

あすなろお喜楽COOKING



Vol.19

サケフレークサラダ

～おせち料理の残り素材を生かして～

〔材料〕…… 6 人分

大根	250 g
にんじん	50 g
きゅうり	150 g
柿(2個)	300 g
焼きのり(1枚)	3 g
すりごま	12 g
サケフレーク(1切れ)	70 g
酢	30 g
すだち(6個)	200 g

一人分の栄養価

エネルギー	81 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	2.1 g
カルシウム	60.9 mg
食物繊維	2.1 g
塩分	0.7 g

〔作り方〕

- ① 大根、にんじん、きゅうり、柿を千切りに切る。このとき、大根は繊維にそって切り、材料の長さは、みんなそろえる。切った材料をボールに入れる。(塩もみはしない)
- ② サケを焼いてほぐす。(あまり辛いもの)
- ③ 食べる前にサケフレークを①に混ぜ合わせ、その上に焼きのりの細切り、すりごまをのせる。
- ④ 最後に、酢とすだちのしぼり汁をかける。

◎一口メモ

油を使わず、さっぱりしたヘルシーサラダです。柿がないときは、干し柿を少し入れてみるといいでしょう。彩りに錦糸卵をごく細に切って上に飾ると、よりおいしくなりますよ。

提供：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

96



サツマイモ サラダ

～食物繊維たっぷり～

〔作り方〕

- ① サツマイモは1cm角に切り、ゆでておく。
- ② ブロッコリーは小さく分けて、電子レンジに2分かける。
- ③ リンゴは皮のついたまま、イチョウ切りにする。
- ④ 水煮大豆は、さっとゆで、水気をきる。
- ⑤ ニンジンはいちョウ切りにし、ゆでて水気をきる。
- ⑥ ①～⑤をマヨネーズ、ヨーグルトであえ、コショウで味を調える。



一人分の栄養価

エネルギー	175kcal
タンパク質	3.3g
脂 質	8.6g
カルシウム	49mg
食物繊維	3.4g
塩 分	0.3g

〔材料〕…… 6 人分

サツマイモ	300g
ブロッコリー	120g
水煮大豆	60g
ニンジン	60g
リンゴ	120g
ヨーグルト	60g
マヨネーズ	48g
コショウ	少々

◎ひとくちメモ……なかむらさとこ中村里子さん(舟)

食物繊維を多く含むサツマイモを目先を変えておかずに取り入れてみてはいかがでしょうか。食物繊維は便秘を防ぎ、腸の働きを良くします。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

野菜のおかず
サラダ

あすなろお喜楽COOKING

VOL.1



夏野菜を使った料理

ジャガイモの和風サラダ

～高血圧の予防に～

〔材料〕…… 6 人分

ジャガイモ	360 g
三つ葉	60 g
生しいたけ	60 g
出し汁	120cc
酢	大さじ 3 杯
④ゴマ油	大さじ 3 杯
しょう油	大さじ 1 杯半
塩	少々

一人分の栄養価

エネルギー	135kcal
たんぱく質	3 g
脂質	7 g
カルシウム	8 mg
塩分	1.2 g

〔作り方〕

- ①ジャガイモは皮をむいて、千切りにし水にさらす。熱湯でサッとゆでて水気をきる。
- ②三つ葉は塩少々を入れた熱湯に、とおす程度にして水気をしぼり、4 cmの長さに切る。
- ③生しいたけは石づきを取り除いて、よく熱した網で焼き、あら熱がとれたら細切れにする。
- ④ボールに④（出し汁ほか）を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤④に①②③の材料を入れて、サッとあえ、器に盛る。

◎一口アドバイス

ジャガイモは火を通しすぎないように気をつけてください。ジャガイモに含まれるカルシウムは、塩分を体外に出す働きがあり、高血圧予防になります。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

あすなろお喜楽 167

…クッキング…
COOKING



豆腐サラダ

〔材料〕…4人分

木綿豆腐	200g
玉ネギ	80g
きゅうり	120g
トマト	120g
ニンジン	40g
長ねぎ	40g
シラス	20g
にんにく	4g
赤唐辛子	1/3本
サラダ油	26g
酢じょうゆ	
酢	40g
しょうゆ	20g
砂糖	12g

〔作り方〕

- ①豆腐は人数分に切り分けて、大皿に盛る。玉ネギ、きゅうり、ニンジンを薄く千切りにする。野菜はそれぞれ冷水に浸してパリッとさせ、水を切る。
- ②にんにくは薄くスライス、長ねぎは粗みじん切り、赤唐辛子は種を取ってみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油と②を入れ、弱めの火加減でゆっくり加熱する。薄く色づいたら、シラスを入れ、鍋をゆすってカリッと炒める。
- ④豆腐の上に野菜を盛り付け、熱々の③をかける。
※豆腐から水分が出たら捨てる。
- ⑤空になった鍋に酢じょうゆを入れ、回して、鍋肌にくっついたネギなどを混ぜる。
- ⑥トマトは薄くスライスして盛り付ける。

一人分の栄養価

エネルギー	189kcal
たんぱく質	7.8g
脂 質	12.5g
カルシウム	192mg
食物繊維	1.7g
塩 分	1g

◎ひとくちメモ……久保 公子さん(南稲八妻地区)

木綿豆腐に含まれているたんぱく質は、消化吸収率が高く、頻繁に利用したい食品です。シラス干しを入れることで、カルシウムもしっかりとれ、^{こつせしょうしょう}歯や骨を丈夫にし、骨粗鬆症予防にもなります。野菜は今回の材料に限らず、レタスや青じそ、水菜などもよく合います。

〔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 COOKING

Vol.28



トマトとオレンジのサラダ ～トマトの赤は健康の源～

〔材料〕……… 6 人分

トマト	360 g (中1½個)
オレンジ	900 g (4½個)
レタス	150 g (中1個)
さんどまめ	180 g
えのきたけ	150 g
きゅうり	150 g (1½本)
塩	少々
サラダ油	24 g (大さじ2)

一人分の栄養価

エネルギー	100kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.4g
カルシウム	59mg
食物繊維	4.5g
塩分	0.9g

〔作り方〕

- ① さんどまめはゆでて、斜め切りにする。
- ② えのきたけは半分に切って、サッと熱湯にくぐらせる。
- ③ きゅうりはうすく輪切りにする。
- ④ トマトは厚さ5ミリのいちょう切りにする。
- ⑤ オレンジも半分は皮をむき、厚さ5ミリのいちょう切りにする。
- ⑥ 残りのオレンジ2個分のしぼり汁とサラダ油、塩を混ぜ合わせドレッシングをつくる。
- ⑦ 器に材料を盛り、オレンジドレッシングを食べる直前にかける。

◎一口メモ

トマトは、ビタミンの宝庫でβカロチン、ビタミンB₆・C・Eなどを含む栄養価の高い健康食品です。また、サラダにオレンジ？と思われるでしょうが、全く違和感がなく、とてもおいしくいただけますよ。

提供：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 175

…クッキング…

COOKING



長イモと カブのサラダ

【材料】…2人分

カブ ……………50g
 カブの葉 ……………20g
 長イモ……………100g
 ゆずの皮……………少々
 A ゆず汁…大さじ1
 酢 ……大さじ1/2
 塩 ……小さじ1/10
 砂糖 ……小さじ1/2

【作り方】

- ①カブの葉は塩一つまみを入れた湯でゆでてから水に取り、水気をきつく絞って1センチメートル幅に切る。
- ②カブは皮をむいてスライサーで薄切りにし、塩小さじ1/2をまぶす。しんなりしたらさっと水洗いして水気を切る。長イモはスライサーで薄切りにする。
- ③②をAであえ、①を入れて混ぜ、ゆずの皮の千切りを散らす。

一人分の栄養価

エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.5g
脂 質	0.2g
カルシウム	41mg
食物繊維	1.2g
塩 分	0.3g

◎ひとくちメモ……久保 美榮子さん(南稲八妻地区)

カブは根の部分に、アミラーゼなどの消化酵素があります。葉の部分には、β-カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムなどの栄養素が多く含まれています。長イモは、中国では漢方薬に利用されるほど、消化促進作用が抜群で滋養強壮効果も高い食品です。たくさん食べても、その消化作用で胃にもたれず、栄養を多く取れるお勧めのメニューです。

〔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 181

… クッキング …

COOKING



夏野菜のサラダ



【作り方】

- ①なすのへたを落として、皮を縦にしま模様にむき、縦半分に切り、3ミリメートルほどの厚さに切る。
- ②さらに塩をまぶし、しんなりするまで置く。
- ③トマトの皮を湯むきし、約1.5センチメートルのサイコロ切りにする。
- ④みょうがを縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ⑤青しその軸を取って千切りにする。
- ⑥④と⑤を合わせて水に浸し、水気を切る。
- ⑦なすの水気をしぼり、トマト・みょうが・青しそを合わせる。
- ⑧器に盛り付ける前に、ごま油を混ぜる。

【材料】…2人分

なす	80g
トマト	50g
みょうが	2g
青しそ	2g
塩	2.5g(小さじ1/2)
ごま油	3g(小さじ1/2)

一人分の栄養価

エネルギー	28kcal
たんぱく質	0.6g
脂 質	1.5g
カルシウム	12mg
食物繊維	1.1g
塩 分	1.0g

◎ひとくちメモ……清水 朝江さん(山田地区)

トマトはビタミンA・C・Eやリコピン、カリウムなどが含まれる栄養価の高い食材です。ごま油と塩だけの味付けですが、ドレッシングなしでもおいしく味わえます。

〔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COOKING



Vol.24

ひじきと野菜のサラダ

～カルシウムいっぱいの和風サラダ～

〔材料〕…… 6 人分

もやし	300g
ひじき（乾燥）	42g
きゅうり	180g
にんじん	60g
大根	240g
塩	小さじ¼
A { マヨネーズ	30g (大さじ2強)
ごま油	6g (小さじ1½)
ポン酢	大さじ3

一人分の栄養価

エネルギー	65.8 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂 質	5 g
カルシウム	130 mg
食物繊維	4.7 g
塩 分	0.4 g

〔作り方〕

- ① もやしはひげ根を除いてサッとゆで、ざるに広げて冷ます。
- ② ひじきは水でもどして熱湯にくぐらせ、水気を切って冷ます。
- ③ 大根・にんじん・きゅうりはそれぞれ細い千切りにし、塩少々をふって軽くもみ、サッと水で洗い水気を切る。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ⑤ ボールに①、②、③を入れて混ぜ、④のドレッシングであえる。

◎一口メモ

ひじきには、たっぷりの食物繊維が含まれています。また、カルシウムや鉄分も多く含むので、女性に多くみられる貧血や便秘、骨粗しょう症などに効果を発揮します。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

あすなろお喜楽 158

…クッキング…
COOKING



【作り方】

- ①水菜は洗って水気を切り、3cmに切る。
- ②バナナ・オレンジ・キウイは皮をむき、バナナは約1cmの輪切り、オレンジキウイは縦4つに割り、5mm幅に切る。
- ③きゅうりは一つまみの塩で板ずりして水洗い後、水分を拭き取り、乱切りにする。
- ④Aの調味料で①②③の具材をあえる。
- ⑤器にレタスを敷き、④を盛り付ける。

水菜とフルーツの さっぱりサラダ

【材料】…6人分

バナナ ……90g
キウイ ……90g
オレンジ ……90g
トマト ……90g
水菜 ……45g
きゅうり ……60g
レタス ……90g
A

ヨーグルト ……20g
マヨネーズ ……30g
塩 ……2g弱

一人分の栄養価

エネルギー	74kcal
たん白質	1.2g
脂 質	4.1g
カルシウム	37mg
食物繊維	1.4g
塩 分	0.4g

◎ひとくちメモ……井上紀子さん(祝園西一丁目)

彩りの良いフルーツやシャッキリ感のある水菜などをたっぷり使った、おいしく手間のかからない簡単メニューです。マヨネーズをまろやかな酸味のヨーグルトで伸ばすことにより、低脂肪でさわやかな感じに仕上がります。トマトの赤い色素は免疫力を強化し、がん予防効果も期待できます。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕