

ごはんもの

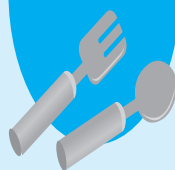
ごはんもの

あすなろお喜楽

…クッキング…

COOKING

108



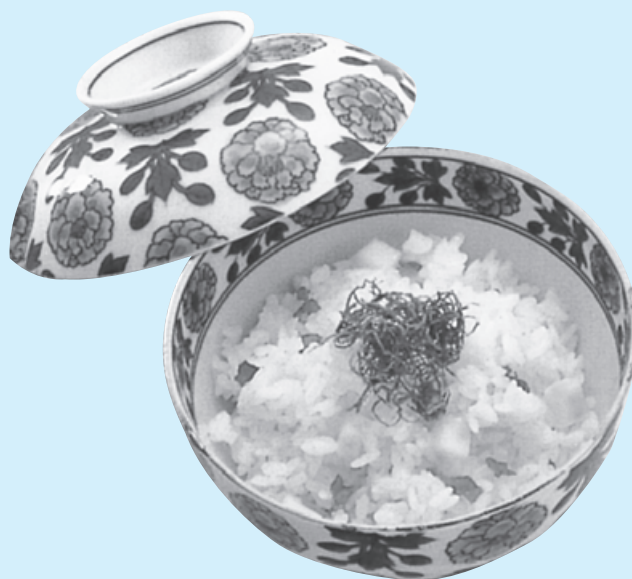
梅ご飯 チーズ入り

〔材料〕… 4 人分

米 …………… 3 合弱
梅干し …………… 32g
チーズ …………… 100g
青じそ …………… 20g
酒 …………… 大さじ1と1/3

一人分の栄養価

エネルギー 452kcal
タンパク質 12.8g
脂 質 7.9g
カルシウム 177mg
塩 分 2.3g



〔作り方〕

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 梅干しは種を取り、刻む。チーズは5ミリ角に切る。
- ③ ①に水と酒を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら軽く混ぜ、②も混ぜて青じそのミジン切りを散らす。白ゴマを振ってもよい。

◎ひとくちメモ……しみず まりこ清水眞理子さん(柘榴)

暑い季節にさっぱりしていて食欲を増し、乳製品を使っているのでタンパク質、カルシウムなども含む主食です。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 164

… クッキング …
COOKING



きのこの炊き込みご飯

【材料】…6人分

米 ……420g
生シイタケ ……180g
エノキタケ ……90g
ぶなしめじ ……180g
さやいんげん ……15g
しょうが ……18g
だし汁 ……540ml
A

酒 ……60g
みりん ……36g
濃口しょうゆ ……36g

一人分の栄養価

エネルギー	294kcal
たん白質	6.9g
脂 質	0.9g
カルシウム	8mg
食物繊維	3.3g
塩 分	0.9g

【作り方】

- ①米はといで、ざるに上げ、水気を切る。
- ②炊飯器に入れ、だし汁を加えて浸しておく。
- ③生シイタケは石づきを切り、かさは薄切り、じくも縦に薄切りにする。
- ④エノキタケも石づきを切り、食べ易い長さに2～3等分する。
- ⑤ぶなしめじも石づきを切り、ほぐしておく。長すぎるようなら半分に切る。
- ⑥しょうがは、皮をむき千切りにする。
- ⑦①の米に調味料Aを加え、きのこ類としょうがの千切りを加えて混ぜ、普通に炊く。
- ⑧さやいんげんは、さっとゆがき、斜め薄切りにしておく。
- ⑨⑦が炊き上がったら、しゃもじで全体をさっくり混ぜ合わせ再度ふたをして蒸らす。
- ⑩器に盛りつけて⑧のさやいんげんを散らす。

◎ひとくちメモ……木村 萬里子さん(光台地区)

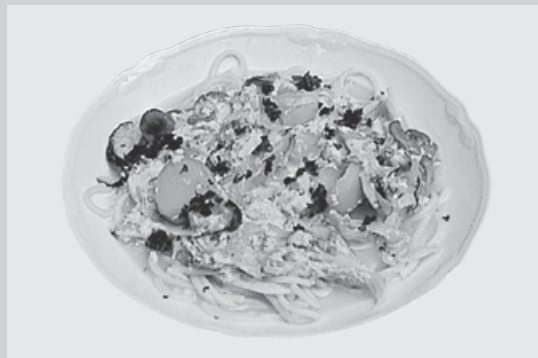
きのこ類がたっぷり入った香り高い炊き込みご飯です。きのこ類は、食物繊維、ビタミンB群、ミネラルなどを豊富に含んでおり、血中コレステロール値の上昇を防ぎ、がんには強い抵抗力を発揮してくれます。低カロリーであるため、肥満防止にもなります。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽

季の実シチュー風スパゲティ

～秋を満喫スパゲティ～



COOKING

〔作り方〕

- ① キノコ類は石づきを取り除き、食べやすい大きさに切っておく。クリは生のまま皮をむき、タマネギは半月切り、鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に分量の牛乳をあげ、チキンコンソメを加えて沸とうさせる。
- ③ ②にクリ、タマネギ、キノコ類の順に加え、約15分ほど弱火で煮る。
- ④ ③を煮ている間に、スパゲティをたっぷりの湯に塩を加えてゆでる。
- ⑤ ③の材料に火が通ったら、鶏肉とチーズを加え、さらに5分ほど煮込み、塩・コショウで味を整える。
- ⑥ お皿にスパゲティを盛り付け、⑤のシチューをかけてパセリのみじん切りを散らす。

〔材料〕 …… 6 人分

鶏肉(モモ皮なし)	180 g	— 一人分の栄養価 —	
シイタケ	150 g	エネルギー	640kcal
マイタケ	150 g	たんぱく質	30.8 g
本シメジ	150 g	脂 質	16.1 g
クリ	300 g	カルシウム	461mg
タマネギ	300 g	食物繊維	7.8 g
パセリ	30 g	塩 分	1.1 g
スパゲティ	480 g		
牛乳	900cc	チーズ	120 g
チキンコンソメ	3 g	塩	1.5 g
コショウ	少々		

◎ひとくちメモ ————— 小松絹恵さん(滝ノ鼻)

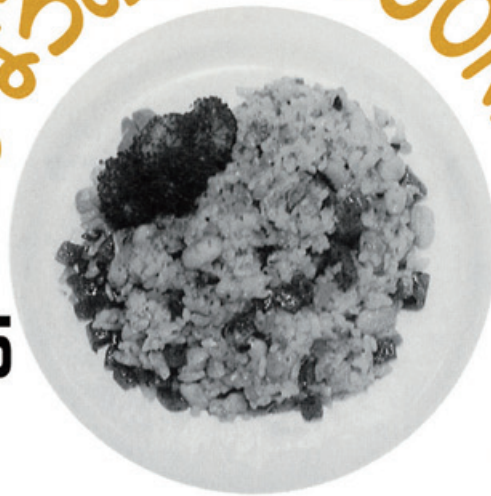
カルシウムと食物繊維が豊富で、簡単に作れる一品です。

スパゲティがなくても、シチューとして十分おいしいですよ。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 COOKING

Vol.15



こんにゃく炒飯

～夏バテ解消！ヘルシー炒飯～

〔材料〕…… 6 人分

ご飯	660g
こんにゃく	330g
花かつお	8g
下 くにんく (ミジン切り)	1片
味 しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
ブロッコリー	1個
にんじん	1/2本
白ねぎ	1本
干しいたけ	3～4枚 (12g)
ゆで大豆	180g
サラダ油	大さじ1

一人分の栄養価

エネルギー	299kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	6.5g
カルシウム	85mg
食物繊維	6.2g
塩分	1.4g

ゴマ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
粉さんしょう	少々

〔作り方〕

- ①干しいたけを水につけてもどす。
- ②花かつおをから炒りし、ポリ袋に入れて、もんで粉状にする。
- ③こんにゃくは、5ミリ角切りにし、サッとゆでて水分を切り、熱いうちに下味をからませてしばらく置いておく。
- ④ブロッコリーは、花部を小房にして、サッと塩ゆでにし、付け合わせにする。茎部とにんじん、しいたけは、5ミリ角切り、ねぎは粗ミジン切りにする。
- ⑤ゆで大豆は、サッと湯どおしをしておく。
- ⑥炒め鍋にサラダ油を入れ、白ねぎとしいたけを炒め、次に、にんじんとブロッコリーの茎を加えて炒め、さらに、③のこんにゃくも加えて炒める。
- ⑦にんじんの良い香りがしてきたら、ご飯を入れて混ぜ合わせ、さらに、大豆も加えてよく炒める。
- ⑧最後に鍋肌からゴマ油としょうゆを加えて混ぜ、塩少々で味を整え、粉さんしょうを振りかけて仕上げる。
- ⑨皿に盛り、ブロッコリーを添えて、できあがり。

◎一口メモ

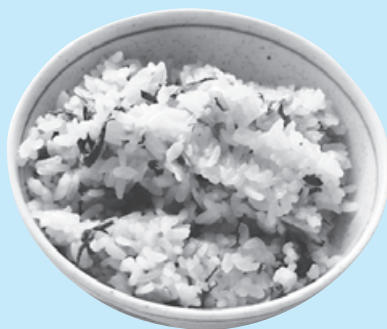
食物繊維をたっぷり含んだ大豆やこんにゃくは、水溶性繊維に富んだヘルシーな食品です。普通の炒飯とは違って、夏の疲れを感じるころ、きっと食欲を取り戻すきっかけとなる一品だと思います。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

ごはんもの

あすなろお喜楽 170

… クッキング …
COOKING



桜えびと大根葉 の炊き込みご飯

【材料】…2人分

精白米……………140g
大根葉……………40g
桜えび……………6g
油……………2g
塩……………0.4g

A

みりん……………4g
酒……………16g
濃口しょう油……2g

【作り方】

- ①米は洗い、ざるに上げて水気を切り、30分ほど置く。
- ②炊飯器に米を入れ、分量の水を入れて30分ほどつける。
- ③②にAの調味料を加えてひと混ぜし、桜えびを乗せて普通に炊く。
- ④大根の葉を小口切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、大根の葉を入れて塩をふって、しんなりするまで中火で炒める。
- ⑤③が炊き上がったら、④の葉を散らしてふたをし、5～6分蒸らし、全体を混ぜて器に盛る。

一人分の栄養価

エネルギー	286kcal
たんぱく質	6.7g
脂 質	1.7g
カルシウム	116mg
食物繊維	0.8g
塩 分	0.3g

◎ひとくちメモ……大倉 多美子さん(南地区)

調理が簡単で色合いも美しい炊き込みご飯です。おにぎりにすると食べやすくお子さんにも喜ばれます。材料の桜えびは身は小さいけれど、素晴らしい栄養価を持った海の幸です。コレステロールを下げる「タウリン」、動脈硬化を防ぐ「EPA・DHA」、骨を作る「カルシウム」などがたっぷりと含まれています。おいしく食べて、ヘルシーな体づくりをしてみませんか。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

113

A black and white photograph of a white ceramic bowl filled with rice. The rice is topped with a generous amount of shredded cabbage and a small pile of black sesame seeds in the center. The bowl is set against a plain, light-colored background.

ごはんもの

あすなろお喜楽 …クッキング… COOKING

104

サンマご飯

～ちよっぴり大人の味～



【作り方】

- ① サンマは頭と内臓を取り、焼いておく。
- ② 米と昆布だし汁、ショウガの千切りとAを軽く混ぜ、その上にサンマをのせ普通のご飯と同様に炊く。
- ③ 10分くらい蒸らし、サンマの骨を除いて混ぜ合わせ、好みにネギなどを散らす。

★ポイント

新鮮なサンマとショウガをたっぷり使いましょう。

【材料】… 6 人分

白米	………	400g
生サンマ	………	1 匹
昆布だし汁	………	500g
しょう油	………	10g
ショウガ	………	20g
A	酒	………30g
	塩	……… 3g
	みりん	………10g
ネギ	………	20g

一人分の栄養価

エネルギー	305kcal
タンパク質	7.9g
脂 質	5.5g
カルシウム	13mg
食物繊維	0.5g
塩 分	0.8g

◎ひとくちメモ……木部 直子さん(里)

青背魚に多く含まれている不飽和脂肪酸DHAやEPAなどは、赤血球や血小板に作用して血液の流れをよくします。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

67

あすなろお喜楽

シイタケの炊き込みご飯

～ゴマの風味が香ばしい～



COOKING

【作り方】

- ① シイタケは、うす切りにする。サラダ油を熱し、シイタケとゴマをいため、しょう油、酒、塩を加えて火を止める。
- ② サツマイモは、皮をむいて1cm角に切り、さっとゆでてザルにあげる。
- ③ 炊飯器に米と①を汁ごと加えて炊く。
- ④ サツマイモを加えて蒸らし、食べる時に混ぜる。

【材料】…… 6人分

米	360 g
生シイタケ	120 g
サツマイモ	300 g
いりゴマ(黒)	24 g
しょう油	大さじ1弱(13cc)
酒	大さじ1
塩	3 g
サラダ油	大さじ1 1/2

— 一人分の栄養価 —

エネルギー	343kcal
たんぱく質	5.9 g
脂 質	6.2 g
カルシウム	72mg
食 物 繊 維	2.7 g
塩 分	0.9 g

◎ひとくちメモ —— 村井富子さん(光台八丁目)

ゴマの風味とシイタケの組み合わせが、とってもおいしいです。

シイタケなどのキノコ類は血糖値を下げ、血中コレステロールを排出し、大腸ガンを予防します。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽 クッキング..... COOKING

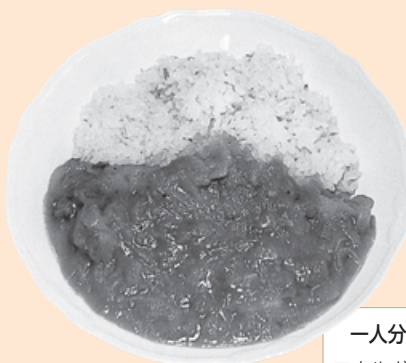
91

シーフードミルクカレー

～カルシウムたっぷり～

【作り方】

- ① ホタテ貝、芝エビは塩・コショウ少々をふり、半量のカレー粉を小麦粉に入れ、全体にまぶしつける。
- ② フライパンにバターを10g溶かし、①の両面に焦げ目がついたら、白ワインをふり入れフタをして火を通し、取り出す。
- ③ 鍋に残りのバターを溶かし、弱火でニンニクとショウガを香りよく炒め、残りのカレー粉を加え、香りがでるまで炒める。さらに、薄切りにしたタマネギも加え、しんなりするまで炒める。
- ④ ③にホールトマトを加え、水・固形スープの素を加え、煮だったら弱火にして半量になるまで煮詰める。
- ⑤ ④に②のホタテ貝と芝エビを加えて味をなじませる。塩・コショウで味を整え、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加えて、温める程度に煮る。



一人分の栄養価

エネルギー	285kcal
タンパク質	27.2g
カルシウム	218mg
塩 分	2.6g

【材料】..... 6 人分

ホタテ貝.....	大 6 個
芝エビ	150g
カレー粉.....	大さじ 2
小麦粉.....	大さじ 2
バター	30g
白ワイン.....	大さじ 2
ホールトマト缶.....	1 缶(400g)
タマネギ.....	1 個(200g)
ニンニクのみじん切り.....	大さじ 1
ショウガのみじん切り.....	大さじ 1
固形スープの素.....	1 個
水	1 カップ(200ml)
コショウ.....	少々
スキムミルク	50g
ぬるま湯.....	1/2 カップ(100ml)

◎ひとくちメモ.....久保アキノさん(南稀八妻)

成人が一日に必要なカルシウムは600mgです。その1/3は、このカレーで摂取できます。スキムミルクを入れると味がマイルドになり、さっぱりとおいしくいただけます。

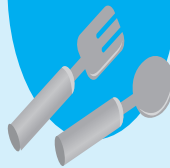
【精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」】

あすなろお喜楽

…クッキング…

COOKING

107



ただけ ピラフ

〔材料〕… 4 人分

米 ……カップ 2 と 1/2
 水 ……450cc
 ハム ……4 枚
 タマネギ ……小 1/2 個

【A】

ミックスベジタブル ……カップ 1/2
 マーガリン ……小さじ 2
 塩 ……小さじ 1
 付け合わせ
 サラダ菜 ……8 枚
 ブロッコリー ……1/2 株
 卵 ……小 2 個



〔作り方〕

- ① 米は洗って、ざるに上げておく。
- ② ハムとタマネギは 1 cm の角切りにする。
- ③ 炊飯器に①②、分量の水、【A】を入れて炊く。
- ④ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、色よくゆでる。
- ⑤ 卵はゆでて、8 つ切りにする。
- ⑥ 器にサラダ菜を敷き、③を盛り、④⑤を添える。

一人分の栄養価

エネルギー	492kcal
タンパク質	14.5g
脂 質	8.2g
カルシウム	39mg
塩 分	1.9g

◎ひとくちメモ…^{く ぼ}久保アキノさん(南稲)

小学生親子料理教室で実施したメニューの一品です。

旬の野菜（にんじん・いんげん・グリーンピース・コーンなど）を小さく切り、熱湯をくぐらせて冷凍しておくと便利です。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽

C O O K I N G 83

ニンジンご飯

～ニンジンが苦手でも大丈夫～



【作り方】

- ① 米は洗ってざるに上げておく。
- ② ニンジンはいりおろしておく。
- ③ しらす干しに熱湯をかける。
- ④ ①に②、③とAを加えて炊く。
- ⑤ 盛りつけてから青じそを散らす。

【材料】 …… 6 人分

一人分の栄養価

エネルギー	299kcal
タンパク質	6.6 g
脂 質	3.8 g
カルシウム	40mg
食物繊維	1.3 g
塩 分	0.5 g

精白米	420g (3合)	サラダ油	18g (大1強)
ニンジン	180g	濃口しょうゆ	9g (小1と1/2)
しらす干し	30g	A	
青じそ	6g		

一口メモ

久保美榮子さん(南稲八妻)

ニンジンに含まれているビタミンAやしらす干しのカルシウムにサラダ油を加えると、より体に吸収されやすくなると言われています。ニンジン臭さもなく、みんなでおいしくいただける炊き込みご飯です。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽

… クッキング …
COOKING

179

ライス入り
お好み焼き

【作り方】

- ①ごはんは、すりこぎで粗くつぶす。
- ②①にスキムミルク、桜えび、ちりめんじゃこ、5mm角に切ったチーズ、卵を混ぜ合わせ4等分にまとめる。固ければ水を少々加える。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱して②を平らにして両面を焼き、青のりをふる。青のりの代わりにパセリのみじん切りを、なかへ入れても良い。

【材料】…2人分

ごはん……………120g
 スキムミルク ……25g
 桜えび ……………10g
 ちりめんじゃこ……5g
 スライスチーズ …10g
 卵 ……………20g(1/3個)
 サラダ油 4g(小さじ1)
 水……………10ml
 青のり ……………少々

一人分の栄養価

▶エネルギー	178kcal	▶脂 質	2.9g	▶食物繊維	0.1g
▶たんぱく質	12.9g	▶カルシウム	330mg	▶塩 分	0.5g

◎ひとくちメモ……井上 紀子さん(祝園西一丁目)

カルシウムを多く含む食材を使用しているので、1日に必要なカルシウムの約半分を摂取できます。季節、年齢を問わないメニューで、子どもや高齢者の間食にも適しています。

★毎月連載の「あすなろお喜楽クッキング」。ご家庭で参考にしていただいていますでしょうか？本年度も「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに「旬の食材を食卓に、まず家庭の健康から」を目指して、地域の皆さんとともに活動していきたいと思っています。皆さんからのお声もお待ちしています。

精華町食生活改善推進員協議会 あすなろ会 会長 田中 智美

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕