



あすなろ お喜楽クッキング

レシピ集



発刊にあたって

日本は世界一の長寿国ではありますが、近年、食生活を取り巻く社会環境が大きく変化し、食行動の多様化が進む中で、生活習慣病が増加しつつあります。

昔から「医食同源」と申します。「医療」はもちろんですが、健康であるためには「食」はとても大切なものです。

そこで精華町では、住民の皆様方の健康を考え、「食」に関する事業展開を図っております。

その中で、ボランティア団体として、地域の食生活改善にご尽力いただいている精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに日々、地域の中に入り込み積極的に活動を行っていただいております。

このたび、あすなる会が本町広報誌「華創」にて、平成8年7月から平成24年3月までの期間に、毎月掲載いただいている「あすなるお喜楽クッキング」の記事内容を、レシピ集として発行する運びとなりました。

これは、あすなる会が独自で創意工夫しながら創作された料理から、地域での講習会など発表された料理を含め、健康づくりを考えた努力の結晶であり町としても宝物であります。

この冊子を住民の皆様方にご活用いただき、毎日の充実した楽しい食生活を送っていただければ幸いです。

最期に、このレシピ創作にご尽力いただきました精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」に敬意を表するとともに、今後の益々のご活躍を祈念いたします。

平成24年 4月

精華町長 木村 要

※精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」とは、「養成講座」を受講し「食」に関する知識や技術を身に付けたボランティア団体で、昭和58年に発足し、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域での健康教室や料理講習会など「食」を通じて住民の皆様方への健康づくりの先導役としてご尽力いただいております。

現在、会員数32名（平成24年3月末）で構成され、「せいか祭り」や「料理講習会」など年間約25回の活動を実施されています。

発刊にあたって

ごはんもの

梅ご飯チーズ入り	6
きのこの炊き込みご飯	7
季の実シチュー風スパゲティ	8
こんにゃく炒飯	9
桜えびと大根葉の炊き込みご飯	10
鮭の牛乳入り炊き込みご飯	11
サンマご飯	12
シイタケの炊き込みご飯	13
シーフードミルクカレー	14
ただけピラフ	15
ニンジンご飯	16
ライス入りお好み焼き	17

お肉のおかず

かぼちゃの豚肉巻きフライ	20
牛もも肉の焼きづけ	21
ささ身のアーモンド揚げ	22
ササミのカリカリパン粉焼き	23
ささみのチーズ春巻	24
シャルロット	25
ジャンボシュウマイ	26
大根の肉巻きフライ	27
大豆入りハンバーグ	28
タンドリーチキン	29
チーズ入り春巻	30
手作りハーブソーセージ	31
鶏とヒジキのつくね焼き	32
とり肉の紅茶煮	33
鶏肉のさっぱり煮	34
にんじんバーグ	35
白菜とひき肉のロール蒸し煮	36
ひき肉のミモザ蒸し	37

豚肉とゴボウのエスニック煮込み	38
ミートローフ	39
レンコンバーグ	40
れんこんハンバーグ	41
ロールキャベツのヨーグルト煮込み	42
和風ミートローフ	43

魚のおかず

アジのカレームニエル	46
鰯のかわり揚げ	47
アジのみそ焼き	48
イワシのチーズピザ風	49
エビの里芋巻きカツ	50
魚のネギソース	51
魚の包み焼き	52
鮭と大豆のあっさりギョウザ	53
サケのチャンチャン焼き	54
鮭の南蛮漬	55
鮭の南蛮漬け	56
サケとポテトのグラタン	57
サケのポヤルスキー	58
里イモとイカの煮物	59
サバのイタリア風パン粉焼き	60
サバの梅じそ焼き	61
サバのシチューイタリア風	62
三度豆の年輪巻き	63
さんまのおろし煮	64
白身魚のふわっと煮	65
白身魚のホイル包み蒸し	66
白身魚のロール蒸し	67
白身魚のワイン蒸し	68
タラのマヨネーズ焼き	69
れんこんのはさみ揚げサラダ添え	70

卵・豆腐・納豆のおかず

カレー風味チャンプル	72
高野豆腐のつくねバーグ	73

ゴーヤチャンプルー……………	74	切り干し大根のサラダ……………	109
ごぼうの豆腐ハンバーグ……………	75	切り干し大根の中華風サラダ……………	110
胡麻豆腐……………	76	ゴボウサラダ……………	111
根野菜と納豆のハンバーグ……………	77	ごぼうチップと水菜の卵サラダ……………	112
シャーレン豆腐……………	78	ごぼうのからしマヨネーズあえ……………	113
タコ入り納豆揚げ……………	79	サケフレークサラダ……………	114
豆腐の落とし焼……………	80	サツマイモサラダ……………	115
豆腐のつくね焼き野菜あんかけ……………	81	ジャガイモの和風サラダ……………	116
豆腐ハンバーグ……………	82	豆腐サラダ……………	117
納豆とチーズのお焼き……………	83	トマトとオレンジのサラダ……………	118
納豆と山芋の揚げ団子……………	84	長イモとカブのサラダ……………	119
納豆春巻き……………	85	夏野菜のサラダ……………	120
冷ややっこのたらこマヨネーズ添え……………	86	ひじきと野菜のサラダ……………	121
ふくさ卵……………	87	水菜とフルーツのさっぱりサラダ……………	122
野菜たっぷりオムレツ……………	88	野菜のマリネ……………	123
		ワカメと野菜のパリパリサラダ……………	124

野菜のおかず (あえもの)

いりしめじとベーコンのおかかまぶし……………	90
かぼちゃとほうれん草の白和え……………	91
かぼちゃの変わり白あえ……………	92
きのこわかめのおろし和え……………	93
小松菜とりんごのピーナッツあえ……………	94
小松菜のアーモンドあえ……………	95
サトイモのみそ和え……………	96
そうめんのからしマヨネーズ和え……………	97
タマネギと干しえびの梅肉和え……………	98
ところ天の三杯酢……………	99
ひじきの和え物……………	100
ひじきのごま酢あえ……………	101
ホウレンソウの黄身酢あえ……………	102
野菜のゴマ酢あえ……………	103
レンコンの柚子和え……………	104

野菜のおかず (サラダ)

アスパラガスとトマトのサラダ……………	106
カボチャのコロコロサラダ……………	107
カボチャのサラダ……………	108

野菜のおかず (その他いろいろ)

えび芋茶巾 ^{ちやきん} ……………	126
カボチャの包み揚げ……………	127
里芋の鶏肉ミンチあんかけ……………	128
ジャガイモのピザ風……………	129
高野豆腐とヒジキの煮物……………	130
ゴボウのきんぴら……………	131
五目ひじき……………	132
ダイコンの五色あんかけ……………	133
ナスのピーナッツいため……………	134
春雨の炒め物……………	135
ひすいごま豆腐……………	136
ブロッコリーの豆腐あんかけ……………	137
ラタトゥユ (南欧風野菜の煮物)……………	138
ロールバゲット……………	139

お汁・スープ・茶わん蒸し

あさりのみそ汁……………	142
かぼちゃととうもろこしのスープ……………	143
かぼちゃのポタージュ……………	144

Contents

コーンとオクラのスープ	145	牛乳かんと果物のカクテル	184
小松菜のんにくスープ	146	小倉みるくゼリー	185
小松菜のミルクスープ	147	さつまいものドーナツ	186
椎茸たっぷり牛乳茶碗蒸し	148	白玉野菜だんご	187
しいたけのスープ	149	はったいかん	188
しめ卵のすまし汁	150	バナナケーキ	189
じゃがいもだんご汁	151	パンナコッタ	190
ジャガ芋のすり流し汁	152	フルーツパンナコッタ	191
ジャガイモのミルク煮	153	ほうれん草ケーキ	192
スキムミルク入り茶わん蒸し	154	抹茶白玉フルーツパンチ	193
豆乳入りシチュー	155	抹茶ミルクかん	194
豆乳味噌汁ねぎ散らし	156	みかん入りヨーグルトババロア	195
なめらかニンジンポタージュ	157	水ようかん	196
のっぺい汁	158	ミニトマトのコンポート	197
ひじき入り具だくさんスープ	159	蒸しケーキ	198
ビシソワーズ	160	もみもみクッキー	199
抹茶豆腐	161	ヨーグルトムース	200
ミネストローネ	162	利久まんじゅう	201
ミルク入りニラ玉スープ	163	涼風抹茶ブラマンジェ	202
ミルクポトフ	164		
レタスとホタテ貝柱のスープ	165		
野菜スープ	166		
野菜ときのこの豆乳みそ汁	167		

デザート

青じそかん	170	鯖ずし	204
アズキのゼリー抹茶ソース	171	もち米シューマイ	205
英国風ブラマンジェ	172	たらのトマト煮	206
おはぎ(2色)きなこ、青のり	173	豆腐ステーキ	207
オレンジムースゼリー	174	こえびとバターライスのグラタン	208
かぼちゃ羹 ^{かん}	175	人参のたらこ炒め	209
カボチャのゼリー	176	水菜シーザーサラダ	210
カボチャの団子ぜんざい	177	白菜スロー	211
カボチャようかん	178	ひじきの白和え	212
紫峰(黒豆)ゼリー	179	だし醤油の作り方	213
クワルクのオレンジデザート	180	簡単手作りホットケーキ	214
高野豆腐のお団子	181	スプリングロール	215
黒糖かん	182	いちじくのコンポート	216
黒糖蒸しパン	183		

おすすめ