩分1.5g
	作り方		
	1	鶏もも肉はそぎ切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、豆みょうは根元を切り落とし半分に切る。ねぎは斜め切りにしておく。	
	2	鍋にめんつゆ・砂糖・水を合わせて煮立て、鶏もも肉・にんじん・たまねぎを加えて鶏もも肉に火が通るまで煮る。	
	3	豆みょうも加え少し煮る。卵を溶きほぐし、鍋に回しかけ半熟程度になったら火を止める。	
材料		4	ご飯を盛り、3をのせてねぎを散らす。
鶏もも肉	160g	<p>組み合わせ例</p>  +  <p>親子丼 具だくさんスープ</p>	<p>かつお・昆布だし・しょうゆ・みりんが入っているめんつゆは万能調味料です。そうめんのつゆだけでなく、煮物・和え物・汁物などに使えますよ。</p> 
にんじん	1/4本 40g		
たまねぎ	1/2個 100g		
豆みょう	1/2株 40g		
ねぎ	2本 20g		
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1		
砂糖	小さじ2		
水	1/2カップ		
ご飯	茶碗2杯分		

145g



料理名 サラダうどん



2人分

1人当たり 374 kcal 塩分1.7g

作り方

- 鍋に水を入れ沸騰させ、うどんを表示通り茹で、冷水でしっかりと洗い冷やす。(茹で汁は捨てる)
- 1の茹で汁に酢を加え、卵を割り入れる。そのまま2～3分加熱し取り出しておく。(沸騰したら弱火にする)
- オクラは茹でて輪切り、トマト・レタス・きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- お皿にうどんを盛り、3をのせる。
- 油を切ったツナ・2をのせ、めんつゆ・マヨネーズをかける。

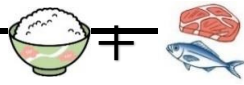
材料

冷凍うどん	200g
卵	2個
酢	大さじ3
トマト	中1個 170g
オクラ	4本 40g
レタス	2枚 30g
きゅうり	1/2本 50g
ツナ缶	40g
めんつゆ(2倍濃縮)	25cc
マヨネーズ	大さじ2

この一品で、栄養バランスポッチリ！！
野菜は何を入れてもいいよ。
うどんは茹でうどんでもいいよ。



料理名 海鮮塩焼きそば



150g



2人分

1人当たり 298 kcal 塩分1.2g

作り方

- もやしはさっと洗っておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのシーフードミックス・ミックスベジタブル・にんにくすりおろしを入れて、強火で炒める。
- 2に1・昆布だしを加えて炒める。
- フライパンの周囲に具を寄せて、焼きそば麺を中心部に入れて、麺に酒をかけ具が焦げないように注意しながら炒める。
- 麺がほぐれたら、中火にして具材と混ぜ合わせ、鶏がらスープの素で味付けする。

材料

焼きそば麺	2玉
冷凍シーフードミックス	160g
もやし	1/2袋 100g
ミックスベジタブル	200g
にんにくすりおろし	小さじ1
昆布だしの素(顆粒)	大さじ1/2
鶏がらスープの素	大さじ1/2
酒	50cc
サラダ油	大さじ1/2

最後に香り付けに、ごま油を回しかけてもいいですよ。
また、食べる前に、レモン果汁や黒こしょうを振っても、アクセントになり食欲をそそります♪ ごま油、レモン果汁、黒こしょうは塩分ゼロ!!










組み合わせ例



焼きそば



キウイのヨーグルトかけ

料理名 味付け簡単！きのこの和風パスタ			+		100g 																													
2人分		1人当たり 535 kcal 塩分0.9g																																
		作り方																																
		1	スパゲティは塩は入れず、表示通り茹でる。																															
		2	たまねぎは薄切り、しめじは固い部分を切り取り、ほぐしておく。																															
材料		<table border="1"> <tr> <td>スパゲティ</td> <td>160g</td> <td rowspan="8">3</td> <td colspan="2" rowspan="8">フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくすりおろしを入れ、香りが出たら、たまねぎ・しめじ・油を切ったツナ缶・塩昆布を加えて炒める。</td> </tr> <tr> <td>オリーブオイル</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>にんにくすりおろし</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>1/2個 100g</td> </tr> <tr> <td>しめじ</td> <td>1袋 100g</td> </tr> <tr> <td>ツナ缶</td> <td>1缶</td> </tr> <tr> <td>塩昆布</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td>かつお節</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>刻み海苔</td> <td>適量</td> <td>4</td> <td colspan="2">麺を加えて、具と混ぜる。</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>5</td> <td colspan="2">お皿に盛り、お好みでかつお節と刻み海苔をのせる。</td> </tr> </table>				スパゲティ	160g	3	フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくすりおろしを入れ、香りが出たら、たまねぎ・しめじ・油を切ったツナ缶・塩昆布を加えて炒める。		オリーブオイル	大さじ2	にんにくすりおろし	小さじ1	たまねぎ	1/2個 100g	しめじ	1袋 100g	ツナ缶	1缶	塩昆布	6g	かつお節	適量	刻み海苔	適量	4	麺を加えて、具と混ぜる。				5	お皿に盛り、お好みでかつお節と刻み海苔をのせる。	
スパゲティ	160g					3	フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくすりおろしを入れ、香りが出たら、たまねぎ・しめじ・油を切ったツナ缶・塩昆布を加えて炒める。																											
オリーブオイル	大さじ2																																	
にんにくすりおろし	小さじ1																																	
たまねぎ	1/2個 100g																																	
しめじ	1袋 100g																																	
ツナ缶	1缶																																	
塩昆布	6g																																	
かつお節	適量																																	
刻み海苔	適量	4	麺を加えて、具と混ぜる。																															
		5	お皿に盛り、お好みでかつお節と刻み海苔をのせる。																															
		組み合わせ例		<p>スパゲティは塩分ゼロ！塩を入れずに茹でて減塩に。 きのこは、エリンギ・えのきなどで もいいよ。</p> 																														
		 + 																																
		和風パスタ 野菜サラダ																																

料理名 ピザトースト			+		97.5g 		
2人分		1人当たり 266 kcal 塩分1.5g					
		作り方					
		1	ベーコンは1cm幅程度の短冊切り、ピーマンは種を取り輪切り、たまねぎ・トマトは薄切りにしておく。				
		2	食パンにケチャップを塗り、黒こしょうを振って、1とチーズをのせてチーズが溶けるまで焼く。				
材料		<p>朝食は脳を働かせ、体温を上げるためにと ても大切です。 お好みの具をのせて焼いてみてね。</p> 					
						組み合わせ例	
						 +  + 	
						ピザトースト 野菜サラダ 牛乳or豆乳	
ベーコンorハム	1枚						
ピーマン	1/2個 25g						
たまねぎ	1/4個 50g						
トマト	小1個 120g						
黒こしょう (あれば)	少々						
ピザ用チーズ	10g 10g						
ケチャップorピザソース	大さじ1						
食パン	2枚 <small>6枚切り</small>						

125g



料理名 シーフードお好み焼き



2人分

1人当たり 350 kcal 塩分1.5g

作り方

- 1 キャベツ・もやしは粗みじん切り、ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、小麦粉・水を加えて混ぜ合わせる。
- 3 2に1・シーフードミックスを加えて混ぜる。
- 4 フライパンに油を熱し、3の半分を入れて焼く。
- 5 焼き色が付いたら、ひっくり返し、蓋をして火が通るまで焼く。(残りの半分も同様に焼く)
- 6 お皿に盛り、お好みでソースとマヨネーズをかける。

材料

シーフードミックス	120g
キャベツ	1/8玉 100g
もやし	1/2袋 100g
ねぎ	1/2束 50g
小麦粉	100g
卵	1個
水	140cc
油	適量
お好みソース・マヨネーズ	適量

野菜をたくさん入れて、この一品でバランスバッチリ!!
ねぎは半分は生地に混ぜて、半分は上にかけてもおいしいですよ。
お好みソース・マヨネーズはかけすぎに注意。



主食

0g



料理名 豚のしょうが焼き



2人分

1人当たり 303 kcal 塩分1.4g

作り方

- 1 豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- 2 ボウルに1・Aを入れ漬けておく。
- 3 2を焼き、お皿に盛る。
- 4 好みの野菜をつけ合わせにする。

材料

豚ばら肉	150g	
片栗粉	適量	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	しょうがすりおろし	小さじ1

ご飯の上のにせて、どんぶりにして食べても美味しいよ。
さらに、野菜も一緒にのせればバランスUP!
千切りキャベツやもやしの炒めたものなど。
自分好みの野菜を見つけてみてね。



組み合わせ例



+



+



ごはん

しょうが焼き

温野菜

主食

料理名 豚キムチ



100g



2人分 | 1人当たり 233 kcal 塩分1.1g

作り方

- 1 豚肉・白菜キムチは一口大に切る。にらは2cm長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら、にら・白菜キムチを加え炒める。

材料

豚肉薄切り	160g
白菜キムチ	大さじ6 100g
にら	1束 100g
ごま油	大さじ1

白菜キムチだけの味付けで、肉と野菜を加えると主菜になるよ。辛いのが苦手な方は、卵やキャベツを入れると味が和らぐよ。



組み合わせ例



料理名 鶏肉のポン酢ソースかけ



5g



2人分 | 1人当たり 280 kcal 塩分1.2g

作り方

- 1 かいわれ菜は根元を切り落とし、ざく切りにする。
- 2 1・Aを合わせる。
- 3 鶏肉に片栗粉をまぶす。(余分な粉ははたく)
- 4 フライパンに油を熱し、3を焼く。
- 5 焼き色が付いたら、ひっくり返し、蓋をして焼く。
- 6 焼けたら、食べやすい大きさに切り、お皿に盛り2をかける。

材料

鶏もも肉	200g	
片栗粉	小さじ2	
かいわれ菜	1/4パック 10g	
A	ポン酢	大さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2

鶏肉のかわりに、豚肉・鮭などでもおいしいよ。



組み合わせ例



料理名 チキンナゲット



0g



主菜



2人分 | 1人当たり 204 kcal 塩分0.8g

作り方

- 1 Aの材料を全てビニール袋に入れて混ぜ合わせる。
- 2 1を小判型する。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して少ない油で揚げ焼きにする。
- 4 好みの野菜をつけ合わせにする。

材料

A	鶏ひき肉	150g
	絹ごし豆腐	50g
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	小さじ1
	しょうがすりおろし	小さじ2
	にんにくすりおろし	小さじ2
	ごま油	大さじ1/2
	小麦粉	大さじ1
サラダ油	適量	

まな板・包丁・ボウルを使わないので、洗い物が少なく簡単にできるレシピです。
少ない油で揚げ焼きにし、豆腐を加えることでヘルシーに。

組み合わせ例



ごはん

+



チキンナゲット

+



温野菜



料理名 牛キャベ



200g



主菜



2人分 | 1人当たり 189 kcal 塩分0.9g

作り方

- 1 キャベツは洗ってざく切りにし、えのきたけは下の部分を切っ
てほぐし、牛肉は細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して牛肉を炒め、キャベツ・えのき
たけを加えてAで調味し、2～3分炒め煮する。

材料

A	キャベツ	1/4玉 300g
	牛肉薄切り	100g
	えのきたけ	1/2袋 100g
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	しょうがすりおろし	小さじ2
	サラダ油	適量

キャベツは、ビタミンC・ビタミンUを多く含んでいるよ。
ビタミンCは、風邪予防や美肌効果あり！
ビタミンUは、別名キャベジン。胃や十二指腸の健康を保ってくれます。
また、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムや、血圧を下げてくれるカリウムが含まれているよ。

組み合わせ例



ごはん

+



牛キャベ

+



みそ汁



料理名 豆腐チャンプルー



2人分 | 1人当たり 199 kcal 塩分0.6g

作り方

- 1 豆腐は水気を切り、2cm角に切る。豚もも肉は一口大、たまねぎは薄切り、豆みょうは根元を切り落とし、半分に切る。
- 2 フライパンに油の半量を熱し、豆腐を全面焼き取り出す。
- 3 残りの油とにんにくを入れ、香りが出たら豚もも肉・野菜の順で炒める。
- 4 豆腐を戻し入れ、Aで調味し、お皿に盛り、かつお節をのせる。

材料

木綿豆腐	140g	
豚もも肉	80g	
たまねぎ	中1個 200g	
豆みょう	1/2袋 40g	
にんにくすりおろし	小さじ1/2	
A	「塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	ポン酢	大さじ1/2
かつお節	1/2袋	
サラダ油	小さじ2	

豆腐の原料の大豆は、畑の肉ともいわれ、良質なたんぱく質を含んでいます。このたんぱく質は、血中のコレステロールを低下させたり、血圧の上昇を抑えてくれたりします。和・洋・中どんな料理にも合いますよ。

組み合わせ例

+

 +

ごはん 豆腐チャンプルー もやしスープ

料理名 レンジで簡単♪豆腐入りお好み焼き



2人分 | 1人当たり 400 kcal 塩分1.5g

作り方

- 1 耐熱皿に空気を抜きながらラップをする。これを2個分用意する。
- 2 キャベツは千切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- 3 ボウルに豆腐を入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- 4 3に卵・塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- 5 4に2・チーズを入れてしっかりと混ぜる。
- 6 5を1に流し入れラップをしたら空気穴を空ける。レンジで600wなら8分、500Wなら9分40秒加熱する。(1個分の加熱時間)
- 7 お皿にのせてAのトッピングをかける。

材料

キャベツ	1/4玉 300g	
絹ごし豆腐	300g	
卵	2個	
ベーコン	2枚	
ピザ用チーズ (お好みで)	10g	
塩・こしょう	少々	
A	お好みソース	大さじ1
	マヨネーズ	適量
	青のり・かつお節	適量

組み合わせ例

+

おにぎり1個 豆腐入りお好み焼き

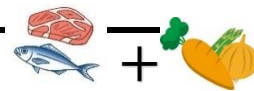
お好みソース・マヨネーズはかけすぎに注意。減塩のお好みソースにするとさらに塩分カットできるよ。



160g



料理名 レンジで簡単♪ 鮭のレンジ蒸し



主菜

2人分 | 1人当たり 150 kcal 塩分0.7g

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、えのきたけは根元を切り落としほぐしておく。にんじんは皮をむいて5mm程度の輪切りにしておく。
- 2 鮭に塩・こしょうを振り、耐熱皿にのせる。(塩鮭の場合はそのままのせる)
- 3 2の上に1・マーガリンをのせラップで包み、レンジで600wなら4分10秒、500wなら5分加熱する。

材料

鮭の切り身	2切れ
たまねぎ	1/2個 100g
えのきたけ	40g
にんじん	1/2本 80g
マーガリン	小さじ2
塩・こしょう	少々

フライパンを使わず、レンジで簡単にできます。白身魚でも美味しくできますよ。野菜もたくさん摂れますね。



組み合わせ例



+



+



ごはん

鮭のレンジ蒸し

ヨーグルト

料理名 レンジで簡単♪ 揚げないから揚げ



0g



主菜

2人分 | 1人当たり 285 kcal 塩分1.0g

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、Aに漬けて、片栗粉をまぶす。
- 2 クッキングシートをしいた耐熱皿に1を並べて、表面にごま油を塗る。
- 3 ラップはしないで、600Wで8~10分、500wなら9分~12分加熱する。

材料

鶏もも肉	200g	
A	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2/3
	しょうがすりおろし	小さじ1
	にんにくすりおろし	小さじ1
片栗粉	30g	
ごま油	大さじ2/3	

フライパンに少なめの油を入れて、揚げ焼きにしてもいいですよ。



組み合わせ例



+



+



ごはん

からあげ

野菜サラダ

料理名 なすと鯖缶の炒め物



80g



2人分 | 1人当たり 158 kcal 塩分0.6g

作り方

- 1 なすは乱切りにし、水にさらしてザルにあげておく。青じそは千切りにしておく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、なすをしんなりするまで炒める。
- 3 2に鯖缶を入れ炒め、お皿に盛り青じそをのせる。

材料

なす	中2本 160g
鯖缶(みそ煮)	1缶
ごま油	適量
青じそ	1枚

青魚に含まれるEPAには、動脈硬化の予防に役立つよ。
もう1つ含まれているDHAには、脳を活性化する働きがあるので、学習機能の向上や認知症の予防にも役立つよ。

組み合わせ例



+



+



ごはん

なすと鯖缶の炒め物

酢の物



料理名 マーボー豆腐



※麻婆豆腐の素1袋で5人分作れます。

30g



※5人分 | 1人当たり 150 kcal 塩分1.3g

作り方

- 1 豆腐は角切り、たまねぎはみじん切り、にらは小口切りに切る。素に入っているとろみ液を作っておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒める。
- 3 表示通りの水とマーボー豆腐の素を入れて、煮立たせる。
- 4 煮立ったら、豆腐・にらを加えさらにひと煮立ちさせ、とろみ液を加える。

材料

豆腐	500g
たまねぎ	1/2個 100g
にら	1/2束 50g
麻婆豆腐の素	1袋
とろみ液の素	1袋
サラダ油	適量

にんじん・ピーマンなどある野菜を入れてもいいですよ。
しょうが・にんにく・豆板醤などの香辛料を入れても美味しいですよ。

組み合わせ例



+



+



ごはん

マーボー豆腐

豚汁





料理名 ミートボールで♪酢豚風



主菜

2人分 1人当たり 233 kcal 塩分1.4g

作り方

- 1 ミートボールを表示にしたがって温める。
- 2 たまねぎ・ピーマンは2cm角、人参はいちょう切りにする。キャベツはざく切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を炒める。
- 4 野菜が柔らかくなったら、1を加えて混ぜ合わせる。
- 5 4にケチャップ・酢を加え、よく混ぜ合わせる。

材料

市販のミートボール	1袋 120g
たまねぎ	1/4個 50g
にんじん	1/4本 30g
ピーマン	2個 80g
キャベツ	1/6個 200g
ケチャップ	大さじ2
酢	小さじ1
サラダ油	大さじ1

組み合わせ例



ごはん

+



酢豚

+



牛乳

野菜はこれ1品でOK!

牛乳をプラスすれば、カルシウム補給になるよ。骨や歯を丈夫にするから積極的に摂ろうね!



料理名 味付け簡単! 鶏もも肉のミートソース煮込み



主菜

2人分 1人当たり 272 kcal 塩分1.2g

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。
- 2 たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、しめじは固い部分を切り取りほぐす、なすは輪切りにしておく。
- 3 フライパンを熱し、鶏肉を皮目から焼く。両面に焦げ目をつける。(中まで火を通さなくてもOK)
- 4 鍋に2・3・ミートソース・水を加え、弱火でとろみがつくまで煮る。(焦げ付かないようにたまに混ぜる)

材料

鶏もも肉	160g
市販のミートソース	150g
たまねぎ	1/2個 100g
にんじん	1/8本 40g
しめじ	1/2袋 50g
なす	中1本 80g
水	100cc

組み合わせ例



パンorごはん

+



ミートソース煮

入れる野菜は何でもいいですよ。旬の野菜をたくさん入れて作ってみましょう。







料理名 レンジで簡単♪もやしのスタミナムル



副菜



		2人分	1人当たり 60 kcal 塩分0.6g	
		作り方		
材料		1	にらは4cm長さに切る。	
		2	耐熱皿にもやし・1を入れ、ラップをかけて、レンジで600Wなら4分、500Wなら4分50秒加熱する。	
		3	ボウルにA・水気を切った2を入れ混ぜ合わせる。	
		4	器に盛り、白すりごまをふる。	
もやし	1袋	<p>もやしとにらをさっと茹でてでも作れますよ。 作りやすいやり方で作ってみましょう。</p> <p>にら特有の強い香り（アリシン）は、ビタミンB1の吸収をアップし、糖分の分解を促進するので、ビタミンB群の豊富なレバーや豚肉と相性は抜群です。主菜に組み合わせてみましょう。</p> 		
にら	6本			
A	鶏がらスープの素			小さじ1
	ごま油			小さじ1
	にんにくすりおろし			少々
白すりごま	少々			



料理名 ツナポテトおやき



副菜

		2人分	1人当たり 243 kcal 塩分0.8g
		作り方	
材料		1	じゃが芋はよく洗い、ラップに包んで、レンジで600Wなら4分、500Wなら4分50秒加熱する。熱いうちに皮をむきつぶす。
		2	ねぎは小口切りにし、ツナ缶は油をきっておく。
		3	1に2を加え、小麦粉・マヨネーズ・塩・こしょうを加えてよく混ぜ、小判型にまとめる。
		4	フライパンにバターを熱し、3を並べ両面を焼き色が付くまで焼く。
ツナ缶	小1缶	<p>じゃがいもの主成分はでんぷんで、ビタミンCやビタミンB1も豊富。でんぷんが多いので、主食になる野菜です。ごはんを食べるときは、ごはんは控えめにするといいですよ。野菜の量が少ないので、他のもので野菜をしっかり摂れるように組み合わせましょう。</p> 	
じゃが芋	中1個		
ねぎ	2本		
小麦粉	大さじ1		
マヨネーズ	小さじ1		
塩・こしょう	少々		
バター	小さじ2		



62.5g



料理名 もずくサラダ2種類



副菜

		2人分	1人当たり 29 kcal 塩分0.5g	
		作り方		
1	長いも	1/4個	1 長いもは皮をむき千切り、きゅうりも千切りにする。	
	きゅうり	1/2本	2 材料を全て合わせる。	
	<p>味付けはもずくだけだと塩分が高いため野菜を加えてひと工夫!!</p> 			
材料		作り方		
1	味付けもずく	1パック	2人分	1人当たり 14kcal 塩分0.5g
	長いも	1/4個	<p>62.5g</p> 	
	きゅうり	1/2本		
2	味付けもずく	1パック	1	1 おくらは茹でて輪切り、トマトは角切りにする。
	おくら	4本	2	2 材料を全て合わせる。
	トマト	1/2個		
材料		作り方		



75g



料理名 きのこのマリネ



副菜

		2人分	1人当たり 43 kcal 塩分0.7g	
		作り方		
1	しめじ	1/2袋	1	しめじ・えのきたけは固い部分を切り取る。えのきたけは半分にする。エリンギは固い部分を切り取り、薄切りにする。
	えのきたけ	1/4袋	2	フライパンにオリーブオイル・にんにくすりおろしを入れて火にかけ、1を焼く。
エリンギ	1/2袋	3	2をボウルに取り出して、ポン酢を加えて漬け込む。	
オリーブオイル	大さじ1	4	器に盛りつけて、上にパセリを振る。	
にんにくすりおろし	小さじ1	<p>きのこはカロリーが低く、食物繊維が豊富。カリウムも豊富なので、高血圧予防にも効果がありますよ。</p> 		
ポン酢	大さじ2			
パセリ	適量			

料理名 かぼちゃとベーコンのマヨ焼き



100g



2人分

1人当たり 138 k cal 塩分0.3 g

作り方

1

かぼちゃは種とワタを取り薄切りにし、レンジで600Wなら2～3分、500Wなら2分～3分30秒加熱する。

2

ベーコンは1cm幅に切る。

3

耐熱皿にかぼちゃを並べ、ベーコンを散らし、マヨネーズをかける。

4

オーブン（トースター）で焦げ目が付くまで焼く。

材料

かぼちゃ 200 g

ベーコン 1枚

マヨネーズ 大さじ1

かぼちゃの栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラス！！ビタミン類・カリウム・カルシウム・鉄などが含まれ、ビタミンAが豊富に含まれているので、肌や粘膜を丈夫にして体の免疫力を高めてくれるよ。



料理名 かぼちゃサラダ



60g



2人分

1人当たり 73 k cal 塩分0.2 g

作り方

1

かぼちゃは種とワタを取り薄切りにし、レンジで600Wなら2～3分、500Wなら2～3分30秒加熱する。

2

かいわれ菜は根元を切り落とし、半分に切っておく。かにかまは手で裂いておく。

3

1・2を合わせ、マヨネーズ、黒こしょうで和える。

材料

かいわれ菜 1/2パック 20g

かにかま 1本

かぼちゃ 100 g

マヨネーズ 大さじ1

黒こしょう 少々

かぼちゃを選ぶときは、ふっくらした種がつまみついて、ワタが湿っているもの、果肉の色が濃く、びっしりとつまみついているものがおいしいよ。皮には実以上のビタミンAが含まれているので、調理は皮ごとがポイント！



60g



料理名 フライドポテトグラタン



副菜



2人分

1人当たり 355 kcal 塩分0.8g

作り方

- 1 しめじは固い部分を切り取り、ほぐしておく。たまねぎは薄切りにする。冷凍フライドポテト・しめじ・たまねぎを、レンジで600Wなら2分、500Wなら2分30秒加熱する。
- 2 冷凍ほうれん草はほぐしておく。
- 3 耐熱皿に1を入れ、軽く塩こしょうを振る。
- 4 3に2・マヨネーズ・チーズをのせ、オーブン（トースター）で焦げ目が付くまで焼く。

材料

冷凍フライドポテト	150g
冷凍ほうれん草	50g
しめじ	1/4袋 20g
たまねぎ	1/4個 50g
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	20g

冷凍野菜は、調理時間の短縮と必要な量だけ使えるので、一人暮らしや忙しい時に大活躍！
かぼちゃ・里芋・いんげん・ブロッコリー・枝豆・とうもろこし・ミックスベジタブルなど種類も豊富。上手に活用して、野菜をたくさん摂りましょう。



100g



料理名 白菜の塩昆布和え



副菜



2人分

1人当たり 33 kcal 塩分0.5g

作り方

- 1 ボウルに塩昆布・ごま油・酢を合わせる。
- 2 白菜は千切りにし塩で揉んで、しんなりしたら、水で流し水気を絞っておく。
- 3 1に2を加えて和え、器に盛りつける。

材料

白菜	2枚 200g
塩	少々
塩昆布	5g
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く風邪予防や免疫力アップに効果があるよ。

白菜をキャベツにかえたり、にんじんをプラスしてもおいしいよ。



料理名 具だくさん味噌汁



+



130g



2人分 | 1人当たり 58 k cal 塩分0.7 g

作り方

- 1 たまねぎ・にんじん・かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- 2 しめじは固い部分を切り取り、ほぐしておく。ねぎ・オクラは小口切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、1・しめじを入れて柔らかくなるまで煮る。
- 4 3にオクラを加え、少し煮てみそを溶き入れる。
- 5 椀に盛り、ねぎを散らす。

材料

たまねぎ	小1玉 120g
にんじん	1/6本 30g
かぼちゃ	60g
しめじ	1/4袋 20g
ねぎ	2本 10g
オクラ	2本 20g
だし汁	300 c c
みそ	小さじ2

野菜はなんでもOK！
汁は具だくさんにしてほしいな〜♪
具だくさんにすることで、しっかり野菜が摂れるよ。
汁の量も減るから、減塩にもなるよ！！



料理名 ポトフ



+



150g



2人分 | 1人当たり 78 k cal 塩分0.7 g

作り方

- 1 たまねぎはくし切り、じゃが芋・にんじんは乱切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋に水・1を入れて煮立ったら、コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- 3 こしょうで味を調え、器に盛りパセリを散らす。

材料

たまねぎ	1/2個 100g
じゃが芋	中1個 150g
にんじん	1/3個 50g
ベーコン	1/2枚
コンソメ	1/2個
水	300 c c
こしょう	少々
パセリ (あれば)	少々

かぶやブロッコリーなどある野菜を入れてもいいですよ。
寒い時期には、大根・里芋・ごぼう・白菜などの冬野菜のあったかスープを食べて、体の中から温めましょう！



135g



ハートの一品

料理名 レンジで簡単♪トマトスープ



2人分

1人当たり 42 kcal 塩分1.2g

作り方

- 1 トマトは一口大のざく切り、たまねぎは薄切りにする。
- 2 耐熱容器に1を1人分ずつ入れて、しょうがを加える。
- 3 ラップをかけレンジで600wなら1分30秒、500wなら1分50秒加熱する。(1個分の加熱時間)
- 4 Aを合わせておいて、3に注いで混ぜ、お好みでこしょう・パセリをふる。

材料

トマト	中1個 170g	
たまねぎ	1/2個 100g	
しょうがすりおろし	小さじ1	
こしょう	少々	
パセリ(あれば)	少々	
A	湯	400cc
	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2

トマトは加熱をすると美味しさアップ！
ビタミンCは減少しますが、リコピンの
吸収率は3～4倍にアップするよ。リコ
ピンには、ガンや動脈硬化の予防に効
果があるよ。



料理名 もやし中華スープ



35g



ハートの一品



2人分

1人当たり 27 kcal 塩分0.7g

作り方

- 1 もやしはさっと洗う。にらは食べやすい長さに切り、かにかまは裂いておく。
- 2 鍋に水を入れ、沸騰したらA・1を入れ、火が通ったらBを加え火を止める。

材料

もやし	1/4袋 50g	
にら	1/5束 20g	
かにかま	2/3本	
A	鶏がらスープの素	小さじ1
	こしょう	少々
B	しょうがすりおろし	少々
	ごま油	少々
水	300cc	

しょうがは塩分ゼロ！
少し入れることで、薄味でも物足りなさを感じ
なくなります。
しょうがは、血行をよくし、体を温める効果が
ありますよ。



料理名 かぼちゃスープ



2人分 | 1人当たり 174 kcal 塩分0.6g

作り方

- 1 かぼちゃは種とワタをとり、適当な大きさに切る。耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで600Wなら3分、500Wなら3分40秒加熱する。(硬いようなら様子を見ながら加熱する)
- 2 1が柔らかくなったら、マッシャーなどで潰す。
- 3 たまねぎはみじん切りにし、鍋にバターを入れ炒めておく。
- 4 3に、2・水・牛乳を入れ、コンソメ・塩・こしょうで味付けする。
- 5 お皿に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

材料

かぼちゃ	1/8切れ 150g
たまねぎ	1/2玉 100g
バター or サラダ油	適量
水	100 c c
牛乳	200 c c
コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々
パセリ (あれば)	少々

かぼちゃは硬いので切るときは気をつけましょう！
切る前にレンジにかけると切りやすくなります！



料理名 子どもの頃作ってもらったおやつ～おやき～



8人分

作り方



- 1 ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせたところへ熱湯を回し入れさらによく混ぜる。
- 2 手で触れるようになったら、ひとまとめになるまでこね、蓋をして10分ほどおく。
- 3 あんこを8～10等分にわけ、丸めておく。
- 4 打ち粉をした台に2を出して、8～10等分し、3を包む。
- 5 油を薄く敷いたフライパンに4を並べ、中火で両面こんがりするまで焼き、水を入れて蓋をし、水分が無くなるまで焼く。



材料



A	薄力粉	200g
	砂糖	20g
	サラダ油	10g
	塩	2g
熱湯	130 c c	
あんこ	400g	
サラダ油	少々	
水	大さじ2	

<おいくなるコツ>
生地は熱湯で練るとしっとり・もっちり。
冷めてもおいしくたべれます。





料理名 くさぎ菜のうま煮		4人分		
		作り方		
		1	乾燥したくさぎ菜を水に1～2日漬けて戻す。	
		2	沸騰した湯に重曹を入れ、1を茹でて水にとり、水を変えながら20～30分水にさらす。	
		3	2の水けを絞り、鍋に入れ、サラダ油・大豆を加え炒める。	
材料		4	3にAを加え、中火で汁けがなくなるまで炒め煮する。	
くさぎ菜（乾燥）	20g	<p>田植えを共同作業していた時代、くさぎ菜は田植えご馳走には欠かせない一品でした。</p> <p>【くさぎ菜の乾燥方法】 県北では6月中旬に新芽を摘み取り、さっと茹でて絞り、天日でからからになるまで乾かし、密閉容器で保存します。</p> 		
重曹	小さじ1/4			
水煮大豆	40g			
サラダ油	大さじ1			
A	だし汁			2カップ
	酒			大さじ1
	砂糖			大さじ1/2
	しょうゆ			大さじ1/2
	みりん			大さじ1

料理名 高野大根の切干しハリハリ漬け				
		作り方		
		1	干し大根を30～40分間水につけてもどす。（シャキシャキ感がある程度にもどす）	
		2	もどした大根は2～3回水で洗う。洗った後は、軽く絞ってボウルに入れておく。	
		3	にんじん・しょうがは皮をむき千切りにする。	
干し大根	30g	4	3を干し大根と一緒に混ぜておく。	
にんじん	10g	5	Aを鍋に入れ、ひと煮立ちしたあと火を止め、冷ます。	
しょうが	10g	6	4の材料の上に、煮汁をかけ混ぜる。	
A	うす口しょうゆ	50cc	7	軽いおもしろをして、1週間くらい冷蔵庫に入れ保存をする。汁が出て材料がつかないように時々混ぜる。
	みりん	25cc		
	砂糖	20g		
	5倍酢	10cc		
	鷹の爪	少々		
		<p>高野大根は、肌が白くきめ細かく、鮮度がよく、みずみずしいのが特徴です。乾燥することで、カルシウムなどの栄養価がぐっと高まります。</p> 		



料理名		団子汁																					
		4人分																					
		作り方																					
<p>材料</p> <table border="1"> <tr><td>団子粉</td><td>40g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20cc</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>30g</td></tr> <tr><td>大根</td><td>80g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>50g</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>こんにゃく</td><td>60g</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>480cc</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>大さじ1</td></tr> </table>		団子粉	40g	水	20cc	ごぼう	30g	大根	80g	にんじん	50g	ねぎ	10g	こんにゃく	60g	油揚げ	30g	だし汁	480cc	みそ	大さじ1	1	ボウルに団子粉を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの硬さに練り、直径1cmくらいに丸めて茹でる。
		団子粉	40g																				
水	20cc																						
ごぼう	30g																						
大根	80g																						
にんじん	50g																						
ねぎ	10g																						
こんにゃく	60g																						
油揚げ	30g																						
だし汁	480cc																						
みそ	大さじ1																						
2	浮いてきたら網ですくって水にとる。																						
3	ごぼうは薄い斜め切りにして水にさらす。大根・にんじんはいちょう切りにする。こんにゃくは一口大にちぎり茹でておく。																						
4	油揚げは湯をかけ、3cm長さの千切りにする。																						
5	ねぎは小口切りにする。																						
6	鍋にだし汁を入れ、3を入れて柔らかくなるまで煮る。																						
7	4を加え、みそを溶き入れる。																						
8	椀に2の団子を入れ、7を注いでねぎを散らす。																						
<p>団子粉とは、うるち米ともち米を合わせて、顆粒状にしたものです。昔は、実りの秋に感謝したり、子どもが生まれたときなどに食べていたお祝い事には欠かせない料理でした。</p>																							

料理名		比婆牛おこわ																											
		4人分																											
		作り方																											
<p>材料</p> <table border="1"> <tr><td>白米</td><td>1合</td></tr> <tr><td>もち米</td><td>1.5合</td></tr> <tr><td>比婆牛</td><td>100g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>100g</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>80g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>40g</td></tr> <tr><td>みつば</td><td>適量</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>100cc</td></tr> <tr><td>水</td><td>300cc</td></tr> </table>		白米	1合	もち米	1.5合	比婆牛	100g	ごぼう	100g	しめじ	80g	にんじん	40g	みつば	適量	しょうゆ	大さじ2	みりん	大さじ1	酒	大さじ1	砂糖	大さじ1	だし汁	100cc	水	300cc	1	米は合わせてとぎ、ザルにあけておく。
		白米	1合																										
もち米	1.5合																												
比婆牛	100g																												
ごぼう	100g																												
しめじ	80g																												
にんじん	40g																												
みつば	適量																												
しょうゆ	大さじ2																												
みりん	大さじ1																												
酒	大さじ1																												
砂糖	大さじ1																												
だし汁	100cc																												
水	300cc																												
2	ごぼうはさがきにして酢水にさらし、水気をしっかり切っておく。																												
3	にんじんは短い短冊切り、しめじは固い部分を切り取りほぐしておく。牛肉は食べやすい大きさに切る。																												
4	みつばは2~3cmの長さに切る。																												
5	炊飯器に1・2・3・だし汁・A・水を入れて炊く。																												
6	炊き上がったら、4を加えて混ぜて器に盛る。																												
<p>比婆・庄原地方では、昔から肉用牛の飼育が盛んで、肉質の良い品種を生産することで知られ、この地方で飼育された牛を「比婆牛」と呼んでいました。</p> <p>比婆牛おこわは、お祝い事やお祭りの際のご馳走として作られています。現在では、学校給食の献立としても使用されています。</p>																													

料理名 ワニの湯引き

		3～4人分	作り方 1 Aを合わせておく。 2 鍋にお湯を沸かし、ワニを入れ表面が白くなったら取り出し氷水にとる。 3 水気をふき取り、お好みの厚さに切り、お皿に盛り、Aをかける。	
		材料		
		ワニ		1冊
		A		酢 大さじ1 味噌 大さじ1 砂糖 小さじ1
		<p>ワニ料理とは、広島県三次市や庄原市などの備北地域で食べられる郷土料理の一つ。この場合の「ワニ」とは爬虫類のワニではなく、魚のサメ（フカ）のことを言います。</p> <p>備北地域は山間部に位置するため、かつては冷蔵手段に乏しく魚を手に入れることが難しかったため、保存がきくサメが重宝されるようになりました。今でも、お正月や祭事などのごちそうとして振われています。</p>		
				

料理名 ほとぎ（雛菓子）

		1升分	作り方 1 もち米は洗って蒸し、乾燥させておく。黒豆とあられは炒っておく。 2 1のもち米を油で揚げる。 3 Aを合わせて煮る。 4 3の中に1の黒豆・あられ・2を入れて混ぜ、できたものを平らにして冷まし、切り分ける。	
		材料		
		もち米		1升
		揚げ油		適宜
		<p>「ほとぎ」の語源・・・節句のことを「とき」とも言い、節句の食べ物という意味で「おとき」といったものが「ほとぎ」になったなど、いろいろな説があります。</p> <p>桃の節句（ひな祭り）には、もち米や黒豆、あられなどで作った「ほとぎ」が出されていました。</p> <p>もち米のかわりに『ポン菓子』や『焼き米』を使ってもいいです。</p>		
				

おわりに

現在の日本では、がんや心臓病、脳血管疾患を併せた生活習慣病が死因の6割を占めています。これは庄原市でも同様の状況です。これらの生活習慣病の予防や改善につなげるため、市では栄養・食生活面において、減塩や野菜摂取の増加、バランスの取れた食事の普及などを展開しています。

ここに紹介したレシピは、一人暮らしや時間のない方でも簡単に作れるよう、レンジで時短、調理器具はフライパンひとつ、半調理品などを活用した簡単レシピです。

さらに、塩分控えめで栄養バランスよく、野菜をより多く食べてもらうことをテーマとし、一人当たりのカロリー、塩分量、野菜量、食べるときの食事の組み合わせを記入しています。

自分の健康・家族の健康のために、日々のお料理の参考にいただければ幸いです。

庄原市食生活改善推進委員協議会一同



料理で元気！
庄原の母たちは、みんなを応援しようよ！

表紙のキャラクターを紹介します。

タベルン

イキルン

ツクルン

ゲンキン

エラブン

ショーショー鳥

腹ハッチー



食育キャラクターの5人...身につけてほしい5つの力を表しています

高血圧予防
キャラクター

糖尿病予防
キャラクター

味がわかる力

命を感じる力

料理ができる力

元気な体がわかる力

選ぶ力