



弘前市食生活改善推進員会創立50周年記念

≡ おいしい 楽しい 弘前の健康 ≡

食改さんおすすめレシピ集



発刊によせて



弘前市食生活改善推進委員会

会長 齋藤 明子

『～おいしい 楽しい 弘前の健康～食改さんおすすめレシピ集』発刊にあたりご挨拶を申し上げます。

弘前市食生活改善推進委員会は今年、創立50周年を迎えました。創立当初から「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、バランスのよい献立を提案し、減塩の工夫、朝食摂取の大切さ、メタボリックシンドロームやフレイルの予防など年代別食育に取り組んでいます。

さらに、日本一の生産量を誇るりんごを使った料理や津軽に伝わる郷土料理の伝達・伝承も私達の活動です。

この度、弘前市からのご支援をいただき、これまでの活動で伝達してきた料理で人気のあったものや、健康づくりにお役に立てて欲しい料理レシピを一冊にまとめました。

このレシピ集を手にした皆様が、家族や地域の皆様と話題にし、調理をし、健康づくりの一助としていただくことを願います。

私達は、これからも地域づくりの一翼を担っているという自覚をもち、地道ではありますが活動を展開して参りたいと思います。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

令和4年9月



CONTENTS

発刊によせて	1
--------	---

りんご料理レシピ	3
----------	---

- 長いも生地のアップルピザ
- あっぶる春巻き
- 手づくりソーセージ
- りんご入り焼きぎょうざ
- アップル豚シチュー

主食のレシピ	6
--------	---

- 焼きたまライス
- 野菜のてまり寿司
- 生姜ごはん
- 肉巻きチーズおにぎり
- 簡単パエリア風
- 野菜たっぷりキーマカレー

主菜のレシピ	10
--------	----

魚の主菜

- さばのトマト煮チーズのせ
- 鱈のわさびマヨパン粉焼き
- 焼き鮭南蛮風味
- 鮭のマヨみそ焼き

肉の主菜

- カッテージチーズ入り花シュウマイ
- 和風ミートローフ
- キャベツたっぷりメンチカツ
- 揚げない酢鶏

豆腐の主菜

- 豆腐の肉巻きステーキ
- ツナ豆腐の磯辺焼き

副菜のレシピ	16
--------	----

- ひじきのサラダ
- なめことオクラのみぞれ和え
- ごぼうと人参のオイスターソース炒め
- 野菜たっぷりしめさばマリネ
- 五目おから
- なすときゅうりの中華和え
- 人参ラペ
- キャベツのしゃかしゃかサラダ
- 人参スープ
- 菊花豆腐のお吸い物

コラム 1 健康寿命を延ばすには	21
---------------------	----

朝ごはんレシピ・バランスの良い弁当レシピ・ 簡単作りおきレシピ	22
------------------------------------	----

朝ごはんレシピ

- お米バーガー
- カラフル野菜スープ
- マッシュマロバナナヨーグルト
- 簡単だしのとり方
- 白菜とコーンのスープ
- ちりめんじゃこのオープントースト
- じゃがいものガレット

コラム 2 子どもの頃から身につけよう健康習慣	26
----------------------------	----

バランスの良い弁当レシピ

- 青森さくらげと豚肉のねぎ塩ソース
- メキシカンポテト
- 人参の黒ごま和え
- つけ合わせ 茹でブロッコリーとミニトマト

簡単作りおきレシピ

- 酢玉ねぎ
- 万能ミルク肉そぼろ

フレイル予防レシピ	29
-----------	----

- きのことツナのオープンオムレツ
- 枝豆のクリームチーズ白和え
- なすとささみのレンジ蒸し
- 鶏のチーズ焼きあんかけ
- うどん入り牛乳茶碗蒸し

コラム 3 低栄養予防やフレイル予防も食事から！	32
-----------------------------	----

デザートレシピ	33
---------	----

子どもと作る簡単おやつ

- パンの耳フレンチトースト
- くるくる野菜パイ
- ほうじ茶プリン

なつかしい郷土のおやつ

- くじら餅
- きなこもち(長いもアメアメ)
- ごまもち
- がっばら餅
- しとぎもち

エコレシピ・防災レシピ	37
-------------	----

エコレシピ

- だし昆布で酢昆布
- ワタ入りパンケーキ

防災レシピ

- おかずパン
- コーヒーおしる粉

食生活改善推進員とは？	40
-------------	----



りんご料理レシピ

デザートからおかずまで、弘前ならではの「りんご」を使ったヘルシーなアイデアレシピを紹介します。



りんご料理レシピ

県産りんごと長いもで

長いも生地のアップルピザ

材料(フライパン26cm1枚分)

りんご……………中1/2個	【ピザ生地】
バター……………10g	長いも……………100g
ピザ用チーズ……………40g	小麦粉……………60g
	塩…ひとつまみ(0.5g)

作り方

1. りんごはよく洗って半分に切り、種を取り除いて皮付きのまま、薄く半月切りにする。皿に平らに広げてラップをして電子レンジ(600W)で1分～1分半加熱する。
2. 長いもはひげ根をガスの火で焼いてからよく洗い、皮つきのまますりおろす。
3. ポウルに2の長いもと小麦粉、塩を入れ、ゴムべらでしっかりとりするまでよく混ぜる。
4. フライパンにクッキングシートを敷き、3の生地を丸く平らに広げ、こんがり焼き色がつくまで焼いて裏返し、弱火にする。
5. 4の上に1のりんごを放射状に並べてからバターを小さく切つてのせ、さらにピザ用チーズを散らし、蓋をしてチーズがとけるまで焼く。

※お好みで、焼き上がりにはちみつをかけるとよりおいしい!

1/4切れ分の栄養量

エネルギー…134kcal	食物繊維…1.2g
たんぱく質…3.7g	カルシウム…72mg
脂質…4.6g	食塩相当量…0.5g



春巻きの皮でお手軽スイーツ

あっぷる春巻き

材料(4人分)

りんご……中1個(240g)	粉砂糖……………少々
レーズン……………30g	A〔小麦粉…大さじ1
砂糖……………大さじ1	水……………大さじ1
シナモンパウダー…少々	バター……………大さじ1
春巻きの皮……………4枚	

作り方

1. りんごは皮をむいて縦8等分に切り、種を取り除いていちょう切りにする。
2. レーズンは軽く水洗いをして水分をきる。
3. りんご、レーズン、砂糖を鍋に入れ、かき混ぜながら弱火でしんなりするまで煮る。最後にシナモンパウダーを混ぜて4等分にする。
4. 春巻きの皮を広げ、3を細長く置いてくるくる巻く。混ぜておいたAを3辺に塗り、しっかりおさえる。
5. とかしたバターを表面に塗り、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。
6. 半分に切って皿に盛り、茶こして粉砂糖をふる。

1人分の栄養量

エネルギー…132kcal	食物繊維…1.7g
たんぱく質…1.4g	カルシウム…9mg
脂質…2.8g	食塩相当量…0.2g





野菜のうまみと甘味が決め手

手づくりリソーセージ

材料 (4人分)

鶏ひき肉	200g	
りんご	中 1/2個 (120g)	
玉ねぎ	中 1/2個 (100g)	
人参	20g	
ピーマン	小 1個 (20g)	
A	パン粉	大さじ 4
	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
	スキムミルク	小さじ 4
	溶き卵	大さじ 2
	サラダ油	小さじ 1
ミニトマト	8個	
サラダ菜	4枚	

作り方

1. ピーマンはヘタと種を取り除き、みじん切りにする。玉ねぎ、人参もみじん切りにする。
2. ひき肉に1とすりおろしたりんご、Aを加えてよく混ぜ合わせ、8等分にする。
3. アルミホイルを広げ、その上にラップを敷き、2のをせて細い棒状に包み、蒸し器で10分蒸す。
4. 3を包みから取り出し、サラダ油を熱したフライパンで焦げ目をつける。

1人分の栄養量

エネルギー	176kcal	食物繊維	1.9g
たんぱく質	10.9g	カルシウム	92mg
脂質	7.7g	食塩相当量	1.0g

冷めてもおいしい

りんご入り焼きぎょうざ

材料 (4人分)

ぎょうざの皮	26枚	
豚ひき肉	150g	
りんご	中 1個 (240g)	
長ねぎ	5cm (20g)	
A	生姜すりおろし	小さじ 1
	塩	ひとつまみ (0.5g)
	しょう油	小さじ 1
	酒	小さじ 2
	ごま油	小さじ 1/2
	サラダ油	大さじ 1
※たれ (お好みで)		
酢	大さじ 4	
しょう油	大さじ 1	
ラー油	小さじ 1/3	
練がらし	少々	

作り方

1. りんごは種を取り除き5mm角に切り、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半加熱し、冷ましておく。
2. 豚ひき肉、1のりんご、みじん切りにした長ねぎ、Aの調味料を混ぜ、肉あんを作る。
3. ぎょうざの皮で肉あんを包み、サラダ油をひいたフライパンに並べてぎょうざの要領で焼く。

※下味がついているので、そのまま食べてもおいしい。お好みで酢、しょう油、ラー油、練がらしをつけてもよい。

1人分の栄養量

エネルギー	255kcal	食物繊維	2.0g
たんぱく質	9.2g	カルシウム	14mg
脂質	11.0g	食塩相当量	1.1g

酸味がさわやかな減塩メニュー

アップル豚シチュー

材料 (4人分)

りんご	中 1/2個
豚薄切り肉	120g
ベーコン	4枚 (80g)
玉ねぎ	中 1/2個 (80g)
トマト水煮缶	200g
ケチャップ	大さじ 2
固形ブイヨン	1個
スパゲッティ	5cm長さ 4本
ナツメグ	お好みで
【つけ合わせ】	
ブロッコリー	200g

作り方

1. りんご1/2個は皮をむき、4等分に切って種を取り除く。豚肉でりんごを包みさらにベーコンで巻き、スパゲッティでとめて鍋に並べる。
2. 玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは子房に分け、軸は棒状に切って茹でておく。
3. 1の鍋に玉ねぎ、トマト水煮缶、ケチャップ、お好みでナツメグを入れて火にかけ、20分程コトコト煮込む。
4. 食べやすい大きさに切って、煮汁をかけてブロッコリーを添える。

1人分の栄養量

エネルギー	203kcal	食物繊維	4.3g
たんぱく質	11.0g	カルシウム	39mg
脂質	9.6g	食塩相当量	1.3g



主食のレシピ

毎日食べる主食。
その中でも「お米」のおいしい食べ方を厳選して
おすすめします。



主食のレシピ

残りごはんをピザ風にアレンジ

焼きたまライス

材料(4人分)

ごはん(あたたかいもの)	サラダ油……………小さじ2
……………250g	バター
卵……………4個	……………大さじ1・1/2
パプリカ(赤)	こしょう……………少々
……………1/2個(70g)	トマトケチャップ
ピーマン……………1個(30g)	……………大さじ2
ピザ用チーズ……………50g	

作り方

1. パプリカとピーマンはヘタと種を取り除き、1cmの角切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の野菜を弱火で炒めて塩、こしょうをふり、色が鮮やかになったら取り出す。
3. ボウルに卵を割り入れてほぐし、2の野菜とあたたかいごはん、チーズを加えて混ぜる。
4. 2のフライパンの表面をキッチンペーパーでふきとり、バターを弱火で熱し、3の生地を1/4量を伸ばして両面をこんがり焼く。残り3枚分も同様に焼く。

1人分の栄養量

エネルギー…291kcal	食物繊維…1.7g
たんぱく質…10.5g	カルシウム…111mg
脂質…14.8g	食塩相当量…0.9g



ヘルシーなおもてなし料理

野菜のてまり寿司

材料(4人分)

かために炊いたごはん…600g	ごま油……………小さじ1/2
白ごま……………小さじ4	れんこん……………60g
すし酢……………大さじ4	振り塩……………少々(0.2g)
きゅうり……………1/2本(50g)	ラディッシュ……………2個
振り塩……………少々(0.2g)	かいわれ大根(葉先)……………8g
人参……………1/4本(40g)	みょうがの甘酢漬け……………40g
振り塩……………少々(0.2g)	

作り方

1. ごはんに、すし酢と白ごまを混ぜ合わせておく。
2. きゅうりと人参はピーラーで縦に薄くスライスし、塩を振ってしばらく置き、水分がでてきたらキッチンペーパーで軽く押さえて水分をとり、ごま油をまぶしてナムル風にする。
3. れんこんは薄切りにして、酢(小さじ1)を加えたお湯で茹でて冷まし、塩をふっておく。ラディッシュは薄切りにして、塩でもみ、しんなりさせる。
4. 1のすし飯を手で小さく丸めておく。野菜をそれぞれの上にかぶせ、ラップをしてぎゅっと形を整える。

1人分の栄養量

エネルギー…286kcal	食物繊維…3.6g
たんぱく質…4.1g	カルシウム…54mg
脂質…2.5g	食塩相当量…1.7g



ショウガオールで体ポカポカ

生姜ごはん

材料(4人分)

米	2合	A	白だし	大さじ2
生姜	50g		みりん	大さじ1
油揚げ	1枚		酒	大さじ1
花かつお	1パック(2.5g)			

作り方

1. 生姜はよく洗い、皮つきのまま細い千切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをして2cmの長さの千切りにし、フライパンでから炒りしておく。
2. 炊飯器に研いだ米とAの調味料を入れてから、2合の線まで水を入れて軽く混ぜ合わせる。
1の生姜と油揚げ、花かつおをのせて(混ぜないで)そのまま炊く。
3. 炊き上がったら、全体を軽く混ぜて出来上がり。

1人分の栄養量

エネルギー	296kcal	食物繊維	0.7g
たんぱく質	5.7g	カルシウム	18mg
脂質	1.7g	食塩相当量	0.8g



お弁当にもおすすめ

肉巻きチーズおにぎり

材料(4人分)

ごはん	600g	サラダ油	大さじ1/2	
コーン缶(ホール)	60g	A	しょう油	大さじ1・1/2
青のり	小さじ1		みりん	大さじ1
ピザ用チーズ	40g		砂糖	小さじ1
牛薄切り肉	240g			

作り方

1. ごはんにコーンと青のりを加えて混ぜる。8等分にして中にチーズを加えて俵型に握る。
2. Aを混ぜ合わせておく。
3. 牛肉を8等分し、1に巻き付ける。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3の巻き終わりを下にして並べ、蓋をして焼く。焼き色がついたら向きを変えて転がしながら全体を焼く。
5. 肉に火が通ったらAを加えて絡める。
6. 器に盛り、お好みでブロッコリーとミニトマトを添える。

1人分の栄養量

エネルギー	392kcal	食物繊維	2.8g
たんぱく質	16.3g	カルシウム	74mg
脂質	8.0g	食塩相当量	1.4g



みんなで食べよう

簡単パエリア風

材料(4~6人分)

米……………2.5合	オリーブ油……………大さじ3	
玉ねぎ…中3/4個(150g)	シーフードミックス…200g	
にんにく……………1かけ	酒……………大さじ1・1/2	
こしょう……………少々	鶏もも肉……………200g	
舞茸…1/2パック(50g)	塩……………小さじ1/3	
しめじ…1パック(80g)	A {	
パプリカ(赤)…1/2個(70g)		お湯……………450ml
パプリカ(黄)…1/2個(70g)		固形ブイヨン…2個
ピーマン……………2個(60g)		ケチャップ…大さじ3
	カレー粉……………小さじ1	

作り方

1. 米はさっと洗ってから30分吸水させ、水分をよくきる。
2. シーフードミックスは解凍して水分をよくきり、酒をふりかけておく。
3. 鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩、こしょうで下味をつけておく。
パプリカとピーマンはヘタと種を取り除き1cm角、玉ねぎとにんにくはみじん切りにしておく。しめじと舞茸は石づきを取り除いてほぐしておく。
4. フライパン※にオリーブ油大さじ1を熱して鶏肉を炒めて取り出す。
オリーブ油大さじ1を追加し、パプリカときのを炒めて取り出しておく。



5. 4のフライパンにオリーブ油大さじ1を加えてにんにくと玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の米を加えて焦げないように10分くらいじっくりと炒める。
6. 5にAと調味料、鶏肉、シーフードミックス(汁ごと)を加えて混ぜ、蓋をして強火で5分加熱し、その後弱火で15分じっくりと炊いていく。
7. パプリカときのをのせ、仕上げに焦げ目をつけるため30秒程強火にしてから火を止める。蓋をしたまま10分間蒸らしてお皿に盛りつける。

※直径26cmの深めのフライパン

1人分の栄養量

エネルギー…405kcal	食物繊維…2.4g
たんぱく質…14.1g	カルシウム…16mg
脂質…12.5g	食塩相当量…1.7g



隠し味は高カカオチョコレート

野菜たっぷりキーマカレー

材料(4~6人分)

ごはん……………720g	A {	カレールー……………90g
合挽肉……………300g		高カカオチョコレート……………3枚(15g)
プレーンヨーグルト…120g	B {	カレー粉…大さじ1/2
水……………200ml		しょう油…小さじ1/2
玉ねぎ…中1個(200g)	【トッピング】	なす……………小6本
トマト……………1個(160g)		ズッキーニ…1/2本(60g)
人参……………1/2本(80g)	ミニトマト……………4~6個	
セロリ……………100g		
ズッキーニ…1/2本(60g)		
サラダ油……………大さじ1		
おろしにんにく…小さじ1		

作り方

1. 合挽肉はヨーグルトを加えてよく混ぜておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、トマトはヘタを取り1cm角、セロリは筋を取り1cm角、人参、ズッキーニもそれぞれ1cm角に切る。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら玉ねぎを加え薄く色づくまで炒める。
4. 1を加えて色が変わるまで炒め、2の野菜を加えて炒め合わせる。
5. 野菜がしんなりしたら、水を加えて野菜に火が通るまで煮る。一度火を止め、Aを加えて全体をよく混ぜ、再び火にかける。ルー、チョコレートがとけてなじんだら、Bを加えて味を調える。
6. 器にごはんを盛り、5をかける。素焼きしたなすとズッキーニを飾る。

1人分の栄養量(1/4量分)

エネルギー…691kcal	食物繊維…8.7g
たんぱく質…19.0g	カルシウム…124mg
脂質…27.0g	食塩相当量…2.7g



主菜のレシピ

「主菜」は、お肉やお魚、豆腐などを使ったメインのおかず。

ヘルシーレシピや作って楽しいワクワクレシピ、すぐに作れる簡単レシピまで、おすすめを厳選しました。



主菜のレシピ

魚の主菜



さば缶を利用したお手軽魚料理

さばのトマト煮チーズのせ

材料(4人分)

さば水煮缶…………… 1缶(190g)
 玉ねぎ…………… 中 1/3個(60g)
 トマト…………… 大 1個(180g)
 ピーマン…………… 1個(40g)
 にんにく…………… 1かけ
 オリーブ油…………… 小さじ1
 黒こしょう…………… 少々
 スライスチーズ(とけるタイプ)
 …………… 2枚

作り方

1. にんにくと玉ねぎは薄切り、トマトは一口大に、ピーマンはヘタと種を取り除き千切りにする。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱する。香りがたったら、玉ねぎを加えて中火で炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたら、残りの野菜とさば缶を汁ごと加えて強火で煮る。さばの身をへらで人数分に分ける。
4. 煮汁が煮詰まってトロリとしてきたら、黒こしょうをふる。
5. チーズをのせて蓋をして火を止める。

1人分の栄養量

エネルギー…143kcal 食物繊維…1.0g
 たんぱく質…10.9g カルシウム…193mg
 脂 質…8.2g 食塩相当量…0.7g



わさび風味のサクサク衣が鱈に合う

鱈のわさびマヨパン粉焼き

材料(4人分)

生鱈…………… 4切れ
 塩…………… ひとつまみ(0.5g)
 A [マヨネーズ…………… 大さじ4
 練わさび…………… 小さじ1・1/2
 パン粉…………… 大さじ4
 ドライパセリ…………… 少々
 レタス…………… 4枚
 ミニトマト…………… 4個
 グリーンアスパラ…………… 4本

作り方

1. 生鱈は塩をふって5分ほど置き、キッチンペーパーで水分をふきとる。
2. Aを混ぜ合わせて鱈に塗り、パン粉をふってドライパセリを散らす。
3. 2を鉄板に並べ、200度に余熱したオーブンで15分程焼く。
4. 器に3を盛りつけ、つけ合せの野菜を飾る。

1人分の栄養量

エネルギー…192kcal 食物繊維…1.0g
 たんぱく質…15.4g カルシウム…52mg
 脂 質…10.7g 食塩相当量…0.8g



魚が苦手な人も食べやすい

焼き鮭南蛮風味

材料(4人分)

生鮭…………… 4切れ スライスチーズ(とけるタイプ)
 塩…ひとつまみ(0.5g) …………… 2枚
 小麦粉…………… 大さじ1
 玉ねぎ…………… 中 2/3個(120g) 【漬け汁】
 ……中 2/3個(120g) 酢…………… 大さじ1
 セロリ…………… 60g しょう油…大さじ1
 ピーマン…1個(40g) みりん ……大さじ1
 人参…1/2本(60g) レモン汁…小さじ2
 ごま油…………… 小さじ1 水…………… 大さじ1
 赤唐辛子…………… 少々

作り方

1. 鮭は1切れを3等分のそぎ切りにし、塩をふって小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。ピーマンはヘタと種を取り除き、セロリは筋を取り、それぞれ千切りにする。
2. 赤唐辛子は種をとって輪切りにし、漬け汁と合わせておく。
3. ごま油の半量で1の野菜をさっと炒め、2の漬け汁に漬ける。
4. 残りのごま油で、鮭の両面を焼き、チーズをのせて、蓋をする。チーズが溶けたら器に盛り、3の野菜を漬け汁ごとかける。

1人分の栄養量

エネルギー…183kcal 食物繊維…1.3g
 たんぱく質…18.2g カルシウム…92mg
 脂 質…6.7g 食塩相当量…1.2g



魚の主菜

卵黄入りマヨみそが絶品

鮭のマヨみそ焼き

材料(4人分)

生鮭	4切れ	B	マヨネーズ
A	しょう油……小さじ4 酒……………大さじ2		……大さじ2
じゃがいも			中1個(130g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)		練がらし
人参	1本(160g)		……小さじ1
しめじ	1袋(80g)		卵黄…1/2個分
ブロッコリー	8房(200g)		砂糖…小さじ4

作り方

1. 生鮭はAにつけておく。
2. じゃがいもと玉ねぎは薄切り、人参は5mmの輪切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
3. じゃがいも、人参、ブロッコリーは茹でておく。
4. アルミホイルで器を作り、じゃがいも、玉ねぎ、しめじを敷いて1の鮭をのせ、魚焼きグリルで6分焼いた後、合わせたBをかけてさらに2～3分焼く。
5. 4にブロッコリーと人参をのせ、アルミホイルごと盛りつける。

1人分の栄養量

エネルギー…263kcal	食物繊維…7.9g
たんぱく質…21.5g	カルシウム…65mg
脂質…9.8g	食塩相当量…1.8g

肉の主菜

やわらか食感の華やかシュウマイ

カッターチーズ入り花シュウマイ

材料(4人分)

【カッターチーズ】

牛乳……………400ml
酢……………大さじ2

【シュウマイ】

シュウマイの皮……………30枚
ホタテ缶詰……………60g
豚ひき肉……………140g
玉ねぎ…中1/3個(60g)
片栗粉……………大さじ1・1/3
砂糖……………小さじ2
しょう油……………小さじ2
ごま油……………小さじ2
塩……………小さじ1/4

【ホットサラダ】

ブロッコリー……………8房
しめじ……………1袋(80g)
ミニトマト……………4個

【ドレッシング】

プレーンヨーグルト
……………大さじ4
B すりごま(白)…大さじ3
砂糖……………大さじ1
しょう油……………大さじ1
※キャベツ又は白菜
……………1～2枚(100g)
レモンくし切り……………4個

作り方

1. カッターチーズを作る。
①鍋に牛乳を入れて中火で温め、鍋肌がフツフツしてきたら火を止める。
②酢を入れて素早くかき混ぜてしばらく置く。
③ザルにキッチンペーパーを敷き、②の水分をきる。
2. シュウマイの皮は5mm幅の細切りにする。玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉をまぶす。
3. しめじは石づきを取り6等分にし、ブロッコリーは小房に分ける。
4. 豚ひき肉、Aの調味料、ホタテの汁を加えて粘りが出るまでよく混ぜ、1のカッターチーズ、ホタテの身、玉ねぎを加えてさらに混ぜ合わせ、18等分に丸めておく。



5. 4にシュウマイの皮をまぶしつけ、皿にキャベツ又は白菜を敷き、その上にシュウマイを並べる。
6. 蒸気があがった蒸し器で5を強火で蒸し、7分程たったら3の野菜を入れ5～8分、さらに蒸す。Bを混ぜてドレッシングを作り、蒸した野菜にかける。

※お好みで、ドレッシングに豆板醤を入れる。

1人分の栄養量

エネルギー…299kcal	食物繊維…5.0g
たんぱく質…17.2g	カルシウム…138mg
脂質…12.2g	食塩相当量…2.3g

肉の主菜



オートミールで食物繊維アップ

和風ミートローフ

材料 (2本12切れ分)

合挽肉……………300g
バター……………20g
玉ねぎ
……中1・1/2個(300g)
オートミール……………50g
牛乳……………大さじ2
冷凍ミックスベジタブル
……………50g
プロセスチーズ
……………3切れ(60g)
卵……………1個
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
ベーコン……………10枚
サラダ油……………小さじ1/2

【しょう油だれ】

しょう油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1・1/2
酒……………大さじ2
片栗粉……………大さじ1/4

【つけ合わせ】

サラダ菜……………6枚
ミニトマト……………6個

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしてバターでしんなりするまで炒め、冷ましておく。オートミールは牛乳に浸し、ミックスベジタブルは熱湯を通しておく。チーズは5mm角に切る。
2. ボウルに合挽肉を入れ、1のオートミール、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせ、粘りがでたら1の玉ねぎとミックスベジタブル、チーズを加えて混ぜ合わせる。
3. アルミホイルにサラダ油を薄く塗り、中央にベーコン(半量)を少し重ねるように並べ、その上に2の生地の半量を四角に広げる。ひと巻きにしっかり包み、つまようじで適当に穴をあけて、強火で30分蒸す(同じものをもう1本作る)。
4. フライパンにしょう油だれの調味料を入れ、弱火で加熱しとろみをつける。
5. 皿にサラダ菜を敷いてミートローフを切り分けて盛り、半分に切ったミニトマトを添え、4のしょう油だれをかける。

1人分の栄養量 (2切れ分)

エネルギー…395kcal	食物繊維…2.5g
たんぱく質…16.8g	カルシウム…106mg
脂質…28.6g	食塩相当量…1.9g

肉の主菜

野菜嫌いや食べ盛りのお子さまに

キャベツたっぷりメンチカツ

材料(4人分)

合挽肉…………… 300g	パン粉…1カップ(40g)
キャベツ… 2枚(120g)	サラダ油 ……大さじ3
玉ねぎ…1/2個(100g)	中濃ソース…大さじ2
ピザ用チーズ …… 20g	【つけ合わせ】
塩……………小さじ1/3	かいわれ大根(ざく切り)
こしょう ……少々	… 1パック(30g)
卵…………… 1/2個	ラディッシュ(薄切り)
小麦粉………… 小さじ4	…………… 2個

作り方

1. キャベツと玉ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
2. ボウルに合挽肉、キャベツ、玉ねぎ、チーズ、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、8等分にして形を整える。
3. 2に小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせ、パン粉を付ける。
4. フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、3を入れ、蓋をして6分程蒸し焼きにする。
焼き色がついたら裏返し、蓋をしないで焼き色がつくまでさらに6分程焼く。
5. 器に4を盛り、かいわれ大根とラディッシュ、中濃ソースを添える。

1人分の栄養量

エネルギー…361kcal	食物繊維…1.7g
たんぱく質…15.5g	カルシウム…71mg
脂質…25.8g	食塩相当量…1.4g



野菜たっぷり簡単中華

揚げない酢鶏

材料(4人分)

鶏もも肉…………… 280g	A	水……………100ml
片栗粉…………… 大さじ1		ケチャップ… 大さじ2
玉ねぎ… 中 1/4個(50g)		砂糖…………… 小さじ1
人参…………… 中 1/3本(40g)		片栗粉…………… 小さじ1
ピーマン…………… 2個(60g)		しょう油…………… 大さじ1
しいたけ…………… 3枚(30g)		酢…………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ2		こしょう…………… 少々
		生姜汁…………… 小さじ1

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎも一口大に切る。人参は一口大の乱切りにし、下茹でする。ピーマンはヘタと種を取り除き一口大に切る。しいたけは石づきを切り落とし、一口大に切る。
2. Aを混ぜる。
3. フライパンにごま油を中火で熱し、1の鶏もも肉を中まで火が通るよ様に蓋をしてしっかり焼く。
4. 鶏もも肉を一旦取り出し、玉ねぎが透き通るまで炒めたら、人参、ピーマン、しいたけを加えてさっと炒める。
5. 2をよく混ぜてから、4のフライパンに加え、とろみがつくまで煮たら、鶏もも肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。

1人分の栄養量

エネルギー…235kcal	食物繊維…1.3g
たんぱく質…12.7g	カルシウム…13mg
脂質…16.4g	食塩相当量…1.1g

豆腐の主菜

淡泊な豆腐がボリュームおかずに変身

豆腐の肉巻きステーキ

材料(4人分)

木綿豆腐…………… 1丁(400g)
豚もも肉薄切り…………… 8枚(140g)
片栗粉…………… 大さじ1
焼肉のたれ…………… 大さじ2・1/2
豆苗…………… 1パック(100g)
サラダ油…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々

作り方

1. 木綿豆腐はペーパータオルで包み、重しをのせて30分程おいてしっかり水分をきる。
2. 1の豆腐を8等分し、豚肉を巻きつけて片栗粉をまぶす。
3. 豆苗は根の部分を切り、水洗いをし3等分に切る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3を中火でさっと炒め、こしょうをして火を止め、器に敷く。
5. 4のフライパンに2を入れ、肉に焼き色がつくように両面をしっかりと焼く。最後に焼き肉のたれを加えて味をからめる。
6. 食べやすく切って、4の豆苗の上に盛る。

1人分の栄養量

エネルギー…177kcal	食物繊維…1.7g
たんぱく質…13.8g	カルシウム…99mg
脂質…9.0g	食塩相当量…1.0g



豆腐とツナがメインのおかず

ツナ豆腐の磯辺焼き

材料(4人分)

ツナ缶……………小1缶(70g) 酒…………… 小さじ1
木綿豆腐…………… 1丁(400g) 片栗粉…………… 大さじ2
玉ねぎ…………… 中1/4個(50g) サラダ油…………… 大さじ1
焼きのり…………… 2枚 塩…………… 小さじ1/4

作り方

1. 木綿豆腐はペーパータオルに包み、両手で押さえて水分をしぼり、つぶしながらボウルに入れる。
2. 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶしておく。ツナ缶は油をきっておく。
3. 1のボウルに玉ねぎ、ツナ缶、酒、塩を加えてよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
4. 焼きのり1枚を4等分にし、片面に片栗粉をふりかけたものを8枚準備する。
5. サラダ油を熱したフライパンに3を落とし入れて、4ののりをのせて形を整えて、両面をこんがり焼く。

1人分の栄養量

エネルギー…177kcal	食物繊維…1.8g
たんぱく質…9.8g	カルシウム…101mg
脂質…11.7g	食塩相当量…0.6g





副菜のレシピ

「副菜」はバランスの良い食事の名脇役。
野菜やきのこ、海藻をたっぷり使った和え物や
炒め物、スープなど、「食改さん」お気に入り
レシピです。



副菜のレシピ

ねぎとわさびが味のアクセント

ひじきのサラダ

材料(4人分)

乾燥ひじき……………24g	A	酢……………大さじ3
パプリカ(赤) ……………1/3個(40g)		しょう油…大さじ1
きゅうり ……………小1本(80g)		ごま油……………小さじ2
長ねぎ(白い部分) ……………40g		砂糖……………小さじ1/2
		練わさび……………小さじ1

作り方

1. ひじきは水で戻し、さっと洗って湯通しする。
2. パプリカ(赤)はヘタと種を取り除き、千切りにする。きゅうりも千切りにする。
3. 長ねぎは白髪ねぎにしておく。
4. 1、2、3を混ぜ合わせ、Aのドレッシングで和える。お好みでわさびを添える。

1人分の栄養量

エネルギー…53kcal	食物繊維…3.7g
たんぱく質…1.1g	カルシウム…72mg
脂質…2.7g	食塩相当量…1.0g



ネバネバ食材で腸活を

なめことオクラのみぞれ和え

材料(4人分)

長いも……………240g	A	酢……………大さじ2
なめこ……………80g		しょう油…小さじ2
オクラ……………4本(40g)		きざみのり……………少々
生菊(又は戻した干し菊) ……………20g		

作り方

1. 長いもは皮をむき、ビニール袋に入れて上からすりこぎでたたいてつぶす。
2. なめこは茹でる。オクラは茹でて小口切りにする。菊も茹でておく。
3. 2の野菜をAで和えてから、1の長いもを加えてサックリと和えて器に盛りつけ、きざみのりを散らす。

1人分の栄養量

エネルギー…51kcal	食物繊維…2.0g
たんぱく質…1.5g	カルシウム…23mg
脂質…0.1g	食塩相当量…0.4g



しっかり噛んで脳の活性化

ごぼうと人参の オイスターソース炒め

材料(4人分)

ごぼう……………大1本(200g)
 人参……………中1/2(80g)
 しらす干し……………24g
 ごま油……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 みりん……………小さじ4
 オイスターソース……………小さじ2
 しょう油……………小さじ2

作り方

1. ごぼうは包丁で皮をこそげ取り、細切りにして水にさらしてアクを抜く。人参も同様細切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、ごぼうと人参を弱火でゆっくり炒める。
3. しらす干し、酒、みりんを加えてさらに炒める。
4. オイスターソースとしょう油も加え、汁気がなくなるまで炒める。

1人分の栄養量

エネルギー…97kcal	食物繊維…3.3g
たんぱく質…2.3g	カルシウム…47mg
脂質…3.6g	食塩相当量…1.2g



鯖のうまみで野菜もりもり

野菜たっぷりしめさばマリネ

材料(4人分)

しめさば……………120g
 玉ねぎ……………中1個(200g)
 塩(塩もみ用)……………少々(0.2g)
 人参……………中1/2本(80g)
 セロリ……………120g
 セロリの葉……………20g

【マリネ液】

白ワイン……………50ml
 レモン汁……………大さじ2
 砂糖……………小さじ2・2/3
 塩……………小さじ1/4
 黒こしょう……………少々
 水……………大さじ2
 オリーブ油……………大さじ2/3
 練わさび……………少々

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにし、塩もみをしてから水洗いし、水分をしばっておく。人参は洗って皮をむき、千切りにする。
2. セロリは筋を取って薄切りにし、葉は千切りにする。
3. ボウルにマリネ液の材料を合わせておく。
4. しめさばは、薄くそぎ切りにする。
5. バットに野菜の半量をしき、その上にしめさばを並べる。残りの野菜をその上に重ねてマリネ液をかけ、冷蔵庫の中で30分程味をなじませておく。
6. 器に5を盛りつけて、セロリの葉を散らす。

1人分の栄養量

エネルギー…152kcal	食物繊維…1.7g
たんぱく質…5.9g	カルシウム…35mg
脂質…8.6g	食塩相当量…0.9g

しっとり!「だし」いらず

五目おから

材料(4人分)

おから……………100g
 生しいたけ……………3枚(30g)
 コーン缶(ホール)……………60g
 ちくわ……………2/3本(20g)
 牛乳……………200ml
 かつお節……………1パック(2.5g)
 塩……………小さじ1/5
 万能ねぎ……………10g

作り方

1. 生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。ちくわは縦半分になり、薄く半月切りにする。
2. 鍋におからを入れ、サラサラになるまで炒めたら、1の具と水分をきったコーンを加える。
3. 牛乳を入れ、焦げないように混ぜながら、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
4. かつお節、塩を加えて味を調える。器に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

1人分の栄養量

エネルギー…77kcal	食物繊維…4.2g
たんぱく質…4.5g	カルシウム…79mg
脂質…2.8g	食塩相当量…0.7g

冷やしてさっぱり夏野菜

なすときゅうりの中華和え

材料(4人分)

木綿豆腐	1/3丁(130g)
なす	大2本(300g)
ごま油	小さじ1/2
きゅうり	1本(100g)
塩	ひとつまみ(0.5g)
トマト	中2/3個(100g)
生姜	2かけ
A	
酢	大さじ2
しょう油	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

1. きゅうりは縦半分にして斜めの薄切りにする。
塩をまぶして5分程おき、キッチンペーパーで水分をきる。
豆腐はしっかり水分をきり、1cm角に切る。
トマトはヘタを取ってざく切りにする。
2. なすはヘタを切り落とし、皮全体に薄くごま油を塗りラップで包む。耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る。
3. ボウルに千切りにした生姜とAを混ぜ合わせる。
4. 3に1と2を加えて軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫でよく冷やす。

1人分の栄養量

エネルギー	94kcal	食物繊維	2.8g
たんぱく質	3.8g	カルシウム	61mg
脂質	5.5g	食塩相当量	0.8g

お子さまと一緒につくりましょう

キャベツのしゃかしやかサラダ

材料(4人分)

キャベツ	3枚(200g)
きゅうり	1本(100g)
塩昆布	大さじ1(5g)
酢	小さじ2
ごま油	小さじ2

作り方

1. ビニール袋に酢とごま油を入れる。
2. キャベツは洗ってから食べやすい大きさに手でちぎり、1のビニール袋に入れる。
3. きゅうりは別のビニール袋に入れ、麺棒でたたいて食べやすい大きさにする。
4. 2のビニール袋に、3のきゅうりと塩昆布を入れ、しゃかしやかかとふって味をなじませ、冷蔵庫で30分冷やす。

1人分の栄養量

エネルギー	39kcal	食物繊維	1.3g
たんぱく質	0.8g	カルシウム	32mg
脂質	2.5g	食塩相当量	0.2g

オリーブオイルでβカロテン吸収アップ!

人参ラペ

材料(4人分)

人参	2本(300g)
レーズン	30g
アーモンド	30g
A	
りんご酢	60ml
オリーブ油	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

1. 人参は皮をむき、千切りにする。
2. 1にレーズンとAの調味料を入れ、よくかき混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
3. 皿に盛りつけ、お好みで刻んだアーモンドを振りかける。

1人分の栄養量

エネルギー	165kcal	食物繊維	2.9g
たんぱく質	2.0g	カルシウム	44mg
脂質	10.9g	食塩相当量	0.6g



人参スープ

材料(4人分)

人参……………2本(300g)	水……………400ml
玉ねぎ…中2/3個(120g)	牛乳……………300ml
バター……………10g	塩……………小さじ1/3
ごはん……………50g	こしょう……………少々
固形ブイヨン……………1個	ドライパセリ……………少々

作り方

1. 人参は皮をむき、薄い輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバターを入れて中火にかけ、人参、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
3. 2にごはん、固形ブイヨン、水を加え、鍋に蓋をして煮立ったら火を少し弱めて15分程煮る。
4. 3をミキサーにかけてなめらかにして鍋に戻す。
5. 4に牛乳を加え、沸騰直前に火を止める。塩、こしょうで味を調べ、器に注いでパセリをふりかける。

1人分の栄養量

エネルギー…119kcal	食物繊維…2.4g
たんぱく質…3.3g	カルシウム…110mg
脂質…4.6g	食塩相当量…1.3g



豆腐でつくる華やかメニュー

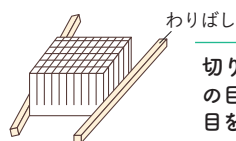
菊花豆腐のお吸い物

材料(4人分)

絹ごし豆腐…小1丁(300g)	塩……………小さじ1/2
春菊(茹でて水にさらし、3cmに切ったもの)	薄口しょう油……………小さじ1
……………80g	……………小さじ1
簡単だし(P24)……………600ml	おろし生姜……………5g
かつお節……………5g	片栗粉……………小さじ1

作り方

1. 簡単だしを沸騰させて火をとめ、かつお節を加える。
2. かつお節が沈んだら、キッチンペーパーでこす。
3. 鍋に2を入れ、しょう油と塩で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 豆腐を4等分に切り分け、菊花に切る(下図参照)。別の鍋に水を入れ沸騰させたら、火を止めて菊花に切った豆腐を穴じゃくしに入れ、揺り動かしながら火を通す。水分をきってお椀に盛る。
5. 菊花豆腐を入れたお椀に春菊を添え、3の汁をそそぎ入れ中心におろし生姜を添える。



切り離さないように基盤の目のように縦横に切れ目をいれる。

1人分の栄養量

エネルギー…50kcal	食物繊維…1.3g
たんぱく質…4.4g	カルシウム…81mg
脂質…2.4g	食塩相当量…1.0g

健康寿命を延ばすには


主食、主菜、副菜をそろえよう (バランス食の基本)

「主菜」 たんぱく源
肉類・魚類・卵類・大豆製品のおかず



1日の目安量

「主食」
エネルギー源
ごはん・パン・めん類



「副菜」
ビタミン、ミネラル、
食物繊維などの供給源
野菜・きのこ・海藻類などのおかず
1日に必要な野菜の量(350g)を摂取できる
料理の組み合わせ例 ()内は野菜類の使用量

朝	昼	夕
青菜のごま和え(80g)	海藻と野菜のサラダ(70g)	もやしにら炒め(95g)
具沢山みそ汁(75g)		冷やしトマト(100g)

参考:農林水産省 食事バランスガイド早わかり・実践食育ナビ(SV 早見表)

応用編(お弁当)

主食3 : 主菜1 : 副菜2
の割合で料理をつめよう



「主菜」 1
「副菜」 2
「主食」 3

引用:NPO 法人食生態学実践フォーラム HP

応用編(コンビニ食)



「主菜」
「副菜」
「主食」

主食と主食を組み合わせないように気を付けましょう。
糖質に偏った食事は高血糖や高中性脂肪血症の原因となり、動脈硬化のリスクを高めます。

減塩を心がけよう

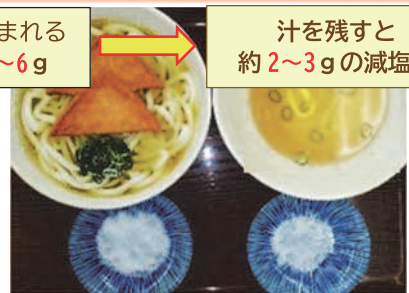


だし活
イメージキャラクター
おだし かおるさん

- ・めん類の汁は残す
- ・味付けには、ねぎ、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜、レモンなどの柑橘系の酸味や酢を使う
- ・みそ汁やスープは野菜などで具沢山にする
- ・こんぶやかつお節など、だしのうまみを使う

めん類に含まれる
塩分 約 5~6g

汁を残すと
約 2~3g の減塩に



節度ある適度な量の飲酒を心がけよう

参考:厚生労働省は「健康日本21」(第一次)

「通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アアルコールで20g程度である。」としています。
※但し飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

アルコール 20g とは

- ・ビールでは中ビン 1本
- ・日本酒では 1合
- ・酎ハイ(7%)350ml 缶では 1本
- ・ウィスキーではダブル 1杯などに相当します

適正体重を知り維持しよう

肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなります。まずは自分の適正体重を知る事、そして維持する事が大切です。

適性体重を計算してみよう 適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22





朝ごはんレシピ

バランスの良い弁当レシピ

簡単作りおきレシピ



毎食しっかり食べてほしいから。
忙しい朝にもおすすめの朝ごはんレシピや
お弁当レシピ、簡単作りおきレシピを
アラカルトで。



朝ごはんレシピ



βカロテンたっぷり

カラフル野菜スープ

材料(4人分)

野菜ジュース(野菜100%のもの) 300ml
 玉ねぎ 中1/2個(80g)
 キャベツ 中1枚(60g)
 なす 中1本(80g)
 固形ブイヨン 2個
 スライスチーズ(とけるタイプ) 2枚
 こしょう・乾燥パセリ 少々

作り方

1. 野菜はすべて1cm角に切る。
2. 鍋に水300mlと1の野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
3. 野菜ジュース、固形ブイヨン、こしょうを加えて5分程弱火で煮込む。
4. 器に盛りつけ、熱いうちにチーズをのせて乾燥パセリをふる。

1人分の栄養量

エネルギー...67kcal	食物繊維...1.7g
たんぱく質...3.4g	カルシウム...86mg
脂質...2.7g	食塩相当量...1.4g

作りおきのお米バンズがあれば朝もらくらく!

お米バーガー

はさむ具は、きんぴらごぼう、目玉焼き、ベーコン、焼き鮭、前日の残り物などお好みで

材料(4人分)

【お米バンズ】

A { 温かいごはん
 ...子ども茶碗4杯(480g)
 片栗粉 大さじ2
 サラダ油 大さじ2

【写真の具材】

豚薄切り肉 160g
 ピーマン 中2個
 焼肉のたれ(市販品) ... 大さじ2
 白ごま 小さじ1

作り方

1. Aをよく混ぜ合わせて、8等分にする。
2. ピーマンはヘタと種を取り除き、縦に1cm幅に切る。
3. ラップを敷いたココット皿または底が平らな大きめのマグカップ等*にご飯を入れ、ラップで包み上から指で押しつけながら平らにする。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3の両面を焦げ目がつくまで強火で焼く。
(冷凍保存する場合は、粗熱をとってからラップで包む)

5. お米バンズを取り出した後のフライパンで豚肉とピーマンを炒め、焼き肉のたれと白ごまを加えて汁気がなくなるまで炒める。
6. 4のお米バンズではさんで盛りつける。

*底の直径が7~8cm程度のものがおすすめ

1人分の栄養量

エネルギー...347kcal	食物繊維...2.3g
たんぱく質...9.7g	カルシウム...18mg
脂質...10.5g	食塩相当量...0.8g

朝のエネルギーチャージに

マシュマロバナナヨーグルト

材料(4人分)

プレーンヨーグルト 250g
 マシュマロ 60g
 砂糖 小さじ2
 バナナ 中2本
 ココアパウダー(お好みで) ... 少々

作り方

1. マシュマロを食べやすい大きさに切る。
2. 1にヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分程冷やしておく。
3. バナナを輪切りにし、2と混ぜる。
4. 3を器に盛りつけ、お好みでココアパウダーを振りかける。

1人分の栄養量

エネルギー...136kcal	食物繊維...0.6g
たんぱく質...2.7g	カルシウム...78mg
脂質...1.8g	食塩相当量...0.1g

簡単だしのとり方

材料

水……………1000ml
昆布……………約15cm(8g)
煮干し…4~7本(10g~20g)

作り方

1. 麦茶ポットやペットボトルに、昆布、煮干し(頭と腹わたをとる)、水を入れ、一晩以上冷蔵庫に入れてだしをとる。

だし汁は煮物やみそ汁等に活用し、だしをとった後の昆布はエコレシビ(P38)や佃煮にする。煮干しは佃煮やふりかけ等にしてのこぎず食べましょう。今回はだし汁に、ありあわせの野菜を使って具だくさんみそ汁にしました。
みその量 4人分で大さじ1(18g)と小さじ1(6g)



手間なし簡単クリームスープ

白菜とコーンのスープ

材料(4人分)

白菜……………中4枚(400g) 酒……………大さじ2
コーン缶(クリームタイプ) 塩……………小さじ1/3
……………1/2缶(200g) しょうゆ……………少々
牛乳……………400ml

作り方

1. 白菜はざく切りにする。
2. 鍋に1を入れ、酒を回しかけて、塩とコーン缶(クリームタイプ)を加え、蓋をして中火で蒸し煮にする。
3. 白菜がしんなりしたら、牛乳を加えて温め、しょうゆで味を調える。

※水を加えずに、白菜とコーン缶(クリームタイプ)、酒の水分だけで煮て、白菜の甘味をじっくりと引き出してから牛乳を加えます。牛乳の量は好みで加減してください。

1人分の栄養量

エネルギー…123kcal	食物繊維…2.2g
たんぱく質…4.4g	カルシウム…154mg
脂質…3.8g	食塩相当量…1.0g

カルシウムたっぷり

ちりめんじゃこのオーブントースト

材料(4人分)

食パン(6枚切り).....4枚
ケチャップ.....大さじ4
ちりめんじゃこ.....40g
ほうれん草.....1/2束
玉ねぎ.....小1/4個(25g)
こしょう・乾燥バジル.....少々
ピザ用チーズ.....80g

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。
2. ほうれん草は茹でて水にさらし、水分をきってよくしぼり2~3cmの長さに切る。
3. ちりめんじゃこはさっと水にくぐらせ、水分をきっておく。
4. パンにケチャップを塗り、1、2、3の順に重ねてこしょうと乾燥バジルをふり、最後にチーズをのせる。
5. オーブントースターで3~5分焼く。

1人分の栄養量

エネルギー...248kcal	食物繊維...3.6g
たんぱく質...11.4g	カルシウム...183mg
脂質...7.3g	食塩相当量...2.3g



カリカリ食感がたまらない

じゃがいものガレット

材料(6切れ分)

じゃがいも...中4個(520g) ツナ缶...小1缶(70g)
ハーブソルト...小さじ1/3 ピザ用チーズ...40g
こしょう...少々 サラダ油...大さじ1

作り方

1. ツナ缶は油をきってほぐしておく。
2. じゃがいもは皮をむいて千切りスライサーで3mmの太さの千切りにし、ハーブソルトとこしょうを混ぜる(水さらしせず、そのまま使用する。長時間放置すると色が変わるので焼く直前にスライスする)。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2の半量を丸く平らに広げ、ツナ缶、チーズ、残りのじゃがいもの順に材料を重ねていき、押し付けながら丸く形を整え、蓋をして中火で7分程焼く。
4. こんがり焼き目がついたら、お皿やフライパンの蓋にスライドさせて取り出し、ひっくり返して片面も同様に焼く。
5. 出来上がったら6等分してお皿に盛りつける。

1人分の栄養量(1/6切れ分)

エネルギー...124kcal	食物繊維...7.7g
たんぱく質...4.3g	カルシウム...46mg
脂質...6.4g	食塩相当量...0.6g

子どもの頃から身につけよう健康習慣

子どもの頃に身につけた生活習慣は生涯にわたって続きます。
 まずは、生活リズムを整えて、健康習慣を身につけましょう！

《合言葉は「早寝、早起き、朝ごはん」》 でリズムを整える！



早寝、早起きをしよう

早く寝ることと早く起きることは連動します。早く寝る習慣を整えると、早く起きることが自然と身についてきます。早起きして、太陽の光を浴びることで、身体のリズムをリセットすることができ、心地よい一日が始まります。



近年、スマートフォンやパソコンの普及で頭が活性化し、眠りにつきにくい子が増えています。「早寝、早起き」を身につけるためにも、ある一定の年齢まで使用しないことが最適ですが、難しい場合は**使い方のルール**を作りましょう。

体をたくさん動かそう

日ごろからたくさん体を動かす機会を見つけましょう。スポーツなどの運動に限らず、お風呂洗い、洗濯物を干す、食器洗いなど日ごろのお手伝いで体を動かすことも、身体活動になります。




これからは、男女ともに、家事などを行う機会が増えてきますので、**生活能力として身につけておくことも将来のために役に立ちます。**



食事

1日3回の食事は生活リズムを整えるために、重要な役割を担います。特に、朝食は、体を目覚めさせ、脳を活発に働かせます。一日の活動を始めるきっかけ作りとなり、生活リズムを作る上で、非常に重要な役割を担っています。

朝食は **脳にエネルギーを与え、集中力や活力が高まり、心も安らくなる！**
過度な空腹感を防ぐことで食べ過ぎを防止することができる！
肥満の抑制につながる！

食欲が湧かず、食べられないことが多い場合でも、
 まずは飲み物1杯  から始めてみましょう。



資料提供 (弘前大学 健康未来イノベーション機構)
 助教 三澤美菜



バランスの良い弁当レシピ



香味野菜で上手に減塩

青森きくらげと豚肉のねぎ塩ソース

材料(4人分)

- 豚肩ロース薄切り……………320g
- 塩……………小さじ1/6
- 粗挽黒こしょう……………少々
- 青森きくらげ(生)…1パック(80g)
(乾燥の場合は6g)
- ごま油……………小さじ2
- 長ねぎ……………100g
- A
 - おろしにんにく……………小さじ1/2
 - おろし生姜……………小さじ1/2
 - 塩……………小さじ1/4
 - 顆粒中華だし……………小さじ1

作り方

1. 豚肉は塩、黒こしょうで下味をつけておく。
2. きくらげは石づきを取り除いて、食べやすい大きさに切っておく(乾燥の場合は15分程ぬるま湯につけて戻してから調理する)。
3. 長ねぎをみじん切りにし、Aの調味料と合わせておく。
4. フライパンにごま油を熱して豚肉ときくらげを炒め、取り出して冷ましておく。
5. 4のフライパンで3を軽く炒めてねぎ塩ソースを作り、弁当箱につめた豚肉ときくらげの上のせる。

1人分の栄養量

エネルギー…207kcal	食物繊維…1.8g
たんぱく質…14.9g	カルシウム…16mg
脂質…15.4g	食塩相当量…1.0g

つけ合わせ

茹でブロッコリーとミニトマト

材料(4人分)

- 茹でブロッコリー……………100g
- ミニトマト……………4個

1人分の栄養量

エネルギー…12kcal	食物繊維…1.4g
たんぱく質…1.5g	カルシウム…14mg
脂質…0.2g	食塩相当量…0.0g

野菜たっぷりの市販ソースを利用して

メキシカンポテト

材料(4人分)

- 皮付き冷凍フライドポテト…120g
- 冷凍グリーンピース……………40g
- サルサソース(市販)……………160g
- ケチャップ……………大さじ2

作り方

1. 耐熱容器にすべての材料を入れ、ラップで蓋をする。
2. 電子レンジ(600W)でポテトに完全に火が通るまで4~6分程加熱する。
3. 全体を軽く混ぜ合わせ、冷ましてから弁当箱につめる。

1人分の栄養量

エネルギー…65kcal	食物繊維…2.7g
たんぱく質…2.2g	カルシウム…13mg
脂質…1.1g	食塩相当量…0.6g

お弁当の彩りに

人参の黒ごま和え

材料(4人分)

- 人参……………120g
- すりごま(黒)……………小さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1

作り方

1. 人参は皮をむいて一口大の乱切りにし、耐熱容器に入れ、ラップで蓋をする。
2. 電子レンジ(600W)で3~4分、人参が軟らかくなるまで加熱する。
3. 2にめんつゆ、砂糖を加えて混ぜ合わせ、ラップをせずにさらに1分加熱し、冷ましておく。
4. すりごま(黒)を加えて混ぜ合わせ、弁当箱につめる。

1人分の栄養量

エネルギー…27kcal	食物繊維…0.9g
たんぱく質…0.7g	カルシウム…26mg
脂質…0.8g	食塩相当量…0.4g



簡単作りおきレシピ

さば缶や納豆、野菜サラダのトッピングに

酢玉ねぎ

材料(玉ねぎ1個分)

玉ねぎ……中1個(200g)
 A { 塩……………小さじ1/3
 酢……………大さじ3
 はちみつ…大さじ2

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにして、30分程放置する。
2. 密閉容器に1を入れ、Aを入れたら全体を混ぜて、冷蔵庫で保存する。

※そのまま食べてもよいが、納豆やトマト、さば缶に添えても美味しいです。

1人分の栄養量(玉ねぎ1個分)

エネルギー…146kcal	食物繊維…3.0g
たんぱく質…1.5g	カルシウム…36mg
脂質…0.0g	食塩相当量…2.0g



乳和食でカルシウムアップ

万能ミルク肉そぼろ

材料(4人分)

豚ひき肉……………200g	牛乳……………200ml
にんにく……………1かけ	A { みそ……………大さじ2 酒……………大さじ2 砂糖……………大さじ1 豆板醤……………小さじ1
生姜……………15g	
ごぼう…中1/3本(80g)	
サラダ油……………小さじ2	

作り方

1. ごぼうはよく洗い、粗くみじん切りにする。
にんにくと生姜は細かくみじん切りにする。
2. Aの調味料をよく混ぜておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくと生姜を弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてしっかりと炒める。
4. 3にごぼうと2の調味料を入れてよく混ぜてから、牛乳を加えて中火で混ぜながら汁気がなくなるまで煮つめる。そぼろ状になったら、出来上がり。

1人分の栄養量

エネルギー…206kcal	食物繊維…1.8g
たんぱく質…10.8g	カルシウム…79mg
脂質…12.8g	食塩相当量…1.4g





フレイル予防レシピ

いつまでも元気で健康にいられるように。
乳製品や高たんぱく質食品を使った栄養たっぷり
レシピをあつめました。



フレイル予防レシピ



しっとりたべやすい和風オムレツ

きのこツナのオープンオムレツ

材料(4人分)

卵……………4個
 えのき茸……………1/2袋(80g)
 しめじ……………1袋(80g)
 ツナ缶……………小1缶(70g)
 玉ねぎ……………中1/4個(50g)
 A〔めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
 牛乳……………大さじ2
 オリーブ油……………大さじ1
 ブロッコリー……………4房(120g)
 塩……………小さじ1/4
 こしょう……………少々
 ケチャップ……………大さじ2

作り方

- えのき茸は根元を除き、3等分に切る。しめじは石づきを取り、粗くみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ボウルに卵を割りほぐし、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにツナ缶の油を熱し、1を炒めて塩、こしょうする。しんなりしたらツナを入れ、さらにオリーブ油を加えて強火にし、3の卵液を流し入れる。
- 箸で大きくかき混ぜながら、卵が半熟状態になったら、フライパンをゆすって1～2分焼く。皿などを使い裏返したら、さらに中火で2～3分焼く。
- 5を取り出して少し冷ましてから、切り分けて器に盛り、ブロッコリーを添える。お好みでケチャップをかける。

1人分の栄養量

エネルギー…202kcal 食物繊維…3.3g
 たんぱく質…11.1g カルシウム…54mg
 脂 質…12.7g 食塩相当量…1.5g



とつともなめらかクリーミー

枝豆のクリームチーズ白和え

材料(4人分)

枝豆(冷凍)……………さや付で250g
 木綿豆腐……………1/2丁(200g)
 クリームチーズ……………50g
 A〔白だし……………大さじ1
 すりごま(白)……………大さじ1
 黒こしょう……………少々

作り方

- 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で2分加熱し、底が平らな平皿などを重石にして10分くらい水切りして冷ましておく。クリームチーズは常温でやわらかくする。
- 枝豆は茹でて、サヤから豆をとりだす。
- ボウルに1の豆腐とクリームチーズ、Aの調味料を入れてよく混ぜ合わせ、枝豆を加えて和える。器に盛り、黒こしょうを少々ふって出来上がり。

※枝豆の半量をすり鉢やフードカッター等ですり潰して和えるときらになめらかに食べやすくなります。

1人分の栄養量

エネルギー…134kcal 食物繊維…3.0g
 たんぱく質…8.2g カルシウム…98mg
 脂 質…9.0g 食塩相当量…0.5g



濃厚ごまドレッシングが絶品

なすとささみのレンジ蒸し

材料(4人分)

なす……………中1本(100g)
 鶏ささみ……………2本(120g)
 酒……………大さじ1
 トマト……………中1個(150g)
 A〔西京みそ……………大さじ2
 マヨネーズ……………大さじ1
 牛乳……………大さじ1
 すりごま(白)……………大さじ1
 練がらし……………小さじ1

作り方

- なすはヘタを取りフォークで表面全体を刺してからラップに包んでおく。ささみはフォークで全体を刺し、酒と塩をのみ込みラップに並べて包んでおく。トマトは8等分に切りヘタを取る。
- Aの調味料を混ぜてみそソースを作っておく。
- 耐熱皿に1のなすとささみをのせ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。なすを取り出し、ささみは裏返して再び3分加熱する。
- 3のささみが冷めてから、筋を取り除いて大きめにほぐす。なすは半分にさいて斜めに4等分に切る。
- 器に盛り合わせて2をかける。

1人分の栄養量

エネルギー…102kcal 食物繊維…1.6g
 たんぱく質…7.6g カルシウム…39mg
 脂 質…4.1g 食塩相当量…0.7g

だしのうま味とチーズのコクが合う！

鶏のチーズ焼きあんかけ

材料(4人分)

鶏むね肉(皮付き)	スライスチーズ(とけるタイプ)
..... 200g 2枚
塩.....小さじ1/6	A
酒.....大さじ1	
長ねぎ... 1本(120g)	
ししとう..... 8本	
サラダ油.....小さじ2	
	だし汁.....80ml
	しょう油...小さじ1
	みりん.....小さじ1
	片栗粉... 小さじ1/2
	水.....小さじ2

作り方

1. 鶏肉は観音開きにして厚さを均一にしてから食べやすい大きさに切り、塩と酒で下味をつける。
2. 長ねぎは4cmの長さのぶつ切りにする。ししとうは真ん中に1cmの切り込みを入れる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1を入れ両面を焼く。空いた場所に2を入れて色よく焼き、取り出す。
4. 鶏肉の中まで火が通ったら、火を止めてスライスチーズをのせて蓋をする。
5. 小鍋にAを合わせて煮立たせ、とろみをつける。
6. 4のチーズがとけたら器に盛り、3で取り出した野菜を添える。鶏肉に5をかける。

1人分の栄養量

エネルギー...143kcal	食物繊維...1.1g
たんぱく質...11.3g	カルシウム...78mg
脂質...7.7g	食塩相当量...0.8g



牛乳が苦手な人も食べやすい

うどん入り牛乳茶碗蒸し

材料(4人分)

卵..... 3個	【くずあん】
牛乳..... 270ml	だし汁..... 120ml
みりん..... 小さじ1	みりん... 小さじ4
茹でうどん... 1/2袋(90g)	しょう油... 小さじ4
三つ葉..... 少々	片栗粉... 小さじ1

作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、牛乳とみりんを加えて泡立てないように混ぜ合わせる。器に5cmの長さに切ったうどんを入れて、卵液を注ぎ入れる。
2. 鍋に1を並べ、器の半分より少し上の高さになるよう水を注ぎ入れる。最初は強火で沸騰したら弱火にして5~8分蒸す。竹串を刺して卵液がなくなったら出来上がり。
3. 小鍋にくずあんの材料を入れて中火にかけ、よく混ぜる。とろみがついたら2にかけ、三つ葉を散らす。

1人分の栄養量

エネルギー...148kcal	食物繊維...0.3g
たんぱく質...7.7g	カルシウム...100mg
脂質...6.4g	食塩相当量...1.2g

コラム3 低栄養予防やフレイル予防も食事から！

低栄養とは

■高齢になると、小食や食の偏りにより、元気に過ごすための栄養が不足した状態「低栄養(ていえいよう)」が心配になります。
1日3回の食事を食べていても栄養素が不足すると低栄養になる場合があります。
バランス食を基本にして健康長寿をめざしましょう！

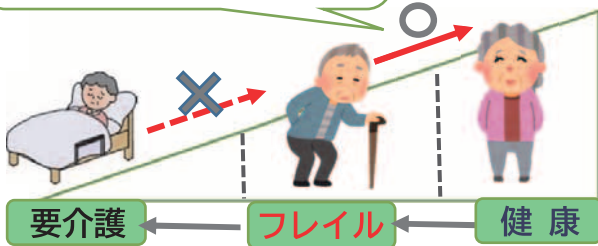
低栄養の目安

BMI **18.5未満** | 6カ月で**2~3kgの**体重減少がある | 血清アルブミン値 **3.5g/dl以下**

フレイルとは

■フレイルとは、加齢による心身の衰えや機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態をフレイルと言います。
■食事の改善や身体活動などを早期に見直すことで健康な状態に回復することができます。

元気になる生活習慣とは？
食事・運動・社会参加
特に**食事が大事！**



★1日の中で右の10食品を食べると
自然にさまざまな栄養がとれます。
★体に必要な栄養は**量より質が大事！**

(10食品 バランスチェック)

1日の中で1回でも食べた食品に
チェックをつけてみましょう。

1日で7品以上を食べよう！

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	緑黄色野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

出典：熊谷修ほか「日本公衆衛生雑誌」
※「さあにぎやかにいただく」の語呂合わせは、ロコモチャレンジ推進協議会

健康で過ごす時間をのばすために 必要な1日分のたんぱく質量は？

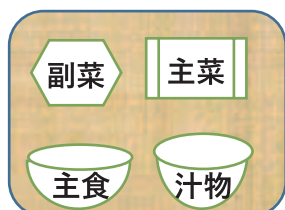
男性 60g/日

女性 50g/日


65歳以上の推奨量（厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」）

1食分のたんぱく質の 目安量 20g

1食20gををめざして
組み合わせよう



朝もしっかり20gの
たんぱく質を！

6.1g  卵1個 50g	8.3g  納豆1パック 50g	20.4g  焼き鮭1切 70g	11.5g  枝豆むき身100g
5.3g  絹ごし豆腐 100g	3.8g  ヨーグルト100g	14.6g  さば缶1/2缶70g	14.3g  ささみ(生)1本60g

(文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」)



デザートレシピ

「食改さん」はデザートや昔ながらのおやつも大得意。

みんなが笑顔になれるおすすめのデザートレシピです。



デザートのレシピ

子どもと作る簡単おやつ



バームクーヘンのような

パンの耳フレンチトースト

材料(直径26cmのフライパン1つ分)

食パンの耳…………… 6枚切り 6枚分
 牛乳…………… 150ml
 卵…………… 1個
 砂糖…………… 小さじ2
 バター…………… 20g
 メイプルシロップ(又は蜂蜜)
 ……………… 大さじ2

作り方

1. パットに牛乳、卵、砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。これにパンの耳を加え、卵液がなくなるまで浸す。
2. 皿の上に1を渦巻き状に並べる。数か所をつまようじで止めて固定する。
3. フライパンに半量のバターを熱し、バターがとけたら火を止めて2のをせ、蓋をして弱火で3~4分焼く。底に焼き色がついたら一旦火を止め、お皿又はフライパンの蓋にスライドさせて裏返す。
4. フライパンに残りのバターを追加し、焼いていない面を中火で焼き色がつくまでじっくりと焼く。
5. 4をホールケーキのように6等分に切り分けて器に盛り、メイプルシロップ(又は蜂蜜)をかける。

1人分の栄養量

エネルギー…219kcal 食物繊維…2.8g
 たんぱく質…7.2g カルシウム…42mg
 脂 質…5.9g 食塩相当量…0.9g

焼き上がりが楽しみな

くるくる野菜パイ

材料(人参・ほうれん草各12枚分)

冷凍パイシート…………… 2枚(200g)
 人参(すりおろし)…………… 50g
 砂糖…………… 大さじ1・1/2
 ほうれん草(葉先)…………… 100g
 マヨネーズ…………… 大さじ1

作り方

1. すりおろした人参と砂糖を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分半~2分加熱して冷ます。
2. ほうれん草の葉をラップに包み、電子レンジ(600W)で1~2分加熱する。水にさらしてよく絞り、包丁で細かく刻んでマヨネーズと混ぜ合わせる。
3. 解凍したパイシートを麺棒で正方形に伸ばし、1と2をそれぞれ別々のパイシートに塗り広げ、両端から中心に向けてくるくる巻く。棒状のままラップに包んで冷凍庫で10分程冷やしておく。
4. オーブンを200°Cに余熱する。3を1cm幅に切って、オーブンを敷いた天板の上に並べ、15分程焼き色がつくまで焼いて出来上がり。

※オーブントースターで焼く場合は、アルミホイルを敷き、焼き色がついたら、焦げないように、上にアルミホイルをかぶせてください。

4枚分の栄養量

エネルギー…150kcal 食物繊維…0.7g
 たんぱく質…2.1g カルシウム…19mg
 脂 質…8.3g 食塩相当量…0.2g

いつものお茶で和スイーツ

ほうじ茶プリン

材料(6個分)

牛乳…………… 550ml
 ほうじ茶(ティーパック) …… 4袋
 粉ゼラチン…………… 10g
 水…………… 大さじ4
 砂糖…………… 大さじ4

【飾り】

黒蜜…………… 大さじ3
 茹で小豆…………… 18粒

作り方

1. 分量の水に粉ゼラチンをふり入れて混ぜ、ふやかしておく。
2. 鍋に牛乳と砂糖を入れて中火にかけ、煮立ってきたらほうじ茶のティーパックを加え、弱火にして1分煮出す。火を止めて蓋をし、3~5分蒸らす。
3. ほうじ茶のティーパックを取り出し、熱いうちに1のゼラチンを加えてとくす。
4. 3の底を氷水に当てて冷やす。とろみがついてきたら器に流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
5. 黒蜜をかけ、茹で小豆を飾る。

1人分の栄養量

エネルギー…110kcal 食物繊維…0.5g
 たんぱく質…4.8g カルシウム…116mg
 脂 質…3.3g 食塩相当量…0.1g

なつかしい郷土のおやつ

鱈ヶ沢・浅虫の名物

くじら餅

材料 (10切れ分)

もち粉……………	125g	水……………	250ml
米粉……………	125g	生姜汁……………	大さじ1
砂糖……………	125g	くるみ……………	10粒
こしあん……………	200g		

作り方

1. ボウルに米粉、もち粉、砂糖、こしあん、水を入れ泡立て器でよく混ぜる。水は一気に入れずに様子を見ながら調整する。最後に、生姜汁を加え、さらによく混ぜる。
2. 流し箱又は小さめのパットにラップを敷き、1を流し入れる。
3. 蒸し器に湯を沸騰させ、強火で25分蒸す(竹串をさして何もついてこないようなら蒸しあがり)。
4. 少し冷ましてから四角く切り、くるみを真ん中ののせて出来上がり。

1切れ分の栄養量

エネルギー…	195kcal	食物繊維…	1.0g
たんぱく質…	2.4g	カルシウム…	11mg
脂質…	0.9g	食塩相当量…	0.0g



長いも入りでしっとりもちもち

きなこもち (長いもアメアメ)

材料 (20個分)

A	きなこ……………	100g
	長いも (すりおろし) ……	60g
	砂糖……………	150g
きなこ (仕上げ用) ……	50g	

作り方

1. ボウルにきなこ、砂糖、長いもを入れて混ぜ合わせてこねる。
2. 棒状に伸ばして20個に切り分ける。
3. 仕上げ用のきなこをまぶす。

2個分の栄養量

エネルギー…	130kcal	食物繊維…	2.8g
たんぱく質…	5.2g	カルシウム…	30mg
脂質…	3.7g	食塩相当量…	0.0g



くるくる模様にうっとり

ごまもち

材料 (1本分)

もち粉	250g
塩	ひとつまみ (0.5g)
牛乳	230ml
A	
すりごま (白)	100g
砂糖	175g
B	
すりごま (黒)	100g
砂糖	175g

作り方

1. ボウルにもち粉、砂糖、塩を入れて牛乳を加えながら混ぜる。
2. クッキングシートを敷いた蒸し器に、まとめた1の生地をのせて20分蒸す。
3. ボウルにAを入れて混ぜる。別のボウルにBを入れて混ぜる。
4. 2の生地が蒸しあがったら半分に分けて、それぞれにAとBを練り込む。
5. 広げたラップの上で生地を25cm×25cmの四角形に伸ばし、2枚を重ねる。
6. くるくると巻いてからラップで包み、包丁で7mmの厚さに切り分ける。

1/10切れ分の栄養量

エネルギー	359kcal	食物繊維	2.6g
たんぱく質	6.0g	カルシウム	268mg
脂質	11.3g	食塩相当量	0.1g

残りごはんで作る思い出の味

がっばら餅

材料 (直径25cm 3枚分)

ごはん	350g	水	300ml
小麦粉	250g	サラダ油	大さじ2
砂糖	160g	黒ごま	大さじ1
塩	ひとつまみ (0.5g)		

作り方

※下準備…小麦粉はふるっておく。

1. すり鉢にごはんを入れて、すりこぎでつぶす。
2. ねばりが出てまとまってきたら、水を少しずつ加えながらとろりとなるまですり合わせる。
3. 砂糖を加えてへらでざっくり混ぜ、さらに塩を加えて混ぜる。
4. ふるった小麦粉を数回に分けて加え、その都度混ぜる。
5. 黒ごまを加えてさらに混ぜる。
6. フライパンにサラダ油を熱し、タネを流し入れ、蓋をして弱火で焼く。
7. ふちの色が少し“とうめい”に変わり、表面がかわいてきたらうら返す。
8. 両面にうっすら焼き色がついたら、出来上がり。

※ごはんをつぶす(すり鉢でする)時は、粘りが出たから水を加えるのがコツです。調味料は砂糖を先に入れるのがコツです。

1枚分の栄養量

エネルギー	784kcal	食物繊維	4.2g
たんぱく質	9.4g	カルシウム	60mg
脂質	12.1g	食塩相当量	0.2g

津軽の代表的な手作りおやつ

しとぎもち

材料 (白生地・かぼちゃ生地各5個分)

【白生地】	【かぼちゃ生地】		
もち粉	200g	もち粉	150g
砂糖	100g	砂糖	100g
塩	ひとつまみ (0.5g)	かぼちゃ	120g
お湯	150~180ml	塩	ひとつまみ (0.5g)
粒あん	150g	お湯	50~80ml
サラダ油	小さじ2	粒あん	150g
		サラダ油	小さじ2

作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り除き、さっと水にくぐらせてラップで包み、電子レンジ (600W) でやわらかくなるまで5分程加熱し、皮を除いてつぶしておく。
2. 粒あんは30gずつに丸めておく。
3. 白色生地の材料をよく混ぜ合わせ、少しずつぬるま湯を加えてよくこねる。耳たぶ位の柔らかさになったら生地を5等分し、中心がやや厚くなるように生地を丸く伸ばして粒あんを包む。
4. かぼちゃ生地の材料も同様に作り、粒あんを包む。
5. サラダ油をひいたフライパンまたはホットプレートに隙間を開けて並べ、両面がこんがりするまで焼く。

1人分の栄養量

【しとぎもち】	【かぼちゃしとぎもち】		
エネルギー	306kcal	エネルギー	290kcal
たんぱく質	3.7g	たんぱく質	3.4g
脂質	2.4g	脂質	2.3g
食物繊維	1.9g	食物繊維	2.7g
カルシウム	8mg	カルシウム	11mg
食塩相当量	0.1g	食塩相当量	0.1g



エコレシピ

「もったいない！」でもう一品。
むだなく、おいしく、おすすめの食べきりエコ
レシピをご紹介します。

防災レシピ

災害時こそ「食」で元気に。
備蓄食材を使った洗い物が要らない防災レシピを
ご紹介します。





エコレシピ

野菜と和えて簡単酢の物に

だし昆布で酢昆布

材料(昆布10cm角 2枚分)

だしをとった後の昆布…10cm角 2枚

A [酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
白ごま……………小さじ1

作り方

1. だしをとった後の昆布を細切りにする。
2. 保存容器にAを合わせておく。
3. 2に1の昆布と白ごまを加え、冷蔵庫で1時間以上寝かせて味をなじませる。

※お好みの野菜と和えて利用する。

1人分の栄養量

エネルギー…53kcal	食物繊維…4.1g
たんぱく質…1.5g	カルシウム…131mg
脂質…1.8g	食塩相当量…0.4g



かぼちゃをまるごと食べ切ろう

ワタ入りパンケーキ

材料(6枚分)

ホットケーキミックス……………200g
卵……………1個
牛乳……………140ml
かぼちゃのワタ・身…合わせて100g
サラダ油……………小さじ3

【かぼちゃの甘煮ソース】

水100mlにかぼちゃの身200gと砂糖大さじ2を入れて煮て、すりつぶしてソースを作る。

作り方

1. かぼちゃは種だけ取りのぞき、一口大に切ってワタと身をやわらかく茹でる。
2. 1のかぼちゃの皮を取り、ワタと身をつぶす。
3. ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ合わせ、2を加えてさらに混ぜ合わせる。
4. 3にホットケーキミックスを加えて混ぜる。
5. フライパンにサラダ油をひき、4を入れて弱火で3分程焼く。
6. 表面に小さく丸い気泡が出てきたら、裏返してさらに2～3分焼く。
7. かぼちゃの甘煮ソースを作り、かける。

1人分の栄養量

エネルギー…215kcal	食物繊維…2.1g
たんぱく質…4.6g	カルシウム…70mg
脂質…5.4g	食塩相当量…0.4g



種おつまみ

作り方

1. 種を2～3日天日干しし、フライパンでから炒りする。外皮をむいて中身を食べる。

皮のチップス

作り方

1. 甘煮の皮をそぎ取り、フライパンに油を1～2cmくらいの深さに入れ加熱し、皮を入れる。からりと揚げ、グラニュー糖・塩を振る。



防災レシピ

備蓄食品で作るふわふわパン

おかずパン

材料 (20cmフライパン2枚分)

ホットケーキミックス… 1袋 (150g)
 野菜ジュース …… 80ml
 魚肉ソーセージ …… 1本 (70g)
 コーン缶 (ホール) …… 小1缶 (55g)
 青菜のふりかけ …… 小さじ1
 ビニール袋
 クッキングシート

作り方

1. ビニール袋にホットケーキミックス、野菜ジュースを入れて混ぜる。
2. フライパンにクッキングシートを敷き、1を流し入れる。
3. 魚肉ソーセージを2cm幅に切る。
4. 2に3とコーン缶、ふりかけをのせる。
5. 蓋をして弱火で焼く。表面にも軽く火が通り、ふくらんできたら上にクッキングシートをのせてそのまま裏返し、もう片面も焼く。

1枚分の栄養量

エネルギー…355kcal	食物繊維…2.7g
たんぱく質…9.9g	カルシウム…117mg
脂質…5.2g	食塩相当量…1.7g



簡単あったかスイーツ

コーヒーおしる粉

材料 (1人分)

インスタントコーヒー …… 大さじ1
 ねりあん (またはこしあん) …… 大さじ1
 切り餅 …… 1/2個 (25g)

作り方

1. マグカップに薄く切った餅とインスタントコーヒーを入れ、熱湯を注ぐ。
2. コーヒーがとけたら、あんを入れる。

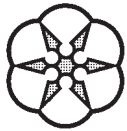
※避難所などでは、紙コップを使用すると良い。

1人分の栄養量

エネルギー…175kcal	食物繊維…1.7g
たんぱく質…3.2g	カルシウム…26mg
脂質…0.2g	食塩相当量…0.0g



食生活改善推進員とは？



弘前市食生活改善推進員会の活動について

「食改さん」と呼ばれ、減塩・野菜たっぷり・乳製品の利用などをテーマに地域で食を通じた健康づくりの活動をしている食のボランティア団体です。県内40市町村でそれぞれに食改さんが活動しています。また、全国では1,301市町村に組織を持って活動をすすめています。



弘前市食生活改善推進員会は昭和47年から始まりました。

はじめは、栄養不足の改善が主な目的でしたが、現在では栄養の摂りすぎによる肥満が大きな問題となっています。

また、朝食欠食や孤食などが増加傾向になっており、生活習慣病の予防に向けておいしく・楽しく・健康に、子どもから高齢者まで、食育と健康づくりを広げるために継続的に活動しています。

広報ひろさきの毎月1日号に「食改さんおすすめレシピ」を平成24年1月号から掲載しています。地元食材を利用したり食品ロスなどにも気を配ったレシピをぜひ活用ください。



市では、食生活改善推進員の養成講座を毎年開催しています。

ぜひ、食育や健康づくりの活動と一緒に参加してみませんか。



弘前市食生活改善推進委員会創立50周年記念
おいしい 楽しい 弘前の健康
食改さんおすすめレシピ集



令和4年9月20日発行

発行・編集／弘前市食生活改善推進委員会

〒036-8711 弘前市野田二丁目7-1

弘前市保健センター内

TEL:0172-37-3750 FAX:0172-37-7749

印刷・製本／やまと印刷株式会社

