

おすすめ

おすすめ
レシピ

鯖ずし



作り方

- ①炊き上がったご飯に④をまわしかけ、ずし飯を作る。
- ②塩さばは身を下にして⑥につけ、白くなれば返して3時間以上おく。
- ③②の腹骨を取り、小骨を抜き血合いも取る。
- ④頭の背側から尾の方へむけて薄皮をはぎとり、身の厚い所はそぎとっておく。
- ⑤木型に皮を下にして④をのせ、尾の部分にそいだ身をおき、ずし飯をのせて手でしめ、形を整える。
- ⑥⑤を竹の皮で包み、竹の皮をひもにして3か所をしっかりとしばる。
- ④軽く重しをし、数時間から一晩おいて味をなじませ食べやすく切る。

材料

(6人分)

塩さば(3枚おろし)……約300g
米……………カップ3⅓
もち米……………カップ⅓
水……………カップ4¼
昆布……………10cm角1枚
④ 酢……………80cc
砂糖……………大さじ6
塩……………小さじ1
⑥ 酢……………400cc
砂糖……………大さじ2
竹の皮

1人分の栄養価

エネルギー	567kcal
蛋白質	19.2g
脂質	10.5g
カルシウム	20mg
食物繊維	1.9g
塩分	0.5g

おすすめ
レシピ

もち米シューマイ



作り方

材料

(約10個分)

もち米	カップ½
豚ミンチ	120g
鶏ミンチ	80g
椎茸(もどし)	40g
玉ネギ	80g
人参	40g
中華味(顆粒)	小さじ1
土しょうが	小さじ1
淡口しょう油	小さじ1
コショウ	少々
塩	少々
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1

- ①もち米は前もって洗い、水に2～3時間つけてザルに取り水を切っておく。
 - ②椎茸、玉ネギ、人参は細かくみじん切りにする。
 - ③ボールに豚、鶏ミンチと②の材料を入れ、調味料の全てを加えてよく混ぜ合わせ適当な大きさの肉だんごをつくる。
 - ④肉だんごに①のもち米をまんべんなくまぶして、蒸器で20～25分で出来上がる。
- ※熱いうちにどうぞお召し上がりください。

1人分の栄養価(2個)

エネルギー	153kcal
蛋白質	10.6g
脂質	6.6g
カルシウム	11mg
食物繊維	1.1g
塩分	0.4g

おすすめ
レシピ

たらのトマト煮



作り方

- ①たら1切れを2つに切り、コショウをふる。
- ②玉葱、人参はくし型に切り、人参は面取りをして下ゆでをする。しめじは小房に分ける。
- ③ブロッコリーは小房に分けて少し柔らか目にゆでる。
- ④鍋にバターを溶かし、玉葱を炒め、小麦粉をふり入れ、トマトピューレ、スープの素、水を加えてよく混ぜる。煮立ったら人参、しめじを加え、火を弱めて5～6分煮る。
- ⑤たらを加えてあくを取り、塩で調味し、弱火で7～8分くらい煮て最後にブロッコリーを加えて火を止める。

材料 (2人分)

たら……………140g
玉葱……………80g
人参……………40g
しめじ……………40g
ブロッコリー……………40g
トマトピューレ…(大さじ4)60g
水……………(1カップ)200g
バター……………6g
小麦粉……………8g
スープの素……………(小さじ¼)2g
塩……………1g
コショウ……………少々

1人分の栄養価

エネルギー	137kcal
蛋白質	15.2g
脂質	3.0g
カルシウム	53mg
食物繊維	3.1g
塩分	1.1g

おすすめ
レシピ

豆腐ステーキ



作り方

- ①豆腐は水切りをしておく。
- ②フライパンを熱してサラダ油を入れ①の豆腐を入れて、強火で両面を焼く。
- ③火を弱め、バターを加えて豆腐の中まで温める。
- ④③にしょう油を落とし、フライパンを傾けて、バター汁をかけながらからめるように焼きあげる。
- ⑤ちりめんじゃこは、サラダ油で炒める。
- ⑥青じそはせん切りにして水にさらし、水気を切る。白ごまは切りごまにする。
- ⑦器に豆腐を盛り付け、ちりめんじゃこをのせ、その上に青じそと白ごまをのせる。

材料 (6人分)

木綿豆腐…… (150g×6)900g
サラダ油…………… 24g
バター…………… 18g
濃口醤油…………… (大さじ2)36g
ちりめんじゃこ…………… 120g
サラダ油…………… (大さじ1)13g
青じそ…………… 6枚 6g
白ごま…………… (大さじ1)6g

1人分の栄養価

エネルギー	264kcal
蛋白質	23.5g
脂質	16.7g
カルシウム	637mg
食物繊維	0.8g
塩分	1.8g

おすすめ
レシピ

こえびとバターライスのグラタン



作り方

- ①玉ねぎとにんじんをみじん切りにしてバターで炒め、続いて米を加えてさらによく炒めます。炊飯器に移し、水、ブイヨン、塩、ホワイトペッパーを加えて炊き、バターライスを作ります。
- ②卵は茹でてスライスしておきます。
- ③小えびは殻をむき、玉ねぎは角切り、マッシュルームは薄くスライスし、バターで炒め、白ワイン、ベシャメルソース、生クリームを加えます。塩、ホワイトペッパーで味を整え、レモン汁を加えます。
- ④グラタン皿にバターを塗り、バターライス、スライスした卵、③のソースの順に重ねて盛り、最後にとろけるチーズをかけて250度のオーブンで7～8分焼きます。
- ⑤焼き上がったら、パセリのみじん切りを散らします。

材料

(6人分)

こえび…………… 30尾 300g
マッシュルーム…… 12個 60g
玉ねぎ…………… 中1個 200g
卵…………… 3個 150g
とろけるチーズ…………… 90g
無塩バター…………… 20g
白ワイン…………… 45g

ベシャメルソース

バター…………… (大さじ1½) 20g
小麦粉…………… (大さじ2) 16g
塩…………… (小さじ½) 1.5g
牛乳…………… 300g
生クリーム…………… 90g
レモン汁…………… ¼個分 15g
塩・ホワイトペッパー…… 各少々

バターライス

米…………… 450g
玉ねぎ…………… 中1個 200g
にんじん…………… 90g
チキンブイヨン…………… 1個
水…………… 450g
無塩バター…………… 20g
パセリ(みじん切り)…………… 3g

1人分の栄養価

エネルギー	612kcal
蛋白質	24.7g
脂質	22.6g
カルシウム	221mg
食物繊維	1.9g
塩分	1.8g

おすすめ
レシピ

人参のたらこ炒め



作り方

- ①人参は5cm位に切り、千切りにする。器に入れ、レンジで1分強加熱する。
 - ②なべに油を熱し、人参を炒め、皮を取り除いたたらこを入れよく炒める。
- ※おすすめのポイント
人参と油が合わさり甘味が増すが、たらこの塩分が入ることにより、より甘くなる。

材料 (4人分)

人参	200g
たらこ	24g
ごま油	4g
サラダ油	4g

1人分の栄養価

エネルギー	36kcal
蛋白質	1.7g
脂質	1.3g
カルシウム	15mg
塩分	0.3g

おすすめ
レシピ

水菜シーザーサラダ



作り方

- ①水菜は5cmの長さに切り、りんご、ハムは千切りにする。
- ②ニンニクは薄切りにし、油でカラッと揚げる。
- ③ドレッシングを作る。アンチョビーを刻んでマヨネーズと混ぜ、赤ワインビネガー、オリーブ油も加えて混ぜ合わせる。
- ④③に①を加えて混ぜ、パルメザンチーズ、塩、コショウを加えてあえる。
- ⑤最後に②の揚げたニンニクを散らす。

材料 (6人分)

水菜……………180g
りんご……………150g
ハム……………120g
パルメザンチーズ
……………(大さじ3)18g
塩……………少々
コショウ……………少々
ドレッシング
アンチョビー……………2枚
マヨネーズ……………(大さじ4)56g
ニンニク……………1片 10g
赤ワインビネガー
……………(大さじ2)30g
オリーブ油……………(大さじ3)39g

1人分の栄養価

エネルギー	212kcal
蛋白質	6.5g
脂質	17.9g
カルシウム	125mg
食物繊維	1.3g
塩分	1.0g

おすすめ
レシピ

白菜スロー



作り方

- ①白菜・人参・りんごは千切りにして塩水に浸し10分置く。
ゆず皮は千切りにする。
- ②ゆず絞り汁とマヨネーズを合わせておく。
- ③白菜・人参・りんごを硬くしぼり②とゆず皮をあえる。
- ④コショウで味を整える。

材料

(2人分)

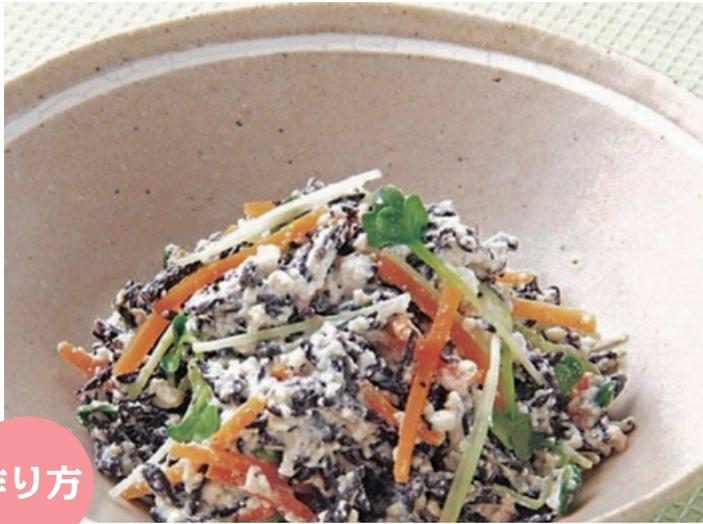
白菜	140g
人参	30g
りんご	30g
ゆず皮	10g
ゆず絞り汁	30g
塩水	
水	200cc
塩	大さじ1
マヨネーズ(ハーフ)	10g
コショウ	少々

1人分の栄養価

エネルギー	46kcal
蛋白質	0.8g
脂質	1.8g
カルシウム	38mg
食物繊維	1.8g
塩分	0.2g

おすすめ
レシピ

ひじきの白和え



作り方

- ①ひじきは水で戻し、鍋に入れてだし汁、砂糖、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ②人参は千切りにしてゆでる。
- ③かいわれ大根は半分の長さに切る。
- ④豆腐はゆでて冷めたら水気を絞り、すり鉢ですり、練りゴマ、砂糖、塩と①～③を加えてよく混ぜる。

材料

(2人分)

ひじき(乾燥).....	12g
人参.....	20g
かいわれ大根.....	10g
木綿豆腐.....	¼丁 40g
だし汁.....	(大さじ4)60g
砂糖.....	(小さじ¾)2g
しょうゆ.....	(小さじ¾)4g
練りゴマ.....	(小さじ1強)6g
砂糖.....	(小さじ1)3g
塩.....	(小さじ¼)1g

1人分の栄養価

エネルギー	70kcal
蛋白質	4.2g
脂質	3.3g
カルシウム	137mg
食物繊維	3.3g
塩分	1.0g

おすすめ
レシピ

だし醤油の作り方

作り方

- ①上記材料を容器に入れ3～4日漬ける。
- ②中身を出してつけ汁を鍋に移して火にかけ沸騰しない程度で5分にする。
- ③冷ましてから容器に移す。

※保存方法

冷蔵庫に入れなくてもカビない。

※利用方法

和え物、てんつゆ、冷奴などに利用できます。

材料

醤油…………… 1リットル
みりん…………… 500cc
酒…………… 250cc
干しいたけ…………… 4枚
昆布…………… 10cm
かつお節…………… 30g
だしじゃこ…………… 10匹

だし醤油の栄養価 (大さじ1杯)

エネルギー	17.4kcal
蛋白質	0.7g
脂質	0g
カルシウム	2mg
食物繊維	0.1g
塩分	1.3g

醤油の栄養価 (大さじ1杯)

エネルギー	8.7kcal
蛋白質	1.1g
脂質	0g
カルシウム	3mg
食物繊維	0.1g
塩分	2.3g

おすすめ
レシピ

簡単手作りホットケーキ



作り方

- ①ボールに分量の小麦粉、卵、砂糖、牛乳、サラダ油、塩、ベーキングパウダーすべてを入れ混ぜ合わせる。
- ②フライパンにうすく油を引き、①を $\frac{1}{4}$ の分量を入れる。
- ③弱火でフタをして焼く。

材料

(4枚分)

小麦粉……………200g
卵……………大 1個
砂糖……………50g
牛乳……………160g
サラダ油……………(大さじ3)36g
塩……………少々
ベーキングパウダー
……………(小さじ2)8g

1人分の栄養価

エネルギー	368kcal
蛋白質	7.3g
脂質	13.0g
カルシウム	112mg
食物繊維	1.2g
塩分	1.1g

おすすめ
レシピ

スプリングロール



作り方

材料
(6人分)

スポンジ・シート

薄力粉…………… 45g
砂糖…………… 53g
卵…………… 2個 100g
バター…………… 18g

フィリング

生クリーム…………… 150g
砂糖…………… 10g
いちご…………… 18個 270g

仕上げ用

粉砂糖…………… 少々

スポンジ・シート

- ①天板にオーブンペーパーを敷いておきます。
- ②薄力粉はふるい、バターは湯せんにかけてときます。
- ③ボールに卵と砂糖を入れて、泡立て器で、よく混ぜ、湯せんにかけて泡立て、たねが人肌よりやや熱くなったらはずし、さらに白く、もったりするまで充分に泡立て続けます。
- ④③に薄力粉を入れ、ゴムべらで切るように混ぜ、溶かしバターも加え手早く混ぜます。
- ⑤①に④のスポンジのたねを流し、表面をカードで平らにします。
- ⑥天板を重ねて二重にし、170度のオーブンで15～20分焼きます。表面を手で押さえ、弾力性があれば、焼き上がりです。網台にとってさめます。

フィリング

- ①イチゴはへたをとり、ふきんで一個ずつ汚れを拭き取っておきます。
- ②生クリームに砂糖を加え、八分立てに泡立てます。

仕上げ

- ①台にスポンジより一回り大きい紙を敷き、その上にスポンジを焼き色のついた面を上にしてのせます。
- ②巻きやすくするために、スポンジの向こう側の端を斜めに切り落とし、さらに手前にナイフの背で1cm間隔の筋目を3～4本つけておきます。
- ③表面にフィリングのクリームを平らに塗り、イチゴを手前側に横3列に並べ、のり巻きの要領で巻きます。紙に巻いたまま、とじめを下にして冷蔵庫で冷やし、形を落ち着かせます。
- ④紙をはずし、表面に粉砂糖を茶こしを通してふり、約3cm幅に切り分けます。

1人分の栄養価

エネルギー	231kcal
蛋白質	4.8g
脂質	14.1g
カルシウム	27mg
食物繊維	0.8g
塩分	0.3g

おすすめ
レシピ

いちじくのコンポート



作り方

- ①いちじくは、皮をむいて縦4等分に切る。
- ②小鍋に砂糖・水・いちじくを入れ、強火でサッと煮る。火を止めてレモン汁を加え、そのまましばらく味を含ませる。
- ③皿にいちじくをのせて煮汁をかけ、アイスクリームを添え、ミントを飾る。

材料

(2人分)

いちじく	1個	85g
水		50cc
アイスクリーム(普通)		30g
ミント		少々
砂糖		3g
レモン汁		2.6g

1人分の栄養価

エネルギー	56kcal
蛋白質	0.9g
脂質	1.2g
カルシウム	32mg
食物繊維	0.8g
塩分	0g

発行 精華町

編集 健康福祉環境部 健康推進課

〒619-0285 京都府相楽郡精華町大字南稻八妻小字北尻70番地

毎月19日は 食育の日

毎月19日は家族そろって
食事をしましょう。



あすなろ会の活動

スローガン「私達の健康は私達の手で」

おやこ食育教室

正しい食べ方や食事のマナーなどのよい食習慣を身につけることを目的として、食の大切さを学ぶおやこの教室を開催しています。



メタボ予防教室

肥満や糖尿病などのメタボ予防を目的として、中、高年を対象に適正体重を維持するため、食習慣の改善や運動習慣の定着を学ぶ講習会を開催しています。



スポーツ少年と食育出張講座

スポーツ活動に参加している子どもと保護者を対象に食育や運動の必要性について食育教室を出張で行っています。

男性のための料理教室

団塊の世代、高齢の男性を対象に、食生活の自立を支援するために、料理教室を開催しています。



運動の普及

「健康日本21」では「今より1,000歩多く歩く」ことをすすめています。ウォーキングを中心にストレッチ体操なども行い、運動の大切さを普及しています。

