

戸塚区ヘルスマイトのおすすめ

# とつか野菜 を食卓に!!



戸塚区食生活等改善推進員会

# 小松菜と油揚げのチャーハン

1人分 エネルギー 451 kcal  
塩分 1.8g



## 材料 (4人分)

|        |           |
|--------|-----------|
| 小松菜    | 1束(300g)  |
| にんじん   | 1/4本(40g) |
| 白いりごま  | 大さじ2      |
| ごま油    | 小さじ2      |
| 油揚げ    | 2枚        |
| しらす干し  | 40g       |
| ご飯     | 720g      |
| 卵      | 3個        |
| ごま油    | 小さじ2      |
| しょうゆ   | 大さじ2      |
| 塩・こしょう | 少々        |

## 作り方

- ① 小松菜とにんじんはみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ② 油揚げは油抜きして細切りにし、しらす干しとから煎りする。
- ③ ボウルにご飯と溶きほぐした卵を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を入れて強火でパラパラになるまで炒める。
- ⑤ ④に①と②を炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、しょうゆで香りづけをし、ごまを散らす。

# にんじんたっぷりチャフチェ

1人分 エネルギー 350 kcal  
塩分 1.4g



## 材料（4人分）

|           |           |      |
|-----------|-----------|------|
| にんじん      | 小2本(230g) |      |
| 牛もも肉(薄切り) | 200g      |      |
| 春雨        | 40g       |      |
| にんにく      | 1片        |      |
| しょうが      | 1片        |      |
| ごま油       | 大さじ1      |      |
| A         | 白すりごま     | 大さじ2 |
|           | しょうゆ      | 大さじ2 |
|           | ごま油       | 大さじ1 |
|           | 砂糖        | 小さじ2 |
|           | 一味唐辛子     | 適量   |
| 塩・こしょう    | 少々        |      |

## 作り方

- ① 春雨は熱湯に5分程つけて戻し、ザルにあげ、食べやすい長さに切る。
- ② 牛肉、にんじんは長さ4cmの細切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れて、香りが立ってきたらにんじんを加えてサッと炒め、ふたをして弱火で1分蒸し焼きする。
- ⑤ ④に牛肉を加え中火にし、色が変わったら春雨を加えてサッと炒め、熱いうちに③に入れ、全体を混ぜ合わせる。

# ロール白菜

1人分 エネルギー 122 kcal  
塩分 1.2g



## 材料（4人分）

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 白菜     | 8枚 (500g)         |
| しいたけ   | 4枚 (60g)          |
| 水菜     | 2株 (60g)          |
| 玉ねぎ    | 1 / 2個 (100g)     |
| ホールコーン | 40g               |
| 牛挽肉    | 50g               |
| 豚挽肉    | 50g               |
| A      | しょうが汁 … 小さじ 1 / 2 |
|        | 酒 … 小さじ 1 / 2     |
|        | 塩 … 少々            |
| サラダ油   | 小さじ 1             |
| B      | だし汁 … 1カップ        |
|        | 塩 … 小さじ 1 / 4     |
|        | しょうゆ … 大さじ 1      |
|        | 砂糖 … 大さじ 2 / 3    |
|        | みりん … 大さじ 1 / 4   |

## 作り方

- ① 白菜はゆでて軽くしぼり水気をとる。しいたけは傘に十字の切り込みを入れる。水菜はゆでておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして炒め、粗熱をとる。ひき肉、ホールコーンと混ぜ合わせ、Aを加えて4個の俵型に丸める。
- ③ 白菜2枚を互い違いに重ねて②の具を包みながら巻いて楊枝で止める。
- ④ 鍋にBを入れて煮汁を作り、③を並べ、しいたけを加えて煮込む。
- ⑤ 器に盛りつけ、水菜を添える。

## 鮭とカリフラワーのクリーム煮

1人分 エネルギー 198kcal  
塩分 0.7g

## 材料 (4人分)

|                  |               |              |
|------------------|---------------|--------------|
| カリフラワー… 1株(240g) | 塩…………… 小さじ1/3 | 牛乳…………… 1カップ |
| にんじん… 1/4本(40g)  | こしょう… 少々      | 片栗粉・水… 各大さじ1 |
| しょうが… 1/2片       | サラダ油… 小さじ1    | 小ねぎ… 適量      |
| 生鮭…………… 4切       | 中華スープ… 1カップ   |              |



## 作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、にんじんはいちょう切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鮭は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ フライパンに油を熱し、すりおろしたしょうがを入れ香りがたってきたら、生鮭を入れて表面に焼色をつける。
- ④ 鍋にカリフラワー、にんじん、中華スープを入れて火にかけ、煮立ってきたら、②を加え、中火で野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④に牛乳を入れ、塩・こしょうで味をととのえ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛りつけ、小ねぎを散らす。

## 意外な食感を楽しむアイテアメニュー

## ほうれん草の茎と鶏ささ身の炒め物

1人分 エネルギー 68 kcal  
塩分 0.3g

## 材料 (4人分)

|                |     |             |               |
|----------------|-----|-------------|---------------|
| ほうれん草の茎… 200g  | A { | 酒…………… 小さじ2 | 片栗粉…………… 小さじ1 |
| 鶏ささ身… 3本(120g) |     | しょうゆ… 小さじ2  | サラダ油… 大さじ1    |
|                |     | こしょう… 少々    | 塩・こしょう… 少々    |



## 作り方

- ① ほうれん草の茎を3cmの長さに切る。
- ② ささ身は筋を取って細切りにし、Aで下味をつけて片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ中火で炒め、火が通ったら①を加えサッと炒め、塩・こしょうで味をととのえる。

\*ほうれん草の代わりに細いアスパラでも緑がきれいおいしい。

\*ほうれん草の葉はお浸しや和え物に使います。

# ごぼうのみそつくね

1人分 エネルギー 129 kcal  
塩分 0.7g

## 材料（4人分）

|                     |              |               |
|---------------------|--------------|---------------|
| ごぼう…………… 1/2本(100g) | しょうが汁… 少々    | 片栗粉…………… 小さじ1 |
| 鶏ひき肉………… 200g       | みそ…………… 大さじ1 | サラダ油………… 小さじ1 |
| 卵…………… 1個           | 酒…………… 小さじ1  |               |



## 作り方

- ① ごぼうは細かいさがぎにする。
- ② サラダ油以外の材料をボウルに入れてよく練り混ぜ、12等分して小判型にする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ両面がきつね色になるまで焼く。
- ④ 付け合せの野菜を焼いて盛り付ける。

\* 付け合せは季節の野菜を盛り合わせます。  
\* 大根おろしを添えるとおいしい。

## ごぼうを味わう一品

# ごぼうのクリームスープ

1人分 エネルギー 193 kcal  
塩分 0.6g

## 材料（4人分）

|                     |               |               |
|---------------------|---------------|---------------|
| ごぼう…………… 1/2本(100g) | 鶏もも肉………… 80g  | 牛乳…………… 2カップ  |
| にんじん………… 1/4本(40g)  | 塩…………… 小さじ1/3 | 酒…………… 大さじ2   |
| 玉ねぎ…………… 1/2個(100g) | バター…………… 大さじ1 | 塩…………… 小さじ1/3 |
| ブロッコリー… 1/4株(75g)   | 小麦粉…………… 大さじ2 | こしょう…… 少々     |



## 作り方

- ① ごぼうは斜め薄切りにし、5～10分位水にさらしてアク抜きする。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩をまぶして下味をつける。
- ③ 鍋にバターと玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら鶏肉を加える。肉の色が変わったら、ごぼうとにんじんを加えさらに炒め、小麦粉をふり入れ、からめるように中火でよく炒める。
- ④ 小麦粉が全体になじんだら、牛乳を加え強火で混ぜながら煮る。とろみがついたら、火を弱めて7～8分煮込み、酒、塩、こしょうで味をととのえ、最後にブロッコリーを入れる。

## かぶとキャベツのスープ煮

1人分 エネルギー 146 kcal  
塩分 0.4g

## 材料 (4人分)

|                   |     |                |   |             |
|-------------------|-----|----------------|---|-------------|
| かぶ(葉つき)… 4個(400g) | A { | ホタテ缶の汁+水… 1カップ | [ | 牛乳…… 1/4カップ |
| キャベツ…… 1/4個(350g) |     | 酒…………… 大さじ1    |   | 片栗粉… 大さじ1/2 |
| ホタテ缶…… 小1缶        |     | しょうが汁… 小さじ1/2  |   | 塩…………… 少々   |
|                   |     | バター………… 大さじ1/2 |   |             |



## 作り方

- ① かぶは葉を根元から切り落とし、皮をむいて縦4等分に切る。葉はざっとゆでみじん切りにする。
- ② キャベツは芯をつけたままくし型に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、キャベツに焦げ目がつくまで焼く。Aとかぶを加えて落とし蓋をし、やわらかくなるまで煮、ホタテを加える。
- ④ 牛乳で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 塩で味をととのえ、かぶの葉を散らす。

## かぶと厚揚げのそぼろ煮

1人分 エネルギー 93 kcal  
塩分 0.9g

## 材料 (4人分)

|                   |               |               |   |             |
|-------------------|---------------|---------------|---|-------------|
| かぶ(葉つき)… 4個(400g) | 水…………… 1.5カップ | しょうゆ…… 小さじ1   |   |             |
| 厚揚げ……… 1枚         | A {           | 塩…………… 小さじ2/3 |   |             |
| 鶏ひき肉…… 100g       |               | みりん…… 大さじ2    | [ |             |
| 酒…………… 大さじ2       |               | 砂糖……… 小さじ1    |   | 片栗粉… 大さじ2/3 |
|                   |               | しょうが汁… 小さじ1/2 |   | 水……… 大さじ1   |



## 作り方

- ① かぶは茎を3cm程残して葉を切り落とし、皮をむいて縦半分に分ける。葉は3cm長さに切る。厚揚げは油抜きし、8等分に切る。
- ② 鍋に鶏ひき肉、酒、水を入れ混ぜ合わせてから中火にかけ、煮立ったら火を弱めてアクをとる。
- ③ かぶ、厚揚げを加え、煮立ったらAを入れ、8～10分煮る。
- ④ しょうゆ、塩を加え、5分程煮て、かぶの葉を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉でとろみをつける。

# ライスサラダ

1人分 エネルギー 400 kcal  
塩分 2.4g

## 材料（4人分）

|                  |               |   |
|------------------|---------------|---|
| ご飯…………… 600g     | プロセスチーズ… 80g  | A { 酢…………… 大さじ 4<br>砂糖…………… 大さじ 1<br>塩…………… 小さじ 1 |
| スモークサーモン… 120g   | ホールコーン…… 150g |   |
| きゅうり……… 2本(200g) | 塩・こしょう……少々    |   |



## 作り方

- ① サーモンは薄切り、きゅうりとチーズは5mm角に切る。
- ② 温かいご飯に合わせたAを加え、全体をさっくり混ぜ、冷ます。
- ③ ②に①とコーンを加える。

\* サーモンの代わりにハムや蒲鉾、ツナ缶でもおいしい。

## 子供が大好きかぼちゃのあまみ

# 濃厚かぼちゃサラダ

1人分 エネルギー 261kcal  
塩分 0.9g

## 材料（4人分）

|                     |                  |            |
|---------------------|------------------|------------|
| かぼちゃ……… 1/4個(360g)  | クリームチーズ…… 40g    | 塩・こしょう……少々 |
| 玉ねぎ…………… 1/2個(100g) | マヨネーズ…………… 大さじ 4 |            |
| 固ゆで卵……… 2個          | プレーンヨーグルト… 大さじ 1 |            |



## 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切って蒸す（電子レンジOK）。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、軽く塩もみして水にさらしてからしぼる。
- ③ ゆで卵は大きめの粗みじんにする。
- ④ クリームチーズは1cm角に切る。
- ⑤ ボウルにマヨネーズとヨーグルトを混ぜ合せ、全部の材料を和える。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

\* ハム、蒸し鶏等を入れてもおいしい。



## 口やすめにぴったり、鉄分をとるサラダ

副菜 1

# ひじきのサラダ

1人分 エネルギー 64 kcal  
塩分 1.1g

### 材料 (4人分)

芽ひじき(乾燥)…………… 20g  
にんじん…………… 1/4本(40g)  
きゅうり…………… 1本(100g)

ちりめんじゃこ…20g  
サラダ油…………… 大さじ1

A { 酢…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 大さじ1  
だし汁…………… 大さじ1



### 作り方

- ① ひじきは水でもどし、ゆでて水気をきる。
- ② にんじんは3cmの細切りに、きゅうりはせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ちりめんじゃこ、にんじん、ひじきの順で炒める。
- ④ ③にAを加え混ぜ合せ、火を止め、きゅうりを入れる。

## 高野豆腐の意外な応用で見た目も涼やか

副菜 1・主菜 1

# 高野豆腐の揚げ焼きサラダ

1人分 エネルギー 81 kcal  
塩分 0.9g

### 材料 (4人分)

高野豆腐…………… 2枚(30g)  
しょうゆ…………… 小さじ2  
酒…………… 小さじ2  
にんにくすりおろし… 少々

片栗粉…………… 大さじ2  
サラダ油…………… 適量  
きゅうり…………… 1本(100g)  
セロリ…………… 2/3本(80g)  
トマト…………… 大1個(180g)

B { 酢…………… 大さじ2  
砂糖…………… 小さじ4  
しょうゆ…………… 小さじ2  
だし汁…………… 小さじ4  
サラダ菜…………… 4枚(15g)



### 作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯に浸してもどし、固くしぼってさいの目に切る。
- ② 合わせたAに①を入れ、しみ込ませた後、数回押すようにして水気をしぼり、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を1cmくらいまで入れて、揚げ焼きにする。
- ④ きゅうり・セロリとトマトは同じ大きさの角切りにする。
- ⑤ 合わせたBに、③と④を加え、和える。

## ブロッコリーの酢味噌和え

1人分 エネルギー 52kcal  
塩分 1.2g

## 材料 (4人分)

ブロッコリー… 大1株(300g)

A { 酢…………… 大さじ1  
みそ…………… 大さじ2  
砂糖…………… 大さじ1  
だし汁… 大さじ2

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮と固い部分を取り除き、拍子切りにしてゆでる。
- ② Aに①を加え、和える。

## 夏を乗り切るさっぱりメニュー

## ゴーヤと切り干し大根の梅ごま和え

1人分 エネルギー 64kcal  
塩分 1.2g

## 材料 (4人分)

ゴーヤ…………… 1本(100g)

塩…………… 少々

切り干し大根… 1/2袋(24g)

A { 梅干し…………… 1粒  
いりごま… 大さじ1  
しょうゆ… 小さじ1/2  
オリーブ油… 大さじ1

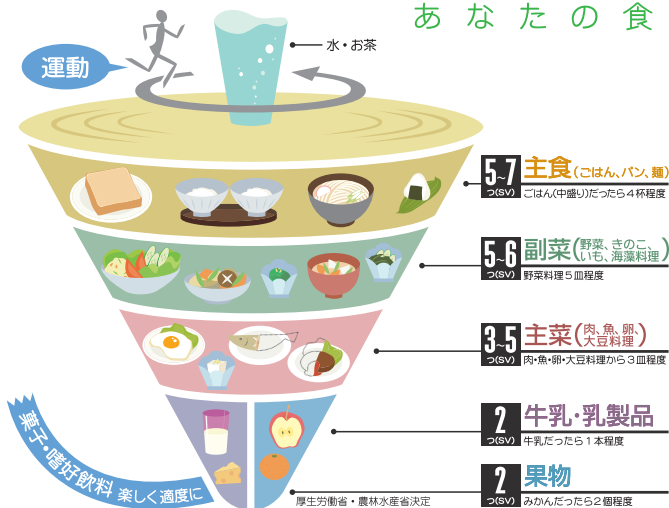
## 作り方

- ① ゴーヤは種とわたを取り除いて薄切りにし、塩をまぶして10分程おき、水洗いしてしぼる。
- ② 梅干しは種を除いて、細かくたたいておく。
- ③ 切り干し大根はサッと洗い、熱湯にくぐらせてザルにあげ、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ④ Aに全部の材料を和える。

食事は主食・副菜・主菜をそろえてバランスよく食べましょう

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

※野菜は1日350g（野菜料理5皿分）が目分量です。

1日分

料理例

**5-7 主食** (ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



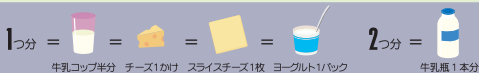
**5-6 副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度



**3-5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



**2 牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



**2 果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

# 戸塚区食生活等改善推進員会（戸塚区ヘルスマイト）

私たちは、昭和40年結成以来（私達の健康は私達の手で）を合言葉に、子どもからお年寄りまで「栄養・運動・休養」の調和のとれた生活習慣をめざし、さらに環境も含めた健康づくりを実践し、家族・地域へ伝えていきます。また、仲間の輪を広げるにより、地域ぐるみの健康づくりをすすめています。

『伝えていこう よい食習慣』

～健康寿命をのばしましょう～

## ■このような活動をしています

- ☆ ローリングストック啓発事業（災害時の食料備蓄方法）
- ☆ おやこの食育教室
- ☆ 地域からの依頼事業
- ☆ ライフステージに合わせた健康づくり
- ☆ 食育活動



## ・・・一緒に活動しませんか・・・

戸塚区福祉保健センターが開講する食生活等改善推進員養成講座（全9回6月開講）を受講して修了すると、食生活等改善推進員として活動できます。ヘルスマイトとして地域に健康づくりの輪を広げていきませんか！  
詳細は下記までお問い合わせください。

### <問い合わせ>

戸塚区福祉保健センター 健康づくり係 TEL 866-8426