

# わたしたちヘルスマイトです

食生活等改善推進員

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で食を通じた健康づくり活動を行うボランティア団体です。1965年に結成以来、60年の長きにわたり、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、健康講座や食育事業を行い、健康づくりの輪を広げています。

これからも、地域の人たちとのふれあいを深めながら活動を進めてまいります。

## このような活動をしています

ライフステージ別の健康づくり事業、健康まつり、他団体からの依頼事業 など



戸塚健康まつり



高齢者向け健康講座



こんな方におすすめ!

- ボランティアを始めたい
- 健康づくりに興味がある
- 料理が好き など

## 一緒に活動しませんか?

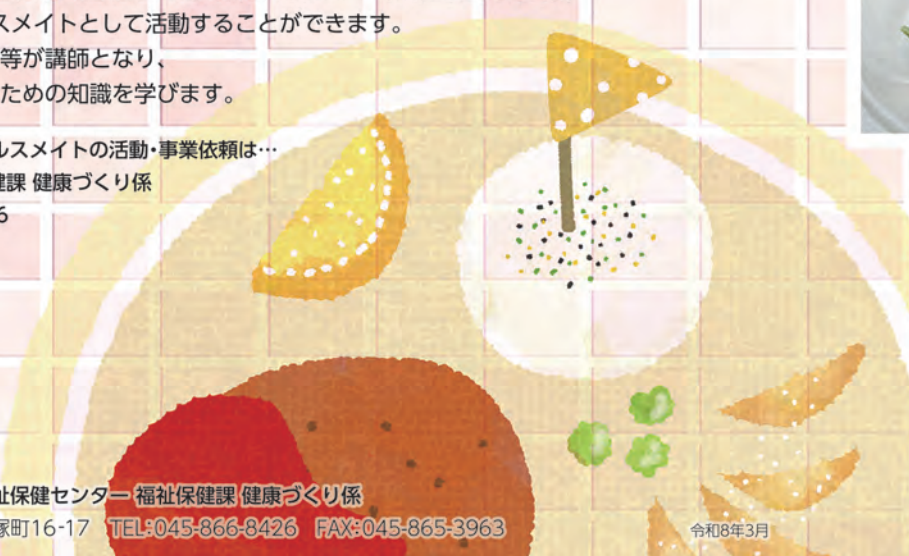
区が主催する「食生活等改善推進員養成講座(年間1コース、全8回)」を受講し修了すると、ヘルスマイトとして活動することができます。

医師や管理栄養士等が講師となり、楽しく健康づくりのための知識を学びます。

▶ 養成講座の詳細、ヘルスマイトの活動・事業依頼は…  
戸塚区役所 福祉保健課 健康づくり係  
TEL:045-866-8426



ヘルスマイトが伝えたい  
食事を楽しむレシピ°



## 目次

### レシピの中の決まりごと・基本の切り方

#### おいしく楽しく健康づくりレシピ

- 01 さば缶と切り昆布の炊き込みごはん・3●
- 02 鮭チーズのまぜ込みごはん
- 03 黒豆ごはん・4●
- 04 チリコンカン
- 05 にんじんたっぷりチャプチェ・5●
- 06 ゴーヤの甘酢ソースかけ・6●
- 07 ほうれん草とはんぺんのオムレツ・7●
- 08 豆腐のソテーきのこあんかけ・8●
- 09 にんじんのじゃこ炒め・9●
- 10 ブロッコリーのチーズ白和え
- 11 おつまみイカと野菜のサラダ・10●
- 12 洋風かきたまスープ



#### 忙しい時でも時短で簡単レシピ

- 13 鶏のマーマレード煮・11●
- 14 さば缶キャベツ
- 15 きのことパプリカのマリネ・12●
- 16 さば缶と玉ねぎのサラダ
- 17 鶏ひき肉ともやしのカレーサラダ・13●
- 18 枝豆とひじきのサラダ
- 19 白菜とりんごのサラダ・14●
- 20 ミネストローネ・15●
- 21 豆乳スープ

#### 親子で楽しくチャレンジレシピ

- 22 炊き込みにんじんピラフ・16●
- 23 ごはんチーズせんべい
- 24 ケークサレ・17●
- 25 じゃがもち
- 26 濃厚かぼちゃサラダ・18●
- 27 さつまいも白玉

#### いざという時の心構え 災害時の食・19●

#### 災害時でもほっとする食事レシピ

- 28 さば缶カレー・20●
- 29 お好み焼き風おやき

#### 食事で健康づくり！・21●

わたしたちヘルスマイトです



### レシピの中の決まりごと



#### ①計量について

大きじ1=15ml 小さじ1=5ml カップ1=200ml  
米1合=180ml=150g(乾燥具合により多少増減140~160g程度)  
調理用のカップは200ml、炊飯器のカップは180ml

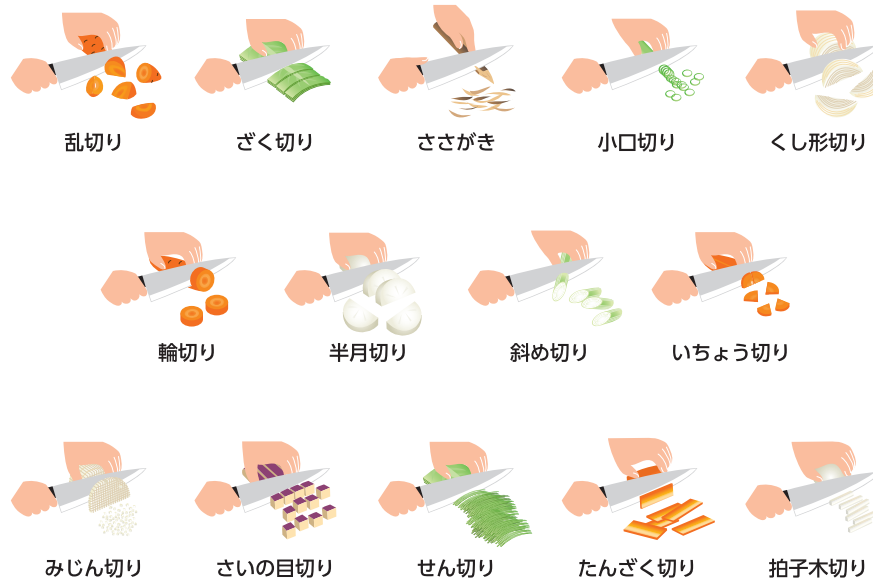
#### ②食材の重量について

食材の重量は「正味重量」で表記しています。  
「正味重量」とは、皮・種・芯・殻などの廃棄部分を取り除いた、実際に食べられる重量です。  
また、「目安量」と「グラム数」を併記してあるものがあります。  
季節により大きさに差がありますので「目安量」は参考にしてください。

#### ③「少々」、「ひとつまみ」の違いについて

塩少々は、親指と人差し指の2本でつまめる量が目安です。  
およそ小さじ1/8(0.7~0.8g)  
塩ひとつまみは、親指と人差し指と中指の3本でつまめる量が目安です。  
およそ小さじ1/4(1.5g)

#### 基本の切り方



recipe ① 材料をすべて入れて炊くだけ 1人分▶エネルギー:440kcal 食塩相当量:1.3g

## さば缶と切り昆布の炊き込みごはん



**材料(2人分)**  
 米……………1合  
 さば缶(水煮)……………1缶(150g)  
 切り昆布……………5g  
 油揚げ……………1枚  
 にんじん……………25g  
 しょうが(きざみ)……………10g  
 しょうゆ……………小さじ1  
 [A] いらごま(白)……………小さじ1  
 大葉(せん切り)……………4枚

- 作り方**
- 1 米は洗い、ザルで10分水気を切る。
  - 2 さば缶は身と汁を分けておく。切り昆布はさっと水洗いして水気を切り、ハサミで細かく切る。油揚げはさっと湯通しして横半分に切り、細切りにする。にんじんは油揚げの大きさに合わせて切る。
  - 3 炊飯器に1と通常の水加減の水を入れ、さば缶の汁としょうゆを加えて混ぜる。  
[A]以外のすべての具を加え、炊飯する。
  - 4 炊き上がったらさばを崩しながら混ぜて器に盛り付け、[A]をのせる。

recipe ② 鮭を電子レンジ調理でさらに時短 1人分▶エネルギー:345kcal 食塩相当量:0.8g

## 鮭チーズのまぜ込みごはん



**材料(4人分)**  
 ごはん……………600g  
 プロセスチーズ(小さめの角切り) 60g  
 生鮭……………2切  
 塩……………小さじ1/6  
 酒……………大さじ1/2  
 いらごま……………大さじ1  
 大葉(せん切り)……………4枚

- 作り方**
- 1 生鮭に塩と酒をまぶし10分おく。
  - 2 1を焼く。焼きあがったら、骨と皮を取り除き粗くほぐす。
  - 3 ごはんに2とチーズ・いらごまを加えて軽く混ぜ、器に盛りつけて大葉をのせる。

**ポイント!** 鮭は電子レンジ調理(500W2~3分)でもおいしく出来上がります!

recipe ③ ポリフェノールたっぷり 1人分▶エネルギー:341kcal 食塩相当量:0.8g

## 黒豆ごはん



**材料(4人分)**  
 米……………2合  
 黒豆……………75g  
 水……………420ml  
 酒……………大さじ1  
 塩……………小さじ1/2

- 作り方**
- 1 黒豆はさっと洗い、ザルにあげる。水気をふきとり弱火で15分くらい煎る。(皮がはじけてもよい。)
  - 2 米は洗ってザルにあげ、30分おく。
  - 3 炊飯器に米・水・酒・塩を入れ、1の黒豆をのせて炊く。

recipe ④ パンにも麺にもご飯にも 1人分▶エネルギー:181kcal 食塩相当量:1.0g

## チリコンカン



**材料(4人分)**  
 合ひき肉……………200g  
 大豆水煮……………100g  
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)  
 にんにく(みじん切り)……………2片  
 赤唐辛子(種を取って小口切り)1本  
 油……………小さじ2  
 トマトピューレ・水……………各1カップ  
 チリパウダー……………少々  
 塩……………小さじ2/3

- 作り方**
- 1 厚手の鍋に油を熱し、にんにく、赤唐辛子を炒める。
  - 2 1に玉ねぎを加え、透きとおるまで炒めてから、ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
  - 3 2に大豆とトマトピューレ、水を加え、煮立ったら火を弱めてアクをとる。
  - 4 チリパウダーを加え、時々底まで混ぜながら20分煮込み、とろみがついたら塩で味を調える。

**ポイント!** 辛いのが苦手な方は、赤唐辛子を使わない

recipe

05

子ども大好き

1人分▶エネルギー:235kcal 食塩相当量:1.6g

## にんじんたっぷりチャプチェ



### 材料(4人分)

にんじん  
(長さ4cmのせん切り) …… 小2本(230g)  
牛もも肉(薄切り)  
(長さ4cmの細切り) …… 200g  
春雨 …… 40g  
にんにく(みじん切り) …… 1片  
しょうが(みじん切り) …… 1片  
ごま油(炒め用) …… 大さじ1  
すりごま(白) …… 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分ほどつけて戻し、ザルにあげ、食べやすい長さに切る。
  - 2 ボウルに【A】を混ぜ合わせ、たれを作る。
  - 3 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分蒸し焼きにする。
  - 4 3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2に入れ、全体を混ぜ合わせる。

recipe

06

主菜とたっぷり副菜を一皿で

1人分▶エネルギー:171kcal 食塩相当量:0.7g

## ゴーヤの甘酢ソースかけ



### 材料(4人分)

ゴーヤ …… 1本(100g)  
紫玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)  
かぼちゃ(薄切り) …… 120g  
揚げ油 …… 適量  
鶏むね肉(皮なし)(一口大) …… 200g  
【A】 カレー粉 …… 小さじ1  
小麦粉 …… 大さじ1  
酢 …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ1.5  
【B】 みりん …… 大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ1  
赤唐辛子 …… 1/2本  
ごま油 …… 少々



- 作り方**
- 1 ゴーヤは縦半分になり、種を取り薄切りにする。  
塩(分量外)をまぶして熱湯をかけたあと、水にとる。
  - 2 紫玉ねぎは水にさらす。
  - 3 かぼちゃは素揚げする。
  - 4 鶏肉は【A】をまぶして油で揚げる。
  - 5 彩りよく器に盛りつけ、熱した【B】をかける。

recipe  
07 **はんぺんでふわふわ**

1人分▶エネルギー:211kcal 食塩相当量:1.6g

**ほうれん草とはんぺんのオムレツ**



**材料(2人分)**

- ほうれん草……………1/2束(100g)
- 卵……………3個
- はんぺん(1cm角)……………1/2枚
- プロセスチーズ……………30g
- 玉ねぎ(粗みじん切り)……………1/4個
- こしょう……………少々
- バター……………5g



- 作り方**
- 1 ほうれん草をゆで、水分を絞り、細かく切る。
  - 2 卵を割りほぐし、チーズ、はんぺん、こしょうを加えて混ぜる。
  - 3 小さめのフライパンを中火に熱して半分のバターを溶かし、玉ねぎを炒め、透明になったら1を加えて炒める。
  - 4 3を2に加えて軽く混ぜ、残りのバターをフライパンに入れて溶けたところに流し込み、菜箸などで軽く混ぜながら蓋をして、火が通ったら皿などを使ってひっくり返し、両面に焼き目をつける。

recipe  
08 **おいしく低カロリー**

1人分▶エネルギー:158kcal 食塩相当量:2.0g

**豆腐のソテーきのこあんかけ**



**材料(2人分)**

- 木綿豆腐……………2/3丁(200g)
- 小麦粉……………小さじ2
- 油……………小さじ1
- しめじ(小房に分ける)……………40g
- しいたけ(薄切り)……………40g
- [A] まいたけ(小房に分ける)……………40g
- えのき(小房に分ける)……………40g
- にんじん(せん切り)……………20g
- オイスターソース……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- [B] 酒……………小さじ2
- 片栗粉……………小さじ2
- 水……………60ml
- ねぎ(小口切り)……………4g



- 作り方**
- 1 豆腐は水切りをし、食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶし、油でこんがり両面を焼く。
  - 2 フライパンで[A]を炒める。
  - 3 しんなりしてきたら、合わせておいた[B]を入れ、煮立たせて、とろみがつくまで混ぜ合わせる。
  - 4 1の豆腐の上に3をかけ、ねぎを上から散らす。

recipe

09

簡単に栄養たっぷり

1人分▶エネルギー:80kcal 食塩相当量:0.7g

## にんじんのじゃこ炒め



### 材料(4人分)

にんじん(せん切り) …………… 1本(200g)  
 ちりめんじゃこ …………… 40g  
 油 …………… 大さじ1/2  
 うすくちしょうゆ …………… 小さじ1  
 すりごま(白) …………… 大さじ1

- 作り方**
- 1 フライパンを熱し、ちりめんじゃこをから炒りして取り出す。
  - 2 同じ鍋に油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒め、ちりめんじゃこを戻して混ぜ合わせる。
  - 3 しょうゆと半量のごまを加え、さっと混ぜ火を止める。
  - 4 器に盛り、残りのごまをかける。

recipe

11

疲れた時、時間がないとき、野菜を切るだけ 1人分▶エネルギー:77kcal 食塩相当量:1.3g

## おつまみイカと野菜のサラダ



### 材料(4人分)

おつまみイカ …………… 15~20g  
 フレンチドレッシング …………… 大さじ3~4  
 大根(せん切り) …………… 200g  
 にんじん(せん切り) …………… 40g  
 水菜(長さ約4cm) …………… 1株  
 パプリカ(黄)(薄切り) …………… 10g

- 作り方**
- 1 おつまみイカは細かくさいて、ハサミで約1cmに切る。
  - 2 ドレッシングの中に1を入れて、少しつけておく。
  - 3 2の中に野菜を入れ混ぜ合わせる。

**ポイント!** 大根・にんじんは手で少しもんでおくと、味がよく浸み込む

recipe

10

やさしい味でカルシウムたっぷり

1人分▶エネルギー:164kcal 食塩相当量:0.7g

## ブロッコリーのチーズ白和え



### 材料(4人分)

絹ごし豆腐 …………… 150g  
 ブロッコリー …………… 200g  
 スライスチーズ …………… 4枚  
 牛乳 …………… 大さじ2  
 すりごま(白) …………… 大さじ2  
**[A]** 砂糖 …………… 大さじ1/2  
 塩 …………… 少々

- 作り方**
- 1 豆腐はしっかり水切りをする。
  - 2 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
  - 3 耐熱ボウルにちぎったチーズと牛乳を入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で40秒ほど加熱し、チーズが溶けたらすぐに混ぜ合わせる。  
**[A]**と1をつぶしながら混ぜ合わせる。
  - 4 2と3を混ぜ合わせて器に盛る。

recipe

12

朝にぴったり

1人分▶エネルギー:87kcal 食塩相当量:1.0g

## 洋風かきたまスープ



### 材料(4人分)

卵 …………… 1個  
 ピザ用チーズ  
 (もしくは粉チーズ) …………… 40g  
 パン粉 …………… 大さじ4  
 玉ねぎ(薄切り) …………… 50g  
 にんじん(せん切り) …………… 20g  
 パセリ(みじん切り) …………… 大さじ1  
 バター …………… 12g  
 コンソメ(固形) …………… 1個  
 水 …………… 5カップ  
 塩・こしょう …………… 少々

- 作り方**
- 1 ボウルに卵を割りほぐし、チーズ、パン粉を混ぜ合わせる。
  - 2 鍋にバターと玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、しんなりしたらコンソメと水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
  - 3 2が沸騰した状態で1を入れ、軽く混ぜて塩・こしょうで味を調え火を止める。
  - 4 スープを器に盛りつけ、パセリを散らす。



recipe 13 フライパンひとつで

1人分▶エネルギー:359kcal 食塩相当量:2.1g

### 鶏のマーマレード煮



**材料(4人分)**

- 鶏手羽元 (鶏もも肉でも可) …… 12本
- マーマレード …… 1瓶(150g)
- しょうゆ …… 1/2瓶(50ml)
- 水 …… 1瓶(100ml)

- 作り方**
- 1 フライパンで手羽元をしっかりと焼き、火を止めて余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
  - 2 1のフライパンにマーマレードを入れ、空になったマーマレードの瓶を使い、しょうゆ1/2瓶と水1瓶を加え、中火～弱火で20分ほど煮る。

**ポイント!** さらに1/2瓶分の酢を加えたさっぱり煮もおすすめ

recipe 14 レンジで時短

1人分▶エネルギー:101kcal 食塩相当量:0.4g

### さば缶キャベツ



**材料(2人分)**

- キャベツ …… 3枚(150g) (市販のカット野菜を使ってもよい)
- さば缶(みそ煮) …… 1/2缶(70g)
- いりごま …… 大さじ1/2
- しょうが(しぼり汁) …… 少々
- 七味唐辛子 …… 少々

- 作り方**
- 1 キャベツはざく切りにして、耐熱容器に入れ、上からさば缶の汁としょうがのしぼり汁をまわしかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
  - 2 1にさば缶の身を加えて混ぜ合わせて器に盛りつけ、ごま、好みで七味唐辛子をかける。

**ポイント!** しょうが汁が味のアクセントです。缶詰を丸ごと和えるだけで手間いらず!

recipe 15 常備菜に

1人分▶エネルギー:178kcal 食塩相当量:0.5g

### きのこパプリカのマリネ



**材料(2人分)**

- エリンギ(一口大) …… 2本(100g)
- しめじ(小房に分ける) …… 1/2パック(50g)
- パプリカ(黄)(一口大) …… 1/4個
- トマト(小)(一口大) …… 1/2個
- オリーブオイル(炒め用) …… 小さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ3
- 酢 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- 砂糖 …… ひとつまみ

- 作り方**
- 1 フライパンにオリーブオイルを熱し、[A]を火が通るまで炒める。
  - 2 1をマリネ液に漬け込む。その中にトマトを加え、混ぜ合わせる。

recipe 16 ヨーグルトソースが決め手

1人分▶エネルギー:140kcal 食塩相当量:0.5g

### さば缶と玉ねぎのサラダ



**材料(4人分)**

- さば缶(正味) …… 160g
- 水菜(長さ3cm) …… 120g
- 紫玉ねぎ(薄切り) …… 100g (普通の玉ねぎでも可)
- にんじん(3cmのせん切り) …… 60g
- プレーンヨーグルト …… 大さじ4
- マヨネーズ …… 大さじ2
- こしょう …… 小さじ1/2

- 作り方**
- 1 野菜を混ぜ合わせて器に盛り付け、汁気を切ったさば缶をのせる。
  - 2 [A]を混ぜ合わせ、1にかける。



recipe

17

みんな大好きカレー味

1人分▶エネルギー:135kcal 食塩相当量:1.5g

## 鶏ひき肉ともやしのカレーサラダ



### 材料(2人分)

もやし	1袋 (200g)
きゅうり	1/2本
鶏ひき肉	120g
カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
[A] マヨネーズ	大さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1/4
塩	小さじ1/3

- 作り方**
- 1 もやしは、ひげ根を取って耐熱容器に入れ、もやしの上に鶏ひき肉を少しずつ散らすようにのせる。
  - 2 ラップをかけて、電子レンジ(500W)で4分ほど加熱する。そのまま置きあら熱がとれたら水気を切り、[A]を加え混ぜる。
  - 3 きゅうりは板ずりして、せん切りし、水気を切る。
  - 4 2が冷めてきたら3を加えて混ぜ、器に盛る。

ポイント!

食べる前に、肉に火が通っていることを確認してください



recipe

18

食感が楽しい

1人分▶エネルギー:95kcal 食塩相当量:0.6g

## 枝豆とひじきのサラダ



### 材料(4人分)

むき枝豆(ゆでたもの)	100g
ひじき(ドライパック)	40g
玉ねぎ(小)	1/2個 (80g)
にんじん	30g
ちくわ(小)	1本
油	大さじ1
酢	大さじ1
[A] しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々

- 作り方**
- 1 枝豆は水分を切っておく。玉ねぎは繊維に沿って薄切り、にんじんは長さ2cmのせん切りにする。
  - 2 ちくわは縦半分にして幅3mmに切る。
  - 3 [A]のドレッシングで1、2、ひじきを和える。

ポイント! 20分以上置くとおいしくなります

recipe

19

おいしい食物繊維を食卓に

1人分▶エネルギー:49kcal 食塩相当量:1.5g

## 白菜とりんごのサラダ



### 材料(4人分)

白菜	3枚 (300g)
塩	小さじ1
りんご	1/2個 (150g)
干しぶどう	大さじ2
レモン汁	大さじ4
こしょう	適量

- 作り方**
- 1 白菜は軸と葉に分け、軸は長さ5cm、幅5mmに切り、葉はざく切りにして塩をふり、しんなりしたら軽くしぼる。
  - 2 りんごは芯を除き、皮をまばらにむき、小さめのいちょう切りにし、塩水(分量外)につけて水切りする。
  - 3 干しぶどうは湯でもどし、水気をふきとる。
  - 4 ボウルに1、2、3を入れて混ぜ合わせ、レモン汁、こしょうで味を調える。



recipe

20

野菜やたんぱく質がマグカップ1杯でとれる 1人分▶エネルギー:96kcal 食塩相当量:1.3g

## ミネストローネ



## 材料(2人分)

市販カット野菜……………200g  
 (家の残り野菜を使ってもよい)  
 大豆水煮……………30g  
 ベーコン(1cm角)……………1枚  
 トマト缶(カット)……………50g  
 水……………300ml  
 コンソメ(固形)……………1/2個  
 トマトケチャップ……………小さじ2  
 こしょう……………少々

- 作り方** 1 耐熱ボウルにカット野菜、トマト缶を入れ、上にベーコンをのせ、ふんわりラップして電子レンジ(600W)で8分加熱する。  
 2 1に大豆、水、コンソメ、トマトケチャップを入れ、ふんわりラップして電子レンジ(600W)で4分加熱する。  
 3 器に入れ、お好みでこしょうをふる。

recipe

21

やわらかく幼児食にもどうぞ 1人分▶エネルギー:205kcal 食塩相当量:0.6g

## 豆乳スープ



## 材料(4人分)

筑前煮用カット野菜(水煮)…1袋  
 ブロccoli(冷凍)……………1/2袋(125g)  
 豚バラ肉……………100g  
 水……………250ml  
 豆乳……………500ml  
 みそ……………大さじ1  
 油……………小さじ1

- 作り方** 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは一口大くらいにさいしておく。  
 2 鍋に油を入れ豚肉を炒め、カット野菜を汁ごと入れ、水とみそを加えて7分ほど煮る。  
 3 ブロccoliと豆乳を入れ、温まったら完成。(沸騰させないように注意)



recipe

22

いろいろ鮮やか 1人分▶エネルギー:367kcal 食塩相当量:1.6g

## 炊き込みにんじんピラフ



## 材料(4人分)

米……………2カップ  
 にんじん……………100g  
 ミックスベジタブル……………75g  
 芽ひじき(乾燥)……………5g  
 鶏もも肉……………100g  
 酒……………大さじ1/2  
 コンソメ(固形)……………1個  
 バター……………20g  
 塩……………小さじ1/2  
 こしょう……………少々  
 パセリ(みじん切り)……………適量

- 作り方** 1 芽ひじきは水で戻し、にんじんはすりおろす。  
 2 鶏肉は細かく切り、酒をふりかける。  
 3 米は通常の水加減で、パセリ以外の材料を全部入れて炊く。  
 4 器に盛りつけ、パセリを散らす。

recipe

23

パリッとおいしい 1人分▶エネルギー:133kcal 食塩相当量:0.2g

## ごはんチーズせんべい



## 材料(4人分)

ごはん……………200g  
 ピザ用チーズ……………40g  
 ちりめんじゃこ……………10g  
 干し桜えび……………10g  
 青のり……………少々  
 油……………適量

- 作り方** 1 ごはんにチーズを混ぜ合わせて2等分する。  
 2 1つのごはんにちりめんじゃこ、もう1つには桜えびを加え、4つずつに丸める。  
 3 ラップにごはんをのせた上からさらにラップをし、薄く丸く伸ばす。  
 4 フライパンに油をひき、カリッと焼いて青のりをふる。



recipe 24 親子でワイワイおやつ作り

1人分▶エネルギー:120kcal 食塩相当量:0.3g

### ケーキサレ



材料(6cmのカップ10個分)

- ホットケーキミックス …… 150g
- 卵 …… 1個
- [A] 牛乳 …… 100ml
- オリーブオイル …… 30ml
- 小松菜(葉のみ)(長さ1cm) …… 1株
- にんじん(すりおろし) …… 50g
- [B] ウィナー(一口大) …… 30g
- チーズ …… 40g
- ちりめんじゃこ …… 10g

- 作り方**
- 1 ビニール袋に[A]を入れ、手でよくもむ。
  - 2 空気を抜いて袋の口を閉じ、角を切る。
  - 3 天板にカップを並べ2を入れ、[B]を彩りよくのせる。
  - 4 190℃に温めたオーブンで10分ほど焼き、竹串を刺してみて生地がついてこないようなら出来上がり。

**ポイント!** 電子レンジでもできます(600Wで8分)

recipe 25 おやつに

1人分▶エネルギー:118kcal 食塩相当量:0.3g

### じゃがもち



材料(4人分)

- じゃがいも …… 2個(200g)
- 片栗粉 …… 大さじ3
- バター …… 20g
- ケチャップ …… 適宜

- 作り方**
- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切りラップをかけて電子レンジで約5分加熱する。
  - 2 熱いうちに片栗粉を入れ、なめらかになるまでこねる。
  - 3 2を一口大に丸め、平たい円形に作る。
  - 4 フライパンにバターを溶かし絡めながら両面焼く。
  - 5 お好みでケチャップをかける。

recipe 26 子どもが大好き!かぼちゃの甘み

1人分▶エネルギー:224kcal 食塩相当量:0.6g

### 濃厚かぼちゃサラダ



材料(4人分)

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

- 作り方**
- 1 かぼちゃは一口大に切って蒸す。(電子レンジでも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 ボウルにマヨネーズとヨーグルトを混ぜ合わせ、全部の材料を和え、塩・こしょうで味を調える。

recipe 27 親子で楽しく

1人分▶エネルギー:144kcal 食塩相当量:0g

### さつまいも白玉



材料(5個分)

- 白玉粉 …… 20g
- さつまいも …… 20g
- きな粉 …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 大さじ1/2

- 作り方**
- 1 さつまいもは厚めに皮をむいてやわらかくなるまでゆで、熱いうちにつぶしてなめらかにしておく。
  - 2 白玉粉と1をボールに入れ、水を少しずつ入れながら耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
  - 3 2を丸めてゆで、浮き上がったら冷水にとる。
  - 4 器に盛りつけ、きな粉と砂糖を混ぜてかける。

## いざという時の心構え・災害時の食

保存性の高いもの、そのまま食べられるものを  
最低でも**3日分**用意しましょう

いつ起こるか分からない災害。

災害が発生すると、水道・電気・ガスのライフラインが使えない、物流が機能せず、災害支援物資が届かない、食品が手に入らないことも想定されます。

### 主食 3日で9食分必要!

水を注ぐだけで  
作れるごはんです!



- おかゆ、アルファ化米
- レトルトごはん
- 缶入りパン

### おかず 3日で9食分必要!



- 魚や肉の缶詰
- 煮物の缶詰
- レトルト食品

### 1人あたりの食品例

災害発生直後は、調理なしでそのまま食べられるものを準備しましょう。

### 飲み物 3日で9リットル必要!

500ml  
ペットボトルが  
便利!



- 水(2L)
- 水(500ml)
- その他の水分

お好みものを

### その他 いずれか1~2種類



- 果物缶詰・ドライフルーツ
- あめ・チョコレート
- ビスケット など

### あると便利なもの

- 万能ナイフ
- はさみ
- はし・スプーン・フォーク
- 使い捨ての皿・コップ
- 使い捨て手袋
- ビニール袋
- ウェットティッシュ
- ラップ・アルミホイル
- カセットコンロとボンベ

### 保管方法

- すぐ取り出せるところに保管
- 家族全員が保管場所を把握
- ローリングストックで食べ慣れたものを

ローリングストックとは…

普段使う食材を多めに備蓄しながら、食べた分だけ買い足して一定量保管する方法です

## 災害時でもほっとする食事レシピ

recipe

28

火を使わずにできる! ごはんが進む一品 1人分 ▶ エネルギー: 335kcal 食塩相当量: 1.1g

### さば缶カレー



#### 材料(4人分)

- さば缶(みそ煮) …… 2缶
- にんじん …… 中1と2/3本(240g)
- カレー粉 …… 小さじ1
- ひよこ豆水煮 …… 150g

- 作り方
- 1 にんじんはすりおろす。
  - 2 さば缶に1とカレー粉を加えて、さばをほぐしながら混ぜ合わせる。
  - 3 さばがほぐれてきたら、ひよこ豆を加えて、よく混ぜ合わせる。

ポイント!

さらにおいしいひと手間を…

甘らっきょう漬け160g(2袋)を入れるとさらにおいしくなります。  
らっきょうは縦半分に切ってからスライスし2で加え、汁は好みで加えます。

recipe

29

おやつに最適

1人分 ▶ エネルギー: 310kcal 食塩相当量: 0.6g

### お好み焼き風おやき



#### 材料(4人分)

- 青ネギ(小口切り) …… 1/2把
- 小麦粉 …… 200g
- 油 …… 大さじ2
- ツナ缶(ノンオイル) …… 1缶(70g)
- 干し桜えび …… 10g
- [A] しょうゆ …… 小さじ1
- マヨネーズ …… 大さじ3
- 水 …… 200ml

- 作り方
- 1 ポリ袋に青ネギと[A]を入れよく混ぜてから、最後に小麦粉を加えて混ぜる。
  - 2 フライパンに油をひき、数回に分けて焼く。

## 食事で健康づくり！

仕事や家事・育児…そんな忙しいあなたの心と体を健康に保つのに大切なのが、「いつもの食事」です。

### 朝ごはんを食べよう



朝日をあびて、朝ごはんを食べる習慣をつけることで  
脳や身体が活発に動き出します。  
1日元気に過ごすために朝ごはんを見直しましょう。

ねむい…  
仕事なのにな…



食べていない人へ  
アドバイス！

手軽に食べられるものから…



食べている人へ  
アドバイス！

バランスを意識してみよう！



### 主食・主菜・副菜をそろえよう



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を  
1日2回以上食べるのがおすすめ。  
各グループの食品がそろっているか確認してみましょう。

