

想いを刻むレシビオ集 緑区ヘルスマイト 50周年



緑をたっぷり召し上がれ

あいさつ

この度は、緑区食生活等改善推進員会（ヘルスマイト）結成50周年おめでとうございます。皆様には、長年にわたり、緑区民の健康づくりを考えていただき、心より感謝申し上げます。

日本人は、江戸時代の貝原益軒が著した「養生訓」を例にとっても、昔から健康意識が高い国民であるといわれています。今日でも、メディアでは連日のように健康情報が流されています。

体に良いものや必要な食べ物を適量とっていれば、健康は維持できますが、食べすぎや偏食など「食べ方」が影響して起こる生活習慣病、低栄養などにより、健康寿命が短くなることも明らかになっています。

横浜市では、健康寿命の延伸のために、「第2期健康横浜21」を策定し、生活習慣病の改善や、重症化予防に着目し、市民の皆様の健康づくりを進めています。特に「食生活」の分野では、ヘルスマイトの皆様とともに、ライフステージ別に行動目標を掲げて、活動を行ってまいりました。

緑区は名のとおり、緑が多く自然豊かな地域ですが、1人当たりの1日の野菜摂取量は、目標量350gと比べて不足しています。緑区民の野菜摂取量を増やすために、特に「緑をたっぷり召し上がれ事業」をヘルスマイトの皆様と協働で進めてまいりました。

このような活動の中で、様々なレシピを考案し、区民の皆様に提供していただきました。今回、区民への健康普及活動50周年を記念し、活動の足跡をまとめていただいたのが、本書「想いを刻むレシピ集」です。

区民の皆様のこれからの健康づくりに役立つレシピがたくさん掲載されていますので、ぜひご利用いただきたいと思います。



横浜市緑福祉保健センター
センター長 **室谷 洋一**



緑区ヘルスマイト 50周年 「想いを刻むレシピ集」作成にあたって

私たち緑区食生活等改善推進員は、市民の健康づくり計画「第2期健康横浜21」のメインテーマである健康寿命の延伸のため、乳幼児から高齢期まで継続して生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防に努めてきました。いくつになっても自分の手で食べ、自分の足で歩くことのできる緑区民を増やすために、福祉保健センターと協働で活動してきました。

この緑区ヘルスマイト50周年「想いを刻むレシピ集」は緑区食生活等改善推進員会結成50周年を記念し、想い入れのある料理や、家庭で作り続けたい日頃親しんでいる料理を会員から募集しました。それらを今までの活動で使ったレシピとオリジナルレシピに分けて編集し、レシピ集にまとめました。

健康づくりには、栄養・運動・休養のバランスのとれた生活が必要です。健康的な生活習慣を目指すとともに、地域の方々との新たな出会い、健康づくりとなりますように、このレシピ集をご活用いただければと願っております。

最後に、このレシピ集の作成にあたりまして、ご指導ご協力いただきました行政の方々をはじめ、緑区食生活等改善推進員の皆様から心からお礼申し上げます。

緑区食生活等改善推進員会
会長 **山村 藤子**





目次

あいさつ 横浜市緑福祉保健センター センター長 1
 緑区食生活等改善推進委員会 会長 2

活用にあたって 4

レシピ集

1. 活動で使用したことのあるレシピ 5

- ① ライフステージ別健康づくり 6
- ② 妊婦料理 10
- ③ 男性料理 13
- ④ 緑をたっぷり召し上がれ事業 14
- ⑤ 野菜をもっと食べようキャンペーン 18
- ⑥ 防災食 20
- ⑦ 親子で一緒にできる料理 21
- ⑧ おやつボランティア 24
- ⑨ 定例会 25

2. オリジナルレシピ

- ① 主食 27
- ② 主菜 30
- ③ 副菜 37
- ④ おやつ・デザート 44

健康寿命を延ばすには 46

緑をたっぷり召し上がれ事業 47

イメージソング「緑たっぷり召し上がれ」 48

ビタミン&ミネラル一覧表 49

緑区食生活等改善推進委員会の紹介 50

活用にあたって

このレシピ集は、結成50周年を迎えた緑区食生活等改善推進委員会が「食を通じた健康づくり」活動で使用した数々の思い入れのある料理、および家庭で作り続けたオリジナル料理をまとめたものです。

食品の重量表(g)



食品	容量 小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ みりん みそ	6	18	230
砂糖(上白糖)	3	9	130
食塩	6	18	-
油・バター	4	12	180
小麦粉	3	8	100
片栗粉	3	9	130
マヨネーズ	4	12	170

塩分の目安(g)



食品名	分量	食塩 相当量
食塩	小さじ 1	6.0
しょうゆ(濃い口)	大さじ 1	2.6
みそ		2.2
ウスターソース		1.5
トマトケチャップ		0.5
マヨネーズ		0.3
コンソメ(顆粒)	小さじ 1	1.1
オイスターソース	大さじ 1	2.2
カレールウ(1人分)	20g	2.1

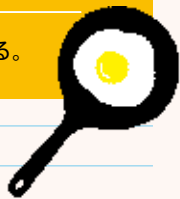
食品の目安重量



米	1合	150g	大根	1本	800g
にんじん	1本	150g	じゃがいも	1個	150g
キャベツ	1枚	50g	きゅうり	1本	100g
さつまいも	1本	200g	玉ねぎ	1個	200g
かぼちゃ	1/4個	250g	ほうれん草	1束	200g
ピーマン	1個	35g	トマト	1個	150g
レタス	1枚	30g	ミニトマト	1個	10g
れんこん	1節	200g			

活動で使用したことのあるレシピ

いろいろな活動で調理体験・調理実習・試食配布等を行っている。



●横浜市委託事業

(1) ライフステージ別健康づくり

平成4年婦人の健康づくり事業の料理講習委託から始まり、現在はライフステージに合わせた健康づくりのための普及啓発を行っている。

(2) 妊婦料理

妊娠をきっかけに食を通じた良い生活習慣の確立をめざす。

●日本食生活協会事業

(3) 男性料理

男性が食生活や健康づくりに関心をもつ自立支援を行う。

●緑区福祉保健センター協働事業

(4) 緑をたっぷり召し上げれ事業

食中毒予防啓発のためのリーフレット作りや金環日食イベントへの協力、地場野菜やくだものを使ったメニュー紹介を行っている。

(5) 野菜をもっと食べようキャンペーン

平成22年度より、区民の野菜の摂取量の増加をはかるために、試食を配布したり、野菜のゲームや野菜料理の展示を行っている。

(6) 防災食

平成25年度にリーフレット「食からの防災対策～いざというときに役立つレシピ」を作成した。



●依頼事業

リーフレットはこちらから

(7) 親子で一緒にできる料理

地域ケアプラザからの依頼で、親子で一緒に料理を楽しむ事業を行っている。

(8) おやつボランティア

中山地域ケアプラザのデイサービス利用者向けおやつ作りで、平成11年6月から始まり、平成25年9月で終了した。

●定例会

(9) 定例会

毎月1回(8月は除く)定例会を行っている。担当地区が勉強会の内容に沿った試食を提供している。



ライフステージ別健康づくり



副菜

カルシウムふりかけ

材料・分量 (作りやすい量)

ちりめんじゃこ	50g	A	プルーンエキス	大さじ3
小えび	30g		しょうゆ	大さじ3
汐吹昆布または塩昆布	50g		砂糖	大さじ3
かつお節	50g		みりん	大さじ3
いりごま	25g		酢	大さじ3

作り方

- ① Aを鍋に入れ、火にかけて煮溶かして火を止める。
- ② 昆布は1~2cmに切る。かつお節はフライパンで乾煎りし、手でもんで細かくしておく。ごまは、切りごまにする。
- ③ ①にちりめんじゃこ、小えび、昆布を入れ混ぜ、かつお節を入れ、よくかき混ぜてから、最後にごまをふり混ぜる。



気軽にカルシウムがたっぷり摂れる。くるみや松の実を入れてもよい。保存食にもなる。

ゆかりしらすご飯

材料・分量 (4人分)

米	2合	小松菜	120g
ゆかり	大さじ1	しらす干し	30g
プロセスチーズ	80g	いりごま	大さじ3

作り方

- ① 米は手早く洗い、炊飯器の目盛りに合わせ水を入れて炊く。
- ② プロセスチーズを5mm角に切る。
- ③ 小松菜をゆでて細かく切り、しっかりと水気をしぼる。
- ④ ゆかり、しらす干し、いりごま、プロセスチーズと小松菜を炊きあがったご飯に混ぜる。



主食



気軽にカルシウムが摂れる。





主食 主菜

ひとことメモ
レタスやトマトを添えると、バランスがとれた一品になる。
ハム、パセリの代わりにツナ、コンビーフ、ピーマン、キャベツ、ゆでたほうれん草、玉ねぎ、コーン等、いろいろな食材を使うことができる。

デンバートースト(額縁トースト)

材料・分量(4人分)

食パン(6枚切り)	4枚	スライスチーズ	4枚
卵	4個	サラダ油	小さじ4
ハム	4枚	バター	大さじ2(24g)
パセリ(みじん切り)	大さじ1	塩・こしょう	少々

作り方

- ① 食パンはまわりを1cm残してくり抜いて、内側と外側の2つに分けておく。
- ② 卵は1個ずつときほぐしておく。
- ③ ハムは千切り、パセリはみじん切りにしてそれぞれ4等分にする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、外側の食パンをおき、パンの内側に卵を流し入れ、少したってからハム、パセリを入れる。
- ⑤ 塩・こしょうをし、スライスチーズをのせ、残りのパンでふたをする。
- ⑥ フライ返しで少し押さえながら焼き、卵に火が通ったらバターをのせて裏返しにし、きれいに焦げ目がつくまでフライパンをゆすりながら焼く。
- ⑦ ⑥を三角形に切り、皿に盛る。



②どんぐりこころのメロディーに合わせて歌いましょう

♪ 食パン1枚あったなら デンバートースト作りましょう
栄養満点おいしいよ さあさあみんなで作りましょう

③森のくまさんのメロディーに合わせて歌いましょう

1. 食パンくり抜いて 二つに分けましょう
ララランランランラン
ララランランランラン
2. 卵をときほぐし ハムを千切りに
フライパン温め 油をひきましょう
3. 外側のパン入れて 卵を流し入れ
少したってから ハム パセリ チーズ
4. 残りのパンで ふたしたら押さえましょう
卵に火が通ったら 裏に返しましょう
5. バターを入れたら フライパンゆすりましょう
きれいに焦げ目が ついたらできあがり



デンバートーストの パネルシアター



主食 主菜 副菜

キーマカレー

材料・分量(4人分)

あいびぎ肉	200g	枝豆	60g	プレーンヨーグルト	大さじ1
玉ねぎ	中1個	しょうが	1かけ	ウスターソース	小さじ1
なす	2本	にんにく	1かけ	ケチャップ	小さじ1
にんじん	中1/2本	サラダ油	大さじ1	ご飯	600g
トマト	中1/2個	カレー粉	大さじ1		
かぼちゃ	60g	カレールウ	50g		

作り方

- ① しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、なす、にんじん、かぼちゃ、トマトを1cmのサイコロ状に切る。
- ③ 鍋にサラダ油、しょうが、にんにくを入れ炒め、玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ④ ③にあいびぎ肉とカレー粉を加え炒める。
- ⑤ なす、にんじんも入れ炒める。
- ⑥ 材料がかぶる位の水(約450ml)とトマト、かぼちゃを入れ、煮込む。
- ⑦ 10~15分煮込み、野菜が柔らかくなったらカレールウ、ヨーグルト、ウスターソース、ケチャップを入れ、さらに5分ほど煮込む。
- ⑧ 皿にご飯とカレーを盛り付け、ゆでた枝豆を飾る。

ひとことメモ
野菜がたっぷり塩分少なめ、夏のキーマカレー。カレールウだけでなく、ヨーグルトやソース、ケチャップを加えてうま味を出す。水の量に注意。

夏野菜の餃子

材料・分量(4人分)

豚ひき肉	180g	にんにく	1かけ
キャベツ	220g	しょうが	1かけ
オクラ	20g	しょうゆ	大さじ1
赤パプリカ	20g	ごま油	小さじ1
コーン	20g	砂糖	小さじ1
餃子の皮(大判)	20枚	酒	小さじ1
サラダ油	適量	片栗粉	小さじ1
		塩	小さじ1/2

作り方

- ① 豚ひき肉にAを加えて、ねばりが出るまで混ぜる。
- ② 野菜はみじん切りにする。
- ③ 3つのボールに3等分にしたひき肉、キャベツを入れ、それぞれのボールにオクラ、パプリカ、コーンを入れ、それぞれ軽く混ぜ合わせる。
- ④ ③の具材を餃子の皮で包む。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、餃子を並べて焼く。
- ⑥ 焼き目がついたら湯を餃子が1/3ひたる位に入れ、蒸し焼きにする。
- ⑦ 水分がなくなったら餃子の上からサラダ油をたらし、パリッと焼き目をつける。

ひとことメモ
餃子の具に夏野菜を入れて中身を彩りよく、季節によりきのこ等もよい。



主菜



副菜

根菜たっぷりスープ

材料・分量 (4人分)

じゃがいも	1個	完熟トマト	1個	コンソメ	1個
大根	120g	ウインナーソーセージ	2本	にんにく	1/2個
にんじん	60g	水	3カップ	パセリ	少々
ごぼう	40g	オリーブオイル		塩・こしょう	少々
玉ねぎ	中1/2個		小さじ2		

作り方

- ① 大根、にんじん、玉ねぎは1.5cm角に切る。じゃがいもも同様に角切りにし、水にさらす。
- ② ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- ③ トマトは皮をむき、角切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、香りづけをして取り出しごぼうを炒め、次に①を加えサッと炒め、水とコンソメを加えて10分位煮込む。
- ⑤ ④にトマト、小口切りにしたウインナーソーセージを加え、さらに7~8分煮込む。塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



トマトは大きめ(多め)に入れるとよりおいしくなる。
根菜がたくさん摂れて、子どもが喜んで食べる。

トマトゼリー (はちみつレモン風味)

材料・分量 (流し缶1個分・プリン型10個分)

完熟トマト	2個	レモン汁	大さじ2	グラニュー糖	80g
はちみつ	大さじ3	水	400ml		
レモンの皮	1/2個分	粉寒天	4g		

作り方

- ① トマトは湯むきし、ヘタと種を取り1cm角に切る。
- ② レモンは皮をすりおろし、果汁をしぼる。
- ③ 鍋に水200mlと粉寒天を入れ、沸騰させる。グラニュー糖を加えて混ぜる。はちみつと残りの水を加えて加熱し、1~2分沸騰させる。
- ④ ①のトマトを加えてひと煮立ちさせたら、火からおろし、②を加える。
- ⑤ 型に入れて冷やし固め、お好みの大きさに切り分ける。



おやつデザート



レモンを入れているので、さっぱりした口当たりで夏にピッタリのデザート。
トマト嫌いでも食べられる。

妊婦料理

青菜とわかめのカッテージチーズ和え

材料・分量 (4人分)

青菜	300g	A	カッテージチーズ*	100g
もどしたわかめ*	40g		白すりごま	大さじ2
			砂糖	大さじ1
			しょうゆ	小さじ1
			塩	小さじ1/3

作り方

- ① 青菜はゆでて、2~3cmに切る。わかめはひと口大に切る。
- ② Aをボールに合わせてあえ衣を作る。
- ③ ①を②で和える。

*塩蔵わかめ(約20g)を水洗いしてからさっと熱湯に通し、冷水にとって、水を切る。



副菜



青菜は小松菜、ほうれん草等がよい。

※カッテージチーズ

材料 (100g)

牛乳	500ml
米酢	大さじ2と1/2

作り方

- ① 牛乳を鍋肌にプツプツと泡が出る(80~90℃)まで温めて火からおろし、米酢をまわし入れて木べらで静かに混ぜ、人肌になるまでそのまま冷やす。
- ② 布巾または厚手のクッキングペーパーで漉す。



漉した汁はホエー(乳清)で、約400mlできる。
うま味成分であるグルタミン酸が含まれている。
炊飯や汁物等に使うとよい。



副菜

野菜汁

材料・分量 (2人分)

しめじ	50g	だし汁※	300ml
大根	40g	みそ	大さじ1
にんじん	30g		

作り方

- ① しめじは小房に分け、いしづきを除く。大根、にんじんは2~3mmのいちよう切りにする。
- ② だし汁の中に野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 味見をしながら、みその量を調整して溶き入れ、ひと煮立ちする。



だしをとるときに昆布は煮立てず、ふたはしない。
だしをとった後、かつお節と昆布を冷凍しておき、まとめて佃煮にするよ。

※昆布とかつおのだし

材料 (2人分 できあがり約300ml)

水	2カップ弱(360ml)	かつお節	約1カップ(8~10g)
昆布	4cm角2枚(4g)水の1%の重量		水の2~3%の重量

作り方

- ① 昆布の汚れは乾いたふきんでさっとふき取り、大きなものは切れ目を2つ3つ入れておく。
- ② 鍋に分量の水と昆布を入れ、30分つけおくとうま味が溶け出す。
- ③ 鍋を火にかけ、中火で10分ほどして昆布のまわりに泡が立ち、浮かんできたら引き上げる。沸騰直前に火を弱めて分量のかつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を消す。
- ④ かつお節が沈むのを待って、上澄みを静かに漉す。→ **一番だし(かつおと昆布の風味をいかに薄味の料理)**
- ⑤ 一番だしをとった後の昆布とかつお節に、最初の半量の水を入れて火にかけ、沸騰後5~6分煮出す。→ **二番だし(濃い味付けの料理)**



だしがらの佃煮

材料

だしをとった後の昆布
だしをとった後のかつお節

しょうゆ	適量
みりん	適量
水	適量

作り方

- ① だしをとった後のかつお節は、フライパンでから炒りする。(または電子レンジで水分をとばし細かくする)
 - ② 昆布は千切りにする。
 - ③ 鍋に①と②としょうゆ、みりん、水を入れ、火にかける。細かい泡が立つほどの火加減で、5~10分煮つめる。
 - ④ 自然に冷ました後、保存する。
- *ごま、干し桜えび、ちりめんじゃこ、七味唐辛子を加えてもおいしい。



副菜

大豆とわかめのノンオイルサラダ

材料・分量 (4人分)

ゆで大豆	80g	A	酢	大さじ1
カットわかめ	6g		だし汁	大さじ1
赤ピーマン	1/4個		しょうゆ	大さじ1/2
大葉	10枚		わさび	適量
えのきだけ	1袋			
きゅうり	1本			

作り方

- ① カットわかめは水にもどし、熱湯をサッとかける。
 - ② きゅうりは千切りにして、塩もみする。えのきだけは3cm位に切り、ピーマンは千切りにして、ともに湯通ししておく。
 - ③ Aに水気を切った大豆を入れ、①、②を加えて和える。
 - ④ 大葉を千切りにして、盛り付けた上のにのせる。
- *食べる直前に和える。

鶏肉のマーマレード煮

材料・分量 (4人分)

鶏もも肉	320g	A	マーマレード	大さじ2
小ねぎ	適量		しょうゆ	大さじ2
レタス	4枚		酒	大さじ2
ミニトマト	4個			

作り方

- ① 鶏肉は厚いところは開いて厚さを均等にし、皮をフォークでつつく。
- ② フライパンには油をひかず、鶏肉の皮を下にして焦げ目がつくまで焼き、余分な油をふき取り、裏返して火を通す。
- ③ ②にAを入れて、弱火でじっくりからめる。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、小口切りにした小ねぎを散らし、レタスとミニトマトを添える。



主菜



冷めても固くならずおいしい。
簡単でお弁当にもよい。
マーマレードが余ったときに便利。



3 男性料理



主菜

肉じゃが

材料・分量 (2人分)

牛薄切り肉	80g	水	1と1/2カップ		
じゃがいも	1個	サラダ油	小さじ1		
にんじん	1/4本	A	めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1と1/3		
玉ねぎ	小1/2個			砂糖	適量
さやえんどう	6枚				

作り方

- ① 牛肉は5cm位の長さに切る。じゃがいもは皮をむいて4つ切り、にんじんはひと口大の乱切り、玉ねぎはくし形に切り、さやえんどうはすじを取る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火で牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを入れて軽く炒め、分量の水を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にAを加え、煮汁が少なくなったら、さやえんどうを加え、ひと混ぜして火を止め、器に盛る。

ひとことメモ 砂糖は、めんつゆの味や好みによって量を加減する。
肉は豚肉でもよい。このレシピの味付けで、ほかの煮物もおいしく作れる。

豚肉のしょうが焼き

材料・分量 (2人分)

豚薄切り肉	4枚(120g)	サラダ油	小さじ1		
こしょう	適量	パセリ	適量		
レタス	1枚(40g)	A	酒 小じ2 しょうゆ 小じ2 おろししょうが 小じ1		
トマト	小1/2個(60g)				

作り方

- ① 豚肉は脂身と肉の境に包丁で切れ目を入れ、こしょうをふる。
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトはくし形に切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で①の豚肉の両面をきつね色に焼き、Aを加えてからめる。
- ④ 器に②のレタスとトマト、③の豚肉を盛り、パセリを添える。



主菜

ひとことメモ 豚肉の代わりに牛肉、鶏肉、羊肉でもよい。Aの調味料は、市販されているしょうが焼きの素を使ってもよい。男性に人気の一品。



緑をたっぷり 召し上がれ事業



主菜

厚揚げの豚肉巻き

材料・分量 (4人分)

豚もも薄切り肉	8枚	サラダ油	適量	
塩・こしょう	少々	たれ	すりおろししょうが 適量 しょうゆ 適量 みりん 適量	
厚揚げ	1枚			
大葉	8枚			
梅干し	4個			
小麦粉	適量			

作り方

- ① 豚肉は塩・こしょうをしておく。
- ② 梅干しは種を取り、たたいておく。
- ③ 厚揚げは8等分(約1cm幅)に切る。
- ④ 広げた肉の上に、大葉をのせ梅干しをのぼし、厚揚げをのせてくるくる巻き、小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、中火で④をしっかりと火が通るまで焼く。
- ⑥ たれをからませる。

ひとことメモ たれはつけて食べてもよい。

白身魚のマリネ

材料・分量 (4人分)

タラ	4切(280g)	A	白ワインビネガー 大さじ4 粉末コンソメ 少々 サラダ油 大さじ1 こしょう 少々
塩・こしょう	少々		
玉ねぎ	小1個(160g)		
にんじん	小1/5個(20g)		
ピーマン	中2個(60g)		
赤ピーマン	中2個(60g)		

作り方

- ① タラに塩・こしょうをふり、グリルで焼く。
- ② 野菜は細切りにし、Aと混ぜる。
- ③ 底の平らな器に②の半量を敷いて①のをせ、残りの②を上重ねて汁をかけ、30分ほど味をなじませる。



主菜

ひとことメモ 野菜がたくさん食べられて、とてもヘルシー。



主食

カラフル野菜ライス

材料・分量 (4~6人分)

米	3合	赤パプリカ	1/2個(100g)
ツナ缶	大1缶(165g)	黄パプリカ	1/2個(100g)
なめたけ	1瓶(120g)	小松菜	1束(180g)

作り方

- ① 米は洗って水に30分ほどつけておく。パプリカは粗みじん切る。小松菜はゆでて細かく切り、水気をしぼる。
- ② 米はざるにあげ水気を切り、炊飯器に入れ、ツナはほぐしてから汁ごと加える。なめたけ、パプリカも加えて混ぜ、水を炊飯器の3合の目盛りまで入れて炊く。
- ③ 炊きあがったら、小松菜を入れて混ぜる。

ひとことメモ
 多めに作っておけば、卵に包んでオムライス！ トマトジュースやスープで煮て粉チーズをかければリゾットに！
 いろいろな料理が広がる。

ムース風パンプキン

材料・分量 (10個分)

かぼちゃ	約1/4個	ゼラチン	10g
(ペーストで200g分)		水	50ml
砂糖	40g	アイスクリーム(バニラ)	
牛乳	300ml		200mg

作り方

- ① かぼちゃは種を除いて蒸す。(電子レンジで加熱してもよい)皮を取り、裏ごしをしてペースト状にする。
- ② ①と砂糖を加えて混ぜ、牛乳も加える。
- ③ ゼラチンは水でふやかしてから湯せんにかけて溶かす。②に加えて混ぜる。
- ④ アイスクリームをかき混ぜてクリーム状にし、③に加えて混ぜる。カップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったらホイップクリームやミントの葉(材料外)で飾る。



おやつデザート

ひとことメモ
 甘くておいしいかぼちゃスイーツ。

緑たっぷり召し上がれクッキー

材料・分量 (それぞれ約15枚分)

《パセリ》		
A	小麦粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1/5
	重曹	小さじ1/10
B	バター	25g
	マーガリン	25g
塩		小さじ1/10
砂糖		35g
卵		大さじ1
いりごま		大さじ1
パセリ		20g



《にんじん》		《大根の葉》	
A	小麦粉 100g	A	小麦粉 100g
	ベーキングパウダー 小さじ1/10		ベーキングパウダー 小さじ1/4
B	バター 25g	B	バター 25g
	マーガリン 25g		マーガリン 25g
砂糖	50g	砂糖	50g
卵	大さじ1	卵	大さじ1と1/2
レモンの皮	1つまみ強	大根の葉(乾燥)	大さじ1
にんじん	40g		

《かぼちゃ》		《ごぼう》	
A	小麦粉 100g	A	小麦粉 100g
	ベーキングパウダー 小さじ1/10		ベーキングパウダー 小さじ1/4
B	バター 25g	B	バター 25g
	マーガリン 25g		マーガリン 25g
砂糖	30g	砂糖	30g
卵	大さじ1	白すりごま	大さじ1
かぼちゃ(裏ごし)	40g	ごぼう	25g

野菜の準備

- **パセリ** 洗って水気を切ってから、みじん切りにする。レンジで1分間加熱して水分をとばす。
- **にんじん** にんじんは皮をむき、すりおろしてさらしを使ってしっかりしぼる。(汁は使わない) レモンは皮(黄色部分)をすりおろす。
- **大根の葉** 葉を茎からつまみとり、よく洗い2~3日天日干しして乾燥させ、もんで細かくする。(またはミルで細かくする)
- **かぼちゃ** 種を取り一口大に切ってから、レンジで柔らかくして皮を取り除いてつぶし、裏ごしする。
- **ごぼう** 細かいみじん切りにして2~3回水洗いをし、さらしを使って水気をよくしぼる。

作り方

- ① Aを合わせてふるう。
- ② Bをクリーム状に白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②に砂糖を少しずつ入れる。
- ④ ③に卵を少しずつ入れる。
- ⑤ それぞれの野菜を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑥ ①を加え、粉が見える程度にさっくり混ぜる。
- ⑦ 生地をラップでつつみ、5mm位の厚さののばし冷凍庫でねかせる。
- ⑧ すばやく型抜きし、170℃~180℃で15~20分位焼く。
- ⑨ 網に広げ粗熱をとる。



おやつ
デザート



金環日食にちなんだ
レシピ

金環リングロックッキー

材料・分量 (35個分)

金柑(ドライ)	120g	砂糖	100g
小麦粉	200g	卵	1個
ベーキングパウダー	小さじ1/2	ココナッツパウダー	10g
バター	100g		

作り方

- ① 金柑は2mmの輪切りを35個作り、中をくり抜く。くり抜いた部分と残りの金柑は種を除いて細かく刻み、小麦粉を少々まぶしてほぐす。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをふるう。
- ③ ボールにバターを入れて混ぜ、クリーム状になったら砂糖を少しずつ加え、よく練り混ぜる。
- ④ 全体が白っぽくなったなら卵を少しずつ加え、なめらかになったらココナッツパウダーを加える。
- ⑤ 細かく刻んだ金柑を加え均等に混ぜ、②を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤の生地を35個に丸め、上に輪切りの金柑をのせる。
- ⑦ 160℃に温めたオーブンで18分焼く。

28品は
こちら

2012年(平成24年)5月21日、太陽と月がきれいに重なる金環日食の中心線が緑区を通ることにちなんで、緑区長から果物の金柑を使ったレシピを作ったらどうかとの一声で、ヘルスメイトより28品の応募があった。

役員で書類審査を行い12品選定して試作し、緑区長、副区長、センター長他関係者による試食の結果、「金環リングロックッキー」に決まった。

四季の森公園まつりで試食を配布した。



野菜をもっと食べよう キャンペーン

れんこんとごぼうのミルクきんぴら



副菜

材料・分量 (4人分)

豚もも薄切り肉	80g	サラダ油	小さじ1
れんこん	120g	牛乳	300ml
ごぼう	120g	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
にんじん	50g	七味唐辛子	少々

作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切りにし、ごぼうとにんじんはさがぎにする。豚肉は細切りにする。
- ② ①のれんこんとごぼうは水にさらす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうも炒める。
- ④ 少し炒めたらにんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ お好みで七味唐辛子をふる。



食物繊維がたっぷり摂れる。
牛乳の代わりにスキムミルクで作るとさっぱりできる。

ズッキーニとれんこんのカレーきんぴら

材料・分量 (4人分)

ズッキーニ	300g	A	カレー粉	小さじ1
れんこん	300g		ミックスチーズ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1と1/2		オイスターソース	小さじ1
クミンシード	小さじ1と1/2		塩	小さじ1/2
			粗挽きこしょう	小さじ1/2

作り方

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② ズッキーニは輪切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ③ フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、②のズッキーニ、れんこんを入れて中火で炒める。
- ④ 火を止め①を加えて混ぜ、仕上げにクミンシードをからめる。



副菜



ズッキーニは、あれば黄色も使用すると色合いがきれいに仕上がる。
クミンシードがない場合は入れなくてもよい。



副菜

ミルクみその豚汁

材料・分量 (2人分)

豚バラ薄切り肉	50g	しめじ	1/8パック(20g)
にんじん	1/5本(30g)	みそ	大さじ1(18g)
大根	2cm(50g)	牛乳	大さじ1
青菜(大根の葉)	40g	《だし汁》	
里いも	1個(50g)	水	400ml
長ねぎ	1/4本(30g)	かつお節	8g
ごぼう	1/6本(30g)	昆布	4g

作り方

- ① だし汁を作る。(P.11 参照)
- ② 牛乳とみそをよく混ぜておく。
- ③ 豚肉は3cm幅に切る。にんじん、大根はいちょう切り、大根の葉は1cm幅に切る。里いもは皮をむいて輪切り(太ければ半月切り)、長ねぎは小口切りにする。ごぼうはさがぎにし水につけてアクを抜く。しめじは小房に分ける。
- ④ 鍋にだし汁とにんじん、大根、里いも、ごぼうを入れて火にかける。煮立ったら豚肉を加え、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 大根の葉、しめじ、長ねぎを加えて少し煮る。
- ⑥ ②を溶かし入れる。

ひとことメモ
 ミルクみそは「乳和食」の調味料。「乳和食」は塩分が多くなりがちな和食の欠点をカバーし、カルシウムも摂れる、新しい発想の和食。牛乳のコクとうま味がみそに加わるため、通常の半分の量のみそで作ることができる。

にんじんのしりしり風

材料・分量 (2人分)

にんじん(小)	1本(100g)	A	砂糖	大さじ1/2
ツナ缶(油漬)	1/2缶(40g)		しょうゆ	大さじ1/2
コーン缶(ホール)	20g		酢	大さじ1/2
白いりごま	小さじ1		酒	大さじ1/2

作り方

- ① にんじんは千切りにし、コーンは汁を切っておく。
- ② ツナ缶のオイルをフライパンに入れ、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にAとツナ、コーンを入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器に盛って、白ごまをふる。



副菜

ひとことメモ
 忙しい朝でも簡単に作れる一品。にんじんが安いときの作りおきにぴったり。

6 防災食

みかん缶と乾物のサラダ



副菜

ひとことメモ

みかん缶を無駄なく全部使えて、おいしいサラダになる。

材料・分量 (4人分)

みかん缶	小1缶	カットわかめ(乾燥)	
切り干し大根	16g		8g
		しょうゆ	少々

作り方

- ① みかん缶の汁と果肉を分ける。
- ② ①のみかん缶の汁で切り干し大根と乾燥わかめをもどす。
- ③ 切り干し大根がもどったら(約5~10分)①のみかんの果肉を混ぜる。
- ④ しょうゆで味付けする。

マッシュポテで揚げないコロッケ



主食

ひとことメモ

ポテトチップスで、手軽に油を使わずに作ることができる。

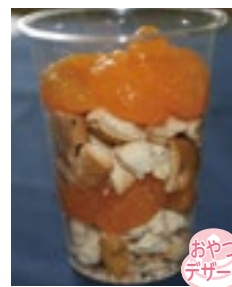
材料・分量 (4人分)

マッシュポテトの素	ポテトチップス		
	50g	30g	位
水	170ml	塩・こしょう	少々
ツナコーン缶	1缶		

作り方

- ① マッシュポテトの素に水を加えて混ぜる。全体に混ぜたら、塩・こしょう、ツナコーン缶を加えて混ぜる。
- ② ラップを使い、ボール状に丸める。
- ③ ポテトチップスを袋の上からたたいて粉状にし、②のボールに衣のようにつける。

乾パンでパフェ



おやつ
デザート

ひとことメモ

乾パンは水分をよく吸うので、手早く調理する。

材料・分量 (1人分)

乾パン(小)	12枚	スキムミルク		
好みのフルーツ缶			大さじ4(24g)	
		適量	フルーツ缶汁	大さじ3

作り方

- ① 乾パンをくだく。
- ② フルーツ缶の汁にスキムミルクを加えて混ぜる。(コンデンスミルクのようになる)
- ③ ①と②を混ぜる。
- ④ 容器に③とフルーツを交互に入れて層状にする。

親子で一緒にできる料理



主食

デコレーションずし

材料・分量 (4人分)

ツナ缶	小2缶	A	砂糖	大さじ2	《すし飯の材料》	
にんじん	1/2本		しょうゆ	米		2合
いんげん	8本	B	大さじ2	昆布	10cm	
卵	2個		みりん	大さじ1	《合わせ酢》	
			砂糖	小さじ2	酢	大さじ4
			塩	少々	砂糖	大さじ2
					塩	小さじ1と2/5

作り方

- 昆布を入れて米を炊き、合わせ酢を混ぜ、すし飯を作る。
- ツナ缶は汁を切って鍋に入れ、Aを加えて炒りつける。
- にんじんはうすい輪切りにし、花形で抜き、ゆでる。
- いんげんはすじをとって塩ゆでし、ななめ薄切りにする。
- 卵はよくほぐしてBで調味し、薄焼きにし、千切りにする。
- 容器にラップを敷き、⑤の卵、すし飯1/3量、いんげん1/2量、すし飯1/3量、②のツナ、残りのすし飯の順に重ねてラップで包み、上から押さえて落ち着かせる。
- ⑥のラップを広げ皿の上にひっくり返してのせ、上に残りのいんげんとにんじんを飾る。
- 人数分に切り分ける。

ひとことメモ
1人分を作るときは、湯のみや牛乳パック(高さ5cm位に切ったもの)を使うとよい。
②のツナの代わりに桜でんぶを使ってもよい。
卵は炒り卵でもよい。



おやつデザート

野菜の三色団子

材料・分量 (4人分)

白玉粉	90g	A	きな粉	30g
木綿豆腐	90g		砂糖	30g
にんじん	30g		塩	少々
かぼちゃ	30g			
小松菜	30g			

作り方

- にんじん、かぼちゃを1.5cm位のいちよう切りにし、柔らかくゆで、フォークでつぶす。
- 小松菜を柔らかくゆで、冷まして細かなみじん切りにして少し水を切る。
- ボールに白玉粉と豆腐をつぶしながらなじませ、3等分にし、それぞれににんじん、かぼちゃ、小松菜を加え、よくこねて棒状にする。
- ③を12等分にし、まるめて少し中心をへこませる。
- たっぷりのお湯に④を入れてゆで、浮いてきたらさらに1分ゆで、水に取り冷まして取り出す。
- 三色の白玉団子を器に盛り、Aをかける。

ひとことメモ
野菜が入った白玉団子なので彩りもよく、きな粉をかけるので栄養価も高い。
子ども、女性、高齢者、どの年代のおやつにも最適。
小松菜はほうれん草でもよい。

アイスのようなサラダ

材料・分量 (2人分)

じゃがいも	100g	グリーンピース(冷凍)	5g	マヨネーズ	小さじ2
にんじん	10g	魚肉ソーセージ	15g	牛乳	小さじ1
コーン缶	10g	粉チーズ	小さじ1/3	コーンカップ	2個

作り方

- じゃがいもはゆでて、マッシュしておく。
- にんじんは小さめのさいの目に切りゆでる。コーン缶は水気を切る。グリーンピースは熱湯をかけて解凍する。
- 魚肉ソーセージはみじん切りにする。
- ボールに①～③を入れ、粉チーズ、牛乳、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- コーンカップに④のポテトサラダをアイスのように盛る。



副菜

ひとことメモ
カラフルなサラダは、子どもにとっても喜ばれる。



おやつデザート

【みたらし団子の場合】

材料

《たれ》		《水溶き片栗粉》		
B	しょうゆ	大さじ2	片栗粉	小さじ2
	みりん	大さじ2	水	大さじ3
	砂糖	大さじ4		
	水	大さじ4		

作り方

- Bを鍋でひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



おやつデザート

餃子の皮で作るスイートポテト

材料・分量 (18個分)

さつまいも	250g	餃子の皮	18枚
無塩バター	10g	仕上げ用の卵黄	少々
牛乳	400ml	ジャム	適量
砂糖	30g		

作り方

- ① さつまいもの皮をむき、1cm幅の角切りにして水にさらす。
- ② オーブンを220℃に温めておく。(オーブントースターでも可)
- ③ さつまいもをゆでて柔らかくしてつぶす。熱いうちにバター、砂糖を入れて混ぜる。
- ④ 牛乳を加えて、18等分にする。
- ⑤ 餃子の皮に④のをせ、ひだをつけながら包みこむ。
- ⑥ 卵黄を塗り、ジャムをのせて色がつくまで焼く。(12分位)

ひとことメモ
餃子の皮に包むときはトッピングしやすいように上の方を平らに整える。
トッピングは果物やとろけるチーズでもよい。

さつまいもモンブラン

材料・分量 (6個分)

市販のクッキー	6枚	《さつまいもクリーム》
牛乳		さつまいも 300g(正味)
(クッキーをくぐらせられる量)	60ml	生クリーム 120ml
アルミカップ(大)		砂糖 大さじ2
(クッキーが入る大きさ)	6個	

作り方

- ① ボールに牛乳を入れ、その中にクッキーをさっとくぐらせ、アルミカップに入れておく。(少ししっとりさせる)
- ② さつまいもの皮をむき、輪切りにする。水につけてアクを抜く。
- ③ 鍋にさつまいもとひたひたの水を入れて、さつまいもが柔らかくなるまでゆで、ジッパー付きポリ袋に入れる。
- ④ ポリ袋のさつまいもを手でつぶす。
- ⑤ ポリ袋に生クリームと砂糖を入れて、さらによく混ぜる。
- ⑥ ポリ袋の下の角を少しはさみで切る。
- ⑦ アルミカップのクッキーの上に、モンブランケーキのように⑥のさつまいもクリームをしばらく出す。



おやつデザート

ひとことメモ
さつまいもクリームは、ホットケーキの飾りやクレープの中に入れる等、洋風お菓子に使える

8 おやつボランティア

コーヒー水ようかん



ひとことメモ
寒天は必ず煮溶かして沸騰させる。

材料・分量 (20人分)

粉寒天	4g	インスタントコーヒー	
水	750ml		15g
こしあん(つぶあんでもよい)		生クリーム	100ml
			750g

作り方

- ① 分量の水を入れた鍋に粉寒天を入れ、火にかける。ときどき混ぜながら弱火で沸騰してから2~3分煮る。
- ② ①の粉寒天が溶けたら、インスタントコーヒーを加えて煮溶かし、火を止める。
- ③ ②にこしあんを加えて、ムラなく混ぜる。
- ④ ③を水でぬらした器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 生クリームを五分立てにする。
- ⑥ 食べる直前に生クリームをかける。

杏仁豆腐

作り方

- ① ボールにアガーと砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ② 鍋に水、牛乳を入れ、①を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を火にかけよく混ぜ、一度沸騰したら火を止めて、冷めたらアーモンドエッセンスを4回位振り入れる。
- ④ 水にぬらした流し缶に③を入れ、冷やし固める。
- ⑤ シロップ用の水を火にかけ、砂糖を加えて溶かし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ④と果物を食べやすい大きさに切って器に盛り、シロップをかける。

オレンジババロア



ひとことメモ
自然に二層のババロアになる。

材料・分量 (カップ6個分)

ゼラチン	10g	砂糖	50g
水	50ml	生クリーム	100ml
オレンジジュース		牛乳	100ml
(果汁100%)	250ml	みかん缶	適量

作り方

- ① ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋にオレンジジュースと砂糖を入れて火にかけ、木べらなどでかき混ぜながら沸騰させる。火を止め、①を入れて溶かす。
- ③ 大きめのボールに生クリームと牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ④ ③に②(冷めないうちに熱いまま)を入れよく混ぜ、容器に流し入れ、水平なところに冷めるまで置いておく。
- ⑤ 冷めたら容器を揺らさないように冷蔵庫に移し、冷やす。
- ⑥ みかんを⑤の上に飾る。

ひとことメモ

アガーと砂糖をよく混ぜてから水、牛乳を加えないと、ダマになる。



材料・分量 (6人分)

アガー	12g	アーモンドエッセンス	少々
砂糖	50g	果物(缶詰、キウイなど)	適量
水	250ml	《シロップ》砂糖	40g
牛乳	350ml	水	180ml



定例会



副菜

切り干し大根のミルク煮

材料・分量 (4人分)

切り干し大根	40g	さやいんげん	20g	しょうゆ	小さじ1
にんじん	20g	サラダ油	小さじ1	干しえび(小)	20g
しいたけ	2個	牛乳	2カップ		
ちくわ	2本	だしの素	小さじ1		

作り方

- ① 切り干し大根はたっぷりの水でもどし、水気を切っておく。
- ② にんじん、しいたけは干切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①、②を入れ炒める。
- ④ 牛乳、だしの素、しょうゆを加え、干しえびを入れて水分がなくなるまで煮つめ、器に盛る。

切り干し大根と牛乳から、カルシウムがたっぷり摂れる。



主菜 副菜

いわしのつみれ汁

材料・分量 (4人分)

いわし	6尾(240g)	水	1000ml	A	長ねぎ	5~10cm	
塩	適量	みそ	適量		つみれ用みじん切り)	みそ	大さじ1/2
		長ねぎ	1/2~1本		おろししょうが	1かけ分	
		大根	1/3本		片栗粉	大さじ1	
		にんじん	1/3本		酒	適量	
		豆腐	1丁				

作り方

- ① 大根、にんじんは干切り、長ねぎは斜め薄切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② いわしは塩水で洗う。
- ③ いわしを3枚におろし、細かく切ってから、包丁でたいて細かくする。
- ④ ③にAを入れて混ぜ、つみれを作る。
- ⑤ 沸騰した水に大根とにんじんを入れ、少し煮込んだ後④のつみれを丸めて入れる。
- ⑥ つみれに火が通ったら(つみれが浮いてくる)、みそ、長ねぎ、豆腐を加えてさっと火を通す。

いわしはDHAやEPA等の不飽和脂肪酸を豊富に含む。ミネラル、カルシウム、ビタミンDも豊富。認知機能の改善や血圧を下げる効果がある。



ハリハリ大根漬け

材料・分量 (4人分)

大根	200g	みりん	1/3カップ
にんじん	50g	酢	1カップ
切り昆布	適量	白ごま(荒く刻む)	25g
しょうゆ	1カップ	ゆず(細かく千切り)	小さじ1
砂糖	1カップ		

作り方

- ① 大根は5mm厚さで、4つ切りか6つ切りのいちよう切りにして干す。(2日が3日軽く干す)
- ② にんじんは大根より小さめの4つ切りにする。
- ③ 大根は熱湯をかけてもみ洗いして、かたく絞る。
- ④ しょうゆ、砂糖、みりんを火にかけ、煮立つ寸前に火からおろし、冷ましてから酢を入れる。
- ⑤ 容器に大根、にんじん、切り昆布、白ごま、ゆずと④の調味料を加えてかき混ぜ、味をなじませる。



副菜

大根がたくさんあるときに作るとよい。歯ごたえがあり箸休めになる。日持ちする。



野菜のカミカミ和え

材料・分量 (4人分)

キャベツ	150g	酢	小さじ2
にんじん	60g	砂糖	小さじ1
きゅうり	80g	白ごま	大さじ1/2
塩	少々	かつお節	2g
みそ	小さじ2		

作り方

- ① キャベツはひと口大に切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。キャベツ、にんじんは湯通しして水気をしぼる。きゅうりはうすい輪切りにして塩もみする。
- ② ボールにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを指ですりつぶしながら加える。
- ③ ②に①の野菜、かつお節を加える。



副菜

子どもが食べられるサラダ風野菜の漬け物。調味料がいろいろ入っていて塩分少なめ。





オリジナルレシピ 主食



そば粉のお惣菜クレープ (ガレット)

材料・分量 (4人分)

そば粉	150g	ピーマン	150g	ハム	8枚
水	250ml	卵	4個	サラダ油	少々
キャベツ	250g	スライスチーズ	4枚	塩・こしょう	少々
にんじん	50g				

作り方

- 卵をフライパンで目玉焼きにする。
- 野菜は千切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れて野菜を炒め、塩・こしょうで味を調える。
- そば粉をボールに入れ、水を少しずつ加えながら混ぜてクレープ生地を作る。
- フライパンにサラダ油を薄く引いてよく温め、クレープ生地の1/4を流す。フライパンをまわして生地を全体に薄く広げる。
- 生地の端が浮き上がってきたら裏返して焼く。皿に取り布巾をかけておく。4枚全部焼く。
- 皿にクレープを敷き、スライスチーズ、ハム、炒めた野菜、目玉焼きをのせ、クレープの端を少し折る。

ひとことメモ キャベツ、にんじん、ピーマンは、季節の野菜にアレンジできる。ハムをツナやソーセージに変えてもおいしい。

ワインの桜おこわ

材料・分量 (4人分)

もち米	3カップ	赤ワイン	1/2カップ
桜の花塩漬け	10~12個	水	1と1/2カップ

作り方

- もち米は洗ってざるに入れ、30分以上おく。
- 深めのフライパンに分量の水を入れ、その中で桜の花の塩漬けを振り洗いし、花は皿に取っておく。
- ②のフライパンに赤ワインを足し、ざるにあけておいたもち米を入れ中火にかけ、ワインと水がなくなるまで全体になじませ火を止める。
- 蒸気のあがった蒸し器に移し入れ、ふたをして20分蒸す。
- 蒸しあがったら茶碗に盛り付け、桜の花の塩漬けを1~2個飾る。



ひとことメモ もち米にワインと水を充分含ませる。桜の花とワインでほんのりとピンクのおいしいおこわになる。



にんじんご飯

材料・分量 (4人分)

米	2合	赤ワイン	大さじ2
にんじん	1本	塩	小さじ1弱
塩昆布	10g	オリーブオイル	小さじ1弱
水	360ml	大葉	少々(好みで)

作り方

- 米は洗い、水気をしっかり切り、炊飯器に水と一緒に入れ、30分以上浸す。
- にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ①に赤ワイン、塩を混ぜ、②を汁ごと入れる。オリーブオイルをまわし入れ、普通に炊く。
- 炊きあがったら、塩昆布を加えて混ぜる。
- 茶碗に盛り、好みで千切りにした大葉をのせる。

ひとことメモ にんじんと赤ワインの色が美しい炊き込みご飯。塩昆布がご飯やにんじんの甘みを引き立てる。

鯖缶ドライカレー

材料・分量 (3人分)

鯖の水煮(缶詰)	1缶(200g)	玉ねぎ	1/2個(90g)
カレー粉	大さじ1と1/2	しょうが	大さじ1
ご飯	450g	にんにく	小さじ1
小ねぎ	3本	クミンシード(あれば)	
しょうが	1かけ		小さじ1
サラダ油	大さじ1	トマトケチャップ	大さじ3
		水	1/4カップ
		粉チーズ	適量

作り方

- 玉ねぎは粗みじん切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れ中火で熱し、Aを色づくまで炒める。カレー粉をふってさらに炒める。
- ②にBと鯖の水煮を缶汁ごと加え、木べらでくずしながら汁気がなくなるまで5~6分煮る。
- 小ねぎは小口切り、しょうがは千切りにする。
- ご飯に小ねぎとしょうがを混ぜて器に盛り、③のカレーをかける。飾りで小ねぎの先(分量外)をのせる。



ひとことメモ 水煮缶を使い魚料理も手間いらず。残ったら、ジッパー付の保存袋に入れて冷蔵庫に保存しておくと便利。野菜につけたり、パンにのせたりと、手軽に楽しめる。



かきご飯

材料・分量 (4人分)

米	2カップ	A	しょうゆ	大さじ2と1/2
かき	200g		酒	大さじ1と1/2
しょうが	適量		みりん	大さじ1と1/2
			しょうが汁	小さじ2

作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげる。
- ② かきは洗って水気を切り、煮立てたAに加え、約3分煮てそのまま冷ます。
- ③ 米を炊飯器に入れ、かきの煮汁を漉して入れる。水を足して普通の水加減で炊く。
- ④ 炊き上がったら、かきをのせ蒸らして混ぜる。茶碗に盛って、針しょうがを添える。

ひとことメモ かきを煮すぎないことがポイント。冬が旬のかきは、おいしくてミネラルが豊富。新鮮なかきをふっくらと煮ると、臭みが取れておいしいご飯になる。

和風ガパオ

材料・分量 (4人分)

豚ひき肉	240g	生バジル	適量	
切り干し大根	24g	サラダ油	小さじ1	
ピーマン	1個	A	しょうゆ	大さじ2
パプリカ	1/2個		酒	大さじ1
紫玉ねぎ	60g		オイスターソース	大さじ1
にんにく	1かけ		砂糖	ひとつまみ
ご飯	600g		乾燥バジル	小さじ1
卵	4個			

作り方

- ① 水でもどした切り干し大根は細かいみじん切り、ピーマン、パプリカ、紫玉ねぎは小さめのさいの目切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくで香りをつけ、豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、①の切り干し大根、ピーマン、パプリカを加え、Aを入れて炒める。
- ④ 火を止め、①の紫玉ねぎを加えたら軽く混ぜ、ご飯の上のせる。
- ⑤ 卵を目玉焼きにして⑤の上に盛り付ける。生バジルを添える。



ひとことメモ 鶏ももひき肉でもよい。しょうゆの代わりにナンプラーでもよい。切り干し大根はさっと水洗いしてから水につけ、一度水を替える。食感を楽しむために、紫たまねぎは後で入れる。



ひき肉と青菜のいなり焼き

材料・分量 (2人分)

小松菜	1束	A	しょうゆ	小さじ1	ポン酢	適量
豚ひき肉	100g		塩・こしょう	少々	練りがらし	少々
油揚げ	2枚		ごま油	小さじ1		
長ねぎ	2cm					

作り方

- ① 小松菜はゆでて水気をしぼって、長さ1cm程に切る。長ねぎはみじん切りにし、油揚げは半分に切って、袋状に開く。
- ② ボールに豚ひき肉とAを入れ混ぜ合わせる。長ねぎ、小松菜を入れ混ぜ、4等分にして油揚げに詰める。
- ③ フライパンを熱し②を並べ入れふたをして、弱めの中火で4分焼く。
- ④ 器に盛り、ポン酢、からしを添える。

ひとことメモ 小松菜の代わりにほうれん草、春菊、にら、菜の花など季節によりお好みで！ひき肉は豚肉、鶏肉どちらでもよい。

豚肉とブロッコリーの中華炒め

材料・分量 (2人分)

ブロッコリー	80g	A	しょうゆ	小さじ1	ごま油	小さじ1
にんじん	40g		酒	小さじ1	《水溶き片栗粉》	
玉ねぎ	40g		オイスターソース	大さじ1/2	片栗粉	大さじ1
もやし	80g				水	大さじ1
豚薄切り肉	150g		鶏がらスープの素	小さじ1		
サラダ油	小さじ1					

作り方

- ① ブロッコリーはひと口大に分け、にんじんは薄い短冊切りにし、固めにゆでる。
- ② 玉ねぎは薄いくし型に切り、豚肉はひと口大に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、もやしと①を入れて軽く炒め、Aを入れて炒め合わせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉をまわし入れて、とろみがついたらごま油を入れ、混ぜる。



ひとことメモ 野菜がたくさん摂れ、彩りもきれい。Aは市販の中華料理の素を使ってもよい。



豚肉と里いもの甘辛炒め

材料・分量 (2~3人分)

里いも 4~5個 しょうゆ 大さじ2 白いりごま 大さじ1
 豚薄切り肉 200g 砂糖 大さじ2
 にんじん 80g サラダ油 大さじ1

作り方

- ① 里いもは洗って上下の硬い部分を切り落とし、皮に縦に切り目を入れる。
- ② ①を耐熱皿に並べ、ラップをふんわりかけ電子レンジ(600w)で8分加熱し、上下を返して2分加熱する。
- ③ にんじんは乱切りにし、水大さじ1とともに耐熱容器に入れラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ④ 豚肉はひと口大に切り、砂糖をまぶしておく。
- ⑤ ②の里いもはラップを取り、粗熱が取れたら皮をむきひと口大に切る。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を弱めの中火で炒める。豚肉の色が変わってきたら、にんじん、里いもを入れ炒める。
- ⑦ 全体に火が通ったら、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒め、白ごまをからめる。

ひとことメモ 電子レンジで里いもを下ゆですること、皮がスムーズにむける。保水力のある砂糖を肉にからめ、弱めの中火で炒めることで、肉が柔らかく仕上がる。



鯖そぼろ

材料・分量 (4人分)

鯖1尾(3枚おろし) 360g
 卵 1個
 しょうが汁 大さじ1

A

砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ① 鯖は4つ切りにし、たっぷりの水でゆでる。
- ② アクを取りながら中まで火を通したら、ゆで汁を捨てる。
- ③ 火を止め鍋の中で鯖をほぐして細かくする。骨はきれいに取る。
- ④ 中火にかけ、しょうが汁とAを入れ、汁がなくなるまでかき混ぜる。
- ⑤ 卵を入れてかき混ぜる。
- ⑥ お好みで青もの(材料外)をのせる。

ひとことメモ 母が鯖を買って子どもの頃そぼろをよく作ってくれた。子どもに鯖そぼろを私も作った。現在娘が子どもに作っている。親から子、子から孫へと伝わるレシピの一つ。

豚バラ肉と大根の煮物

材料・分量 (2人分)

大根 400g しょうが 1かけ
 大根の葉 適量 サラダ油 少々

A

酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1

豚バラ肉(塊) 150g
 だし汁 1カップ

作り方

- ① 大根は皮をむき、縦半分切ってから大きめのそぎ切りにする。大根の葉はさっとゆでて小口切りにする。
- ② 豚肉は1cm厚さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して火を止め、豚肉を並べて弱めの中火でゆっくり焼き、両面に焼き色がついたら熱湯をまわしかけ、油抜きをする。
- ④ 鍋に③の豚肉と大根、薄切りしたしょうがとAを入れ強火にかけ、煮立ったら中火にして5分煮る。
- ⑤ 落としぶたをし、途中上下入れかえ汁をとばす。
- ⑥ 器に盛り、大根の葉を散らす。



ひとことメモ ごはんにぴったり。豚バラ肉に熱湯をかけると、脂を落とすことができる。

白身魚の香り蒸し

材料・分量 (2人分)

生タラ(金目鯛などの白身魚) 2切れ
 長ねぎ 1/3本
 しょうが 1かけ
 生しいたけ 4枚

A

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 生しいたけは軸を取り中央に十字の切れ目を入れ、生タラと一緒にバットに並べる。長ねぎのぶつ切り、しょうがの薄切りを散らし、Aを合わせてかける。
- ② 蒸気のあがった蒸し器に①をバットごと入れ、7~8分蒸す。
- ③ 生タラとしいたけを盛り付け、汁をかける。



ひとことメモ ごま油の風味香りがきいておいしい。煮付けより魚の身がふっくらし、付け合わせの生しいたけもとてもおいしい。



鯖水煮のトマトチーズ焼き

材料・分量 (1人分)

鯖水煮	80g	トマト	100g
玉ねぎ	40g	ピーマン	30g
しめじ	30g	とろけるチーズ	適量
大豆もやし	25g		

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、しめじはしづきを取り小房に分けておく。
- ② 耐熱皿に①と大豆もやし、鯖水煮を入れ、上から鯖水煮汁をまわし入れる。
- ③ オーブントースター 1000wで10分焼く。
- ④ ③を取り出しトマト、ピーマンの薄切りをのせ、とろけるチーズをのせる。
- ⑤ 再びオーブントースターに入れ、1000wで5分焼く。



鯖水煮1袋80g入りを購入すると使い切りで便利。

トマト、ピーマン、チーズの色どりで食欲アップ。きのこ類はエリンギ、まいたけ等でもできる。

サーモンのほうれん草クリームソース



材料・分量 (2人分)

生さけ(200g)	ミニトマト	4個	A	牛乳 1カップ コンソメ小さじ1
2切れ	小麦粉	大さじ1		
コンソメ 小さじ1	オリーブオイル			
ほうれん草 100g		大さじ1		
玉ねぎ 100g	バター	20g		

作り方

- ① ほうれん草は3cm幅に切りさっと下ゆでして、水気をしぼる。玉ねぎは薄切りにし、大さじ1/2の小麦粉をまぶす。
- ② 生さけはコンソメをまぶし、5分程おく。
- ③ ②の生さけに残りの小麦粉をまぶし、オリーブオイルを入れたフライパンで色よく焼き、取り出す。
- ④ フライパンにバターを熱し、①の玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらAを加えとろみがつくまで煮る。ほうれん草を加えて混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ 器に③を盛り④のソースをかけ、ミニトマトを添える。



まろやかなクリームソースなので、子どもからお年寄りまで好評の一品。オリーブオイルはサラダ油でもよい。

鯖缶のアヒージョ

材料・分量 (2人分)

鯖水煮缶	1缶(200g)	にんにく	2かけ
ミニトマト	5個	塩・こしょう	適量
マッシュルーム	4個	A	オリーブオイル 1カップ 赤唐辛子 2本
ブロッコリー	50g		
オリーブオイル	大さじ1		

作り方

- ① 赤唐辛子は種を除いておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ③ 汁気を切った鯖水煮とミニトマト、半分切ったマッシュルーム、小房に分けたブロッコリーを②に入れる。
- ④ ③にAを入れて火にかけて煮る。
- ⑤ ブロッコリーに火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。



最初にオリーブオイルでにんにくを炒めることにより、香ばしい香りがおいしさを増す。いま流行の「鯖缶」もアヒージョにすればバル風メニューになる。初めての方でも失敗がなく簡単にできあがり、10分もあれば充分。

野菜の油揚げ包み焼き

材料・分量 (4人分)

じゃがいも	200g	鶏ひき肉	100g	サラダ油	少々
玉ねぎ	50g	ブロッコリー	50g	塩・こしょう	少々
にんじん	40g	油揚げ	4枚		

作り方

- ① にんじんと玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油をひいたフライパンで鶏ひき肉と一緒に炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。
- ③ じゃがいもは皮をむいてゆで、ボールに入れ熱いうちにつぶす。
- ④ ③に、①と②を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油揚げを半分切り、袋状に中を開け裏返す。④の具を8等分にして油揚げに詰め、口を楊枝でとめる。
- ⑥ フライパンに⑤を並べて焼く。焦げ色がついたら裏返す。
- ⑦ 楊枝を取って皿に盛り付ける。



にんじんの代わりに赤パプリカ、ブロッコリーの代わりにいんげんやズッキーニでもおいしくできる。子ども用にはチーズを混ぜたりカレー味にしても喜ぶ。塩・こしょうで味はついていますが、お好みでしょうゆやソース、ケチャップを添えてもよい。

ベーコンとほうれん草のキッシュ



材料・分量 (4人分)

ほうれん草	100g	B	卵	2個
ベーコン	50g		牛乳	100ml
A	小麦粉	110g	マヨネーズ	大さじ1
	オリーブオイル	50ml	ピザ用チーズ	70g
	牛乳	30ml	塩・こしょう	少々
	塩	小さじ1/2		

作り方

- ① ほうれん草はゆでて3cm位に切り、ベーコンは細切りにする。
- ② Aをボールに入れてよく混ぜ、パイ皿に合わせてのびし、敷き込む。
- ③ ボールにBの材料を混ぜ、①を加える。
- ④ オープンは180℃で余熱しておく。
- ⑤ ③を②に流し入れ、180℃で30分焼く。



塩はベーコン、チーズの塩分で加減する。野菜と乳製品を同時においしく食べられる。



きのこの風味とおろしにんにくの香りが合わさって、絶品の味になる。栄養も豊富。

豆腐ステーキきのこあんかけ

材料・分量 (4人分)

絹ごし豆腐	400g	A	しょうゆ	大さじ2
まいたけ	1/2パック		みりん	大さじ2
しめじ	1/2パック		おろしにんにく	2かけ分
片栗粉	大さじ3			
サラダ油	大さじ1			

作り方

- ① 絹ごし豆腐は水切りしておき、4等分にする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、片栗粉をつけた豆腐を色よく焼く。
- ③ 別のフライパンでほぐしたまいたけ、しめじを炒める。
- ④ ③にAを入れてからめる。
- ⑤ ②の豆腐の上に④をかける。



ハムとアスパラガスの春巻き

材料・分量 (2人分)

アスパラ	3本	揚げ油	適量
ハム	6枚	小麦粉	小さじ1
春巻きの皮	3枚	水	小さじ2

作り方

- ① アスパラは下の部分を2cmほど切り落とし、半分に切る。
- ② 春巻きの皮を半分に切る。
- ③ ②の上にハム、アスパラをのせて手前から巻き、水溶き小麦粉でとめる。
- ④ 170℃に熱した油で色よく揚げる。
- ⑤ 斜め半分に切り、盛り付ける。好みに塩少々をふってもよい。



大人にも子どもにも喜ばれる一品。お酒のおつまみにもよく合う。

高野豆腐の卵とじ

材料・分量 (4人分)

高野豆腐	2個	B	片栗粉	大さじ1/2
干し桜えび	5g		水	大さじ1/2
卵	2個			
小松菜	1/3束			
A	だし汁	150ml		
	(P.11参照)			
	砂糖	大さじ1/2		
	みりん	大さじ1		
塩	小さじ1/2			

作り方

- ① 高野豆腐はお湯でもどして水気をしぼり、ひと口大に切る。Aで10分ほど煮汁がなくなるまで煮る。
- ② 小松菜をゆでて3cmに切っておく。
- ③ 卵を割りほぐし、Bと混ぜておく。
- ④ ①に小松菜と干し桜えびを加えて、卵を入れてまとめる。



卵とじなので、盛り付け直前に卵と混ぜる。盛り付けは、緑とピンクと黄色がきれいに見えるようにする。



オリジナルレシピ 副菜



モッツアレラのトマト和え

材料・分量 (4人分)

モッツアレラチーズ	1個	とんぶり	30g
トマト	大1個	ポン酢	大さじ2

作り方

- ① トマトはひと口大に切り、とんぶり、ポン酢と混ぜておく。
- ② モッツアレラチーズは水気を切り、縦に裂き①に混ぜ込み漬けておく。
- ③ 器に盛り付ける。

ひとことメモ
とんぶりが手に入らない場合は、キヌアシード大さじ2をたっぷりの湯で10分位ゆでて、茶こしを通して水気をしぼる。

ほうれん草とクコとにんじんのナムル

材料・分量 (4人分)

にんじん	1/4本	にんにく	少々
ほうれん草	1束	塩・こしょう	適量
クコの実	大さじ1	ごま油	適量

作り方

- ① にんじんは千切りにし、下ゆでする。ほうれん草も下ゆですて、5cmに切る。
- ② ボールにしっかり水気を切った①、水でふやかしたクコの実、すりおろしにんにく、塩・こしょう、ごま油を入れて和える。



ひとことメモ
ほうれん草はゆすぎないこと。クコの実をふやかすぎないように。
クコの実、ほうれん草、にんじんは血液を補い、目の疲れを癒す滋養成分。



なすとツナのピリ辛炒め

材料・分量 (2人分)

なす	4本	サラダ油	大さじ2
ツナ缶(油なし)	1缶(80g)	塩	少々
赤唐辛子	1本		

作り方

- ① なすはへたを切り落とし、縦半分にし1cm幅の斜め切りにする。ツナ缶は汁を切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、なすを中火で炒める。なすが油を吸ったらふたをして、中火で4~5分熱する。(途中で上下返す。)
- ③ なすがしんなりしたら赤唐辛子、ツナを加えさっと炒め塩少々を加えて混ぜる。

ひとことメモ
家にある材料で作ることができ、簡単でビールつまみにも合う。
子ども用には赤唐辛子を少なめに。
もう一品増やしたいときに作るとよい。

冬瓜とあさりの薬膳風スープ

材料・分量 (2人分)

冬瓜	200g	薄口しょうゆ	小さじ1/2
あさり	150g	塩	少々
酒	30ml	しょうが	1かけ
水	400ml	小ねぎ	適量

作り方

- ① 冬瓜は種を取り、皮をむいてひと口大に切る。
- ② あさは砂抜きしてよく洗う。
- ③ 鍋にあさり、酒、水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にする。
- ④ 冬瓜を入れ5分位煮る。
- ⑤ 薄口しょうゆを入れ、塩で味を調える。
- ⑥ 器に盛り付け、千切りしょうが、小口切りにした小ねぎを散らす。



ひとことメモ
あさりからのうま味で、だしなしでもおいしい。冬瓜を入れたら、あまり煮込まない方がよい。

揚げないポテト春巻きとコロッケ



材料・分量 (2人分)

じゃがいも	250g	塩	少々
牛乳	250ml	春巻きの皮(大)	2枚
ニラ	45g~50g	牛乳	適量
にんじん(すりおろす)	15g~20g	パン粉	適量
		サラダ油	適量

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、牛乳でゆでる。
- ② 火力を強めて、底を混ぜながら、トロトロになるまで水分をとばす。最後に塩で味を調える。
- ③ ニラは600Wのレンジで1分、にんじんのすりおろしもレンジで30秒ほど温める。
- ④ ②のじゃがいもに③を混ぜる。
- ⑤ 春巻きの皮に④の1/2の量を包み、フライパンにサラダ油を入れ、焼き色をつける。
- ⑥ 残りの1/2の量は俵状に丸め、牛乳をくぐらせパン粉をつけ、フライパンにサラダ油を入れ、焼き色をつける。

ひとことメモ
同じじゃがいもで目先を変えて二品。
じゃがいもを牛乳でゆでることでカルシウムも摂取、コクが出る。
野菜サラダを添えるとよい。

スプーンコロッケ

材料・分量 (4人分)

かぼちゃ(冷凍)	200g	ツナ缶	小1缶
玉ねぎ	1/4個	パン粉	適量
オリーブオイル	適量	マヨネーズ	15g
塩・こしょう	適量	パセリ	少々

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル、パン粉を入れて色づくまで炒める。
- ② 別のフライパンでツナ缶、みじん切りした玉ねぎを炒める。
- ③ ボールに電子レンジで解凍したかぼちゃを入れマッシュし、②とマヨネーズを混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
- ④ できあがった③を大皿にのせる。表面を平らにして①を上につりかける。好みでパセリを散らす。



ひとことメモ
油で揚げる必要がないので、クリスマスのときなど、テーブルの上に置いて好きな量だけ取って食べることができる。

和風野菜のヨーグルトピクルス



材料・分量 (3人分)

れんこん	50g	A	プレーンヨーグルト	150g
ごぼう	50g		酢	1/4カップ
にんじん	50g		砂糖	大さじ1
大根	50g		塩	小さじ1
きゅうり	50g		赤唐辛子	1本
キャベツ	70g			
酢	適量			
塩	適量			

作り方

- ① れんこんは皮をむきひと口大の薄切りにし、酢水でゆでる。
- ② ごぼうは皮を包丁の背でこそぎ薄く短冊切りにし、酢水に5分程さらし、さっとゆがく。
- ③ にんじん、大根、きゅうりは短冊切り、キャベツはざく切りにし、①、②も含む野菜すべてを塩水に漬け、しんなりさせる。
- ④ Aに水気を切った③を漬け込む。

ひとことメモ
1時間位で食べられる。
冷蔵庫の中で1週間以上もち、漬け汁はサワードリンクで飲むことができる。

カルシウムたっぷり白和え

材料・分量 (2人分)

小松菜	100g	粉チーズ	大さじ2
まいたけ	40g	カッターチーズ※	40g
木綿豆腐	100g	砂糖	小さじ2
すりごま(白)	大さじ1	塩	適量

作り方

- ① 小松菜は3cmのざく切り、まいたけは手で細かくさく。
- ② フライパンに①を入れ、塩をひとつまみふり、ふたをして蒸してからざるにとり冷ます。
- ③ ボールに水切りした木綿豆腐をつぶしながら入れて、すりごま、粉チーズ、カッターチーズ(手作り)、砂糖、塩少々を加え、水気をしぼった②を入れよく混ぜ合わせる。



ひとことメモ
和食にチーズが入り、おいしい一味違ったカルシウムたっぷりの白和え。

※カッターチーズ40gは、牛乳200ml、米酢大さじ1、で作ると、よりおいしくできる。(P.10参照)



栄養たっぷりのおから

材料・分量 (4~5人分)

おから	200g	だし汁 (P.11参照)	400ml
鶏もも肉 (皮なし)	130g	サラダ油	大さじ3
にんじん	100g	A	砂糖 大さじ2と1/2
ごぼう	100g		しょうゆ 大さじ2と1/2
ブナしめじ	1パック		みりん 小さじ2
いんげん	40g		酒 小さじ2
長ねぎ	1本		

作り方

- 鍋を温めサラダ油を入れ、細かく切った鶏肉を入れ炒める。
- 鶏肉の周りが白くなったら、半月切りにしたにんじん、ごぼう、小房にしたしめじを入れ炒める。
- おからを入れてよく炒める。
- さらにだし汁とAを入れ、10分ほど煮つめる。
- 斜め切りにした長ねぎといんげんを入れて、しっとりするまで煮つめる。



義姉の得意の一品で、安価で手軽でおいしい。残った分は冷凍するとよい。

キャベツのすし酢サラダ

材料・分量 (2人分)

キャベツ	1/4個	すし酢	大さじ1
ツナ缶	1缶	マヨネーズ	大さじ1

作り方

- キャベツは千切りにし、水洗いしてざるで水切りする。
- ボールにツナ缶とキャベツを入れ、すし酢、マヨネーズも入れ混ぜ合わせ、1時間ほどなじませる。



作り置きサラダとして重宝する。次の日でも味がなじみ野菜のかさが減るので、たくさん食べることができる。野菜はきゅうり、にんじんなどを足したり、ツナ缶はとりささみ缶にしたり、マヨネーズは余りがちなドレッシングにしたりしてもおいしい。野菜を増やしたときは、調味料も同じ割合で増やすのがよい。



ミルクポテトサラダ

材料・分量 (4人分)

じゃがいも	3~4個 (400g)	玉ねぎ	小1/2~1/4個
牛乳	400ml	にんじん	1/4本
塩	少々	マヨネーズ	大さじ3~4
すし酢(または米酢)	小さじ1	塩・こしょう	少々
きゅうり	1本		

作り方

- じゃがいもは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。
- 鍋に①のじゃがいも、牛乳を入れて落しぶたをし中火で約15分煮る。
- 落しぶたを取り、火力を強めて底を混ぜながら、トロトロになるまで水分をとばす。塩で味を調える。
- ③をボールに入れ、すし酢をまわし入れよく混ぜる。
- きゅうりを薄い輪切りにする。玉ねぎも薄切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ⑤を少量の塩でもみしばらくおき、水で洗ってよくしぼる。
- ④に⑥の野菜、マヨネーズを入れて混ぜる。塩・こしょうで味を調える。



じゃがいもの水分をとばすときには、焦げないように火加減に注意しながら手早くかき混ぜると、粉ふきいものようになる。ハムや焼いて小さく切ったベーコン、コーンを入れてもおいしい。

切り干し大根と小松菜のピリ辛和え

材料・分量 (4人分)

切り干し大根	40g	A	プレーンヨーグルト	60g
牛乳	150ml		マヨネーズ	40g
小松菜	100g		豆板醤	小さじ1/2
ツナ缶	小1缶			

作り方

- 切り干し大根はさっと水洗いして、水気をよくしぼって食べやすい大きさに切る。
- 牛乳に①を入れ水気がなくなるまで煮て、そのまま冷ましておく。
- 小松菜はゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
- ②、③とツナを混ぜ合わせる。
- Aを加え、和える。



タンパク質、カルシウム、鉄分がたくさん入っているので、栄養豊富な料理。作り方はとても簡単で、豆板醤の代わりにゆずこしょうでもよい。



ねばねばおひたし

材料・分量 (4人分)

あしたば	1束	ミニトマト	4個
オクラ	4本	かつお節	9g
なす	2本	しょうゆ	小さじ2
木綿豆腐	1/2丁		

作り方

- ① あしたばは葉の部分だけにする。
- ② オクラは薄い輪切りにする。
- ③ なすは縞目に皮をむく。
- ④ ①～③をゆでる。
- ⑤ ゆであがったなすは冷めてからさいて、縦2cm位の大きさにする。
- ⑥ ④はよく水を切っておく。
- ⑦ トマトは4等分にする。
- ⑧ 木綿豆腐はちぎっておく。
- ⑨ ⑤～⑧をボールに入れ、かつお節、しょうゆを加えて混ぜる。

ひとことメモ
ねばねばの中のなすとミニトマトの食感が楽しめる。あしたばはモロヘイヤでもよい。



ひじきとほうれん草の煮物

材料・分量 (4人分)

乾燥ひじき	10～12g	A	めんつゆ	小さじ2
ほうれん草	1束		水	小さじ2
にんじん	1/3本		小えび	小さじ2
サラダ油	小さじ1			

作り方

- ① 乾燥ひじきは水でもどす。
- ② ほうれん草はゆでて、4cm幅に切る。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、千切りにしたにんじんを炒める。
- ④ ③にひじきとほうれん草、Aを加えて、ひと煮立ちさせる。

ひとことメモ
乾燥ひじき、小えび、ほうれん草はカルシウムたっぷり！小えびのだしが効いて絶品。短時間で手軽にできるメニュー。

オリジナルレシピ おやつ・デザート



サターアダーギー

材料・分量 (約35個分)

薄力粉	500g	砂糖	300g	揚げ油	1500g
ベーキングパウダー	小さじ1	牛乳	20ml		
卵	5個	サラダ油	小さじ1		

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをふるう。
- ② 卵と砂糖と牛乳を大きいボールに入れて泡立て器で混ぜる。
- ③ ②の中に①を入れ、ザクザク混ぜ少し粉が残っているところにサラダ油を入れてゴムベラで混ぜる。
- ④ 深さのある鍋に揚げ油を入れて160℃の温度で、③を2本のスプーンを使いゴルフボール位の大きさにまとめて落とす。様子を見ながら10分程度揚げる。
- ⑤ ある程度揚がっていると丸くなり割れ目が出てくる。きつね色になったら、中まで火が通っているか確認のために竹串などを通して、生地がついていなければできあがり。

ひとことメモ
160℃を超えないよう低い温度でじっくり揚げるのがポイント。生地を入れて膨らむときに自然にくるくる回り、形が作られる。生地の周りから泡が出なくなればできあがり。深さがなかったり油が少なかったりすると丸い形ができないので、ある程度の鍋の深さと多めの油が必要。約35個分が一番おいしくできる。沖縄の郷土料理でNo.1。

オレンジピール

材料・分量 (作りやすい量)

夏みかんの皮	300g	砂糖	500g～600g	グラニュー糖	適量
--------	------	----	-----------	--------	----

作り方

- ① 夏みかんの皮は表皮をごく薄く削り取り、白いわたを付けたまま皮をむいて、1cm幅の長方形に切る。たっぷりの水につけ、何回か水を取りかえながらよくアク抜きをする。
- ② 厚手の鍋に水を切った①を入れ、砂糖の1/3量を入れて弱火で焦げ付かないように何度も返しながらかき混ぜる。
- ③ 水分がなくなってきたら、更に砂糖の1/3量を入れて弱火で焦げ付かないように何度も返しながらかき混ぜる。
- ④ 水分がなくなってきたら、最後の1/3量を入れて中火で焦げ付かないように何度も返しながらかき混ぜる。色が濃くなってきたら、火を止める。
- ⑤ バットかアルミホイルを敷いたお盆に広げ、完全に冷めてからグラニュー糖をまぶす。



ひとことメモ
皮の中の水分と糖分が入れかわるようになり、じっくりと煮つめることが大切。水分が残っているとカビが付きやすくなる。皮も実も食べれて捨てる場所がない。レモンやオレンジ、甘夏、ポンカン、ザボンでもおいしくできる。



ティラミス

材料・分量 (パウンド型1本分4人分)

カステラ	1本(250g)	A	マスカルポーネチーズ	100g
コーヒー液	100mg		生クリーム	100mg
純ココア	少々		卵黄	1個分
			砂糖	大さじ2

作り方

- ① Aをよく泡立てるように混ぜておく。
- ② カステラは茶色の部分は除き、パウンド型に合わせて2枚分に切る。
- ③ 型にカステラの1枚分を入れ、コーヒー液の半量をはけで染み込ませるように塗り、Aの半量をのせる。
- ④ その上にカステラを重ね、残りのコーヒー液をはけで染み込ませるように塗り、残りのAをのせる。
- ⑤ しばらく冷蔵庫で冷えるまでねかせて、食べる直前にココアを茶こしでふりかける。

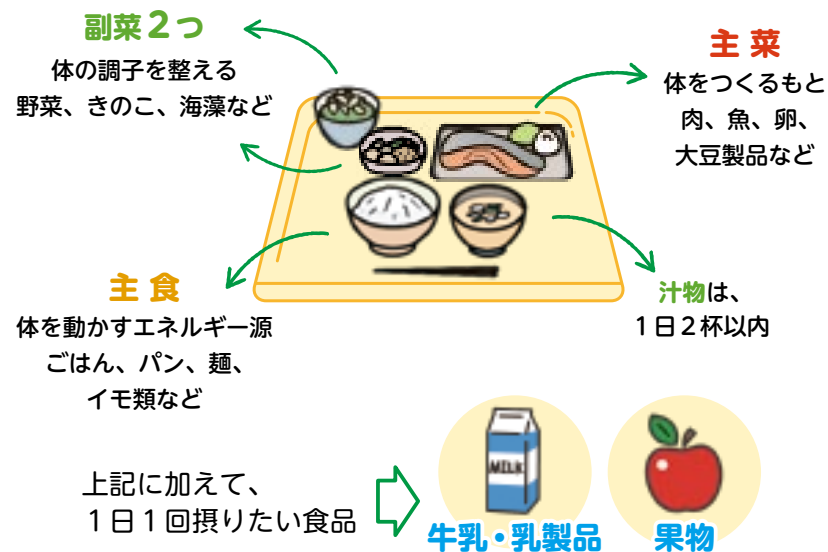


コーヒー液はインスタントコーヒーを使い、濃い目に淹れる。コーヒーリキュールを少々入れるとおいしい。子どもにはコーヒーリキュール抜きにする。スポンジケーキでも、上手にできる。

健康寿命を延ばすには…

「バランスの良い食事」と「適度の運動習慣」!!

バランスの良い食事



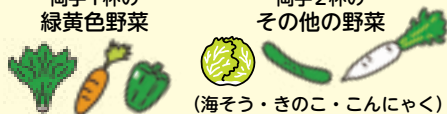
手ばかり<1日にこれだけは食べよう!>



左手に乗る大きさの魚と肉、
右手に乗る大きさの豆腐と卵を
1日で摂る。



両手に1杯の緑黄色野菜と、
両手に2杯のその他の野菜を
1日で摂る。



1日30分以上の運動

活動として意識的に動かしているものも入ります
日常生活での活動によるエネルギー消費
(通勤・通学時の歩行、家事、庭仕事など)

緑をたっぷり召し上がれ

緑区民を対象に、野菜の摂取状況を調べた結果、1日350gの目標摂取量よりも不足していました。また、若い人ほど野菜を食べる習慣がありませんでした。この調査結果より、区民の皆様が健康づくりのために野菜をたっぷり食べていただくことを目的に「緑をたっぷり召し上がれ事業」は誕生しました。当事業は、平成16年度から緑区福祉保健センターと緑区食生活等改善推進委員会と協働で実施しています。

オリジナルイメージソング「緑たっぷり召し上がれ」

緑区内の四季折々の情景と野菜を盛り込んだ歌詞
クラシック調とポップ調の2曲をCDに収録



緑たっぷり召し上がれ体操

イメージソングに合わせたオリジナル体操で、DVDに収録

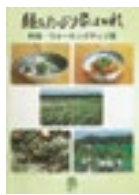
平成27年には椅子バージョンも制作

- ♪ クラシック調…太極拳を取り入れたストレッチ中心の体操
- ♪ ポップ調……エアロビクスを取り入れた楽しい体操



緑たっぷり召し上がれクッキー (レシピP.16)

身近な野菜が入った5種類の野菜クッキー
形はかわいいロゴマーク



料理集

- 平成16年度 料理・ウォーキング集「緑をたっぷり召し上がれ」
- 平成21年度 野菜料理レシピ集「緑をたっぷり召し上がれ」
- 令和元年度 緑区ヘルスマイト50周年「想いを刻むレシピ集」

緑をたっぷり召し上がれ イベントウォーキング

よこはま健康応援団参加店や地場野菜直売所など、健康になれる身近なスポットをめぐるウォーキング



野菜をもっと食べようキャンペーン

平成22年度より、区民の野菜の摂取量の増加をはかるために、試食を配布したり、野菜のゲームや野菜料理の展示を行っている



イメージソング 「緑たっぷり召し上がれ」

♪クラシック調

作詞・作曲 緑区ヘルスマイト / 編曲 平野 美代子

1. からだにいいことしてますか
緑たっぷり野菜を食べて
桜並木の鶴見川
上山樹林 さあ行くこう
たけのこ いちご 菜の花
キャベツ ふき
緑 緑 やさしい緑区よ
緑たっぷり召し上がれ
緑たっぷり召し上がれ
2. からだにいいことしてますか
緑たっぷり野菜を食べて
ケヤキの木蔭 四季の森
市民の森 さあ行くこう
枝豆 きゅうり とつもろこし
なす トマト
緑 緑 元気な緑区よ
緑たっぷり召し上がれ
緑たっぷり召し上がれ
3. からだにいいことしてますか
緑たっぷり野菜を食べて
太陽いっぱい 身に受けて
北八朔公園 さあ行くこう
浜なし ぶどう 小松菜
さつまいも 栗
緑 緑 幸せ緑区よ
緑たっぷり召し上がれ
緑たっぷり召し上がれ
4. からだにいいことしてますか
緑たっぷり野菜を食べて
路傍に残る野の仏
大山街道 さあ行くこう
白菜 大根 ごぼうに
ほうれん草 ねぎ
緑 緑 楽しい緑区よ
緑たっぷり召し上がれ
緑たっぷり召し上がれ

♪ポップ調

作詞・作曲 緑区ヘルスマイト / 編曲 小澤 早苗

1. 桜並木の鶴見川
上山ふれあい樹林
こんな素敵な緑区で
たくさん野菜がとれるんだ(春!)
たけのこ(たけのこ)
菜の花(菜の花)
ふき(ふき) キャベツ
緑たっぷり召し上がれ
2. ケヤキの木蔭 四季の森
新治市民の森
こんな素敵な緑区で
たくさん野菜がとれるんだ(夏!)
枝豆(枝豆)
きゅうり(きゅうり)
なす(なす) トマト
緑たっぷり召し上がれ
3. 稲穂が広がる恩田川
北八朔公園
こんな素敵な緑区で
たくさんくだものがとれるんだ(秋!)
浜なし(浜なし)
柿(柿)
栗(栗) 柚子
緑たっぷり召し上がれ
4. 路傍に残る野仏
由緒のあるお寺
こんな素敵な緑区で
たくさん野菜がとれるんだ(冬!)
白菜(白菜)
大根(大根)
ねぎ(ねぎ) ごぼう
緑たっぷり召し上がれ

こんな素敵な緑区で
野菜をたっぷり召し上がれ

ビタミン&ミネラル一覧表

ビタミン ミネラル	主な働き	多く含む食品	補給を特に 心がけた方がよい人
A	○眼の色素の生成 ○皮膚粘膜を正常に保つ ○抗酸化作用がある	豚レバー 牛・鶏レバー にんじん うなぎ 鶏卵・チーズ 緑黄色野菜	○夜盲症の人 ○感染症にかかりやすい人
B1	○糖質がエネルギーに 変わる時に必要 ○不足すると疲労物質が 溜り疲れやすい	豚肉ロース うなぎ 胚芽米 大豆 落花生	○疲れやすい人 ○食欲不振の人
B2	○糖質・脂質・蛋白質 代謝に必要	干ししいたけ 牛・豚レバー 鶏卵 糸引き納豆 さば 牛乳	○肌荒れの人 ○口内炎の人 ○口角炎、口唇炎、 舌炎の人
B6	○蛋白質の代謝に必要	かつお まぐろ バナナ さんま さけ	○肌が荒れている人 ○口内炎の人 ○抗生物質を使っ ている人
B12	○神経の機能維持に関与 ○赤血球の形成に役立つ	牛乳 豚レバー いわし 牛レバー かき さんま あさり	○貧血の人 ○野菜だけの食事に 偏りがちな人
C	○コラーゲンの生成・ 鉄の吸収を助ける ○抗酸化作用がある	ピーマン 野菜 じゃがいも レモン 果物 いも類	○動脈硬化が心配な人 ○喫煙者
D	○骨の発育・カルシウム の吸収を高める	まぐろ きくらげ さんま 干ししいたけ いわし	○骨粗しょう症の人
E	○抗酸化作用がある ○手足の血液の流れを 改善する	トラウト サーモン かぼちゃ 植物油 うなぎ 落花生 種実	○動脈硬化が心配な人 ○冷え性の人 ○老年期の人
Ca カルシウム	○骨や歯を丈夫にする ○体の動きを順調にする	いわし(煮干し) ひじき 木綿豆腐 チーズ 牛乳 切り干し大根 小松菜	○骨粗しょう症の人
Mg マグネシウム	○カルシウムとともに 骨などの発育・形成 に役立つ	ひじき ほうれん草 アーモンド かき 大豆 玄米	○狭心症や心筋梗塞 の人
Fe 鉄	○血液中のヘモグロビンの 構成成分で、全身に 酸素を運ぶ	干しひじき 大豆 ほうれん草 あさり 豚レバー 納豆 しじみ	○出血のある人 (痔又は月経量の 多い人) ○貧血の人

緑区食生活等改善推進員会(愛称:緑区ヘルスマイト)の紹介



～お元気ですね おとなりさん 声かけあって 健康ライフ～
「健康寿命を延ばし なたらしい 未来を！」

私たちは全国組織で活動しています

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に自ら健康づくりを実践し、地域でのふれあいを深めながら、栄養・運動・休養の調和のとれた健康づくりをめざしています。

私たちの主な活動

- ・食を通じた市民の健康づくり普及活動(地域の特性に沿った健康づくり教室の開催)
- ・緑をたっぷり召し上がれ事業
- ・運動習慣の定着(健康づくりウォーキング、体操)
- ・依頼事業(防災食、親子でクッキング等)

ヘルスマイトになるには

福祉保健センターで開催される養成講座(8回以上)を受講し、所定の課程を修了した方が入会することができます。

編集後記

今年度50周年を迎え、記念のレシピ集を作成しました。
このレシピ集は、緑区ヘルスマイトから想い入れのあるレシピや日頃親しんでいるレシピを募集し、実行委員が“活動で使ったことのあるレシピ”と“オリジナルレシピ”に編集して、「想いを刻むレシピ集」として作成しました。
この中から1品でも多く食卓に並べていただくことで、皆様の健康づくりのお役に立てれば幸いです。

企画・編集 横浜市緑区福祉保健センター福祉保健課
緑区食生活等改善推進員会

緑区ヘルスマイト50周年「想いを刻むレシピ集」

発行元 横浜市緑区福祉保健センター福祉保健課
横浜市緑区寺山町118番地
電話 045(930)2359 FAX 045(930)2355
令和元年11月発行



