

野菜のおかず
(その他いろいろ)

野菜のおかず
その他いろいろ

あすなろお喜楽 148

…クッキング…

COOKING



ちゃきん えび芋茶巾



【作り方】

- ①干しエビは、ぬるま湯につけて戻す。
- ②えび芋は皮をむいて湯がき、つぶす。れんこんは生のまますりおろし、軽く手で絞り水気を取る。それを混ぜて、団子を12個作る。
- ③なすは粗みじん切りにして、干しエビも細かく切る。
- ④テフロン加工の鍋で、なすと干しエビを炒め、エビの戻し汁15gとみりんで溶いた白みそを入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ⑤ラップの上で②の団子を広げ、④のなすあんを包む。上の方を少し見せるようにして、茶巾に絞る。それを蒸し器に入れて、15分蒸す。
- ⑥万願寺とうがらしとニンジンは、5mmの拍子切りにし、オリーブ油で炒める。
- ⑦大葉を敷いた上に茶巾蒸しを乗せ、万願寺とうがらしとニンジン添える。

【材料】…6人分

えび芋	480g
れんこん	120g
なす	240g
干しエビ	18g
大葉	6枚
万願寺とうがらし	120g
ニンジン	30g
白みそ	42g
みりん	30g
オリーブ油	6g

一人分の栄養価

エネルギー	121kcal
たん白質	4.6g
脂質	1.4g
カルシウム	245mg
塩分	0.5g
食物繊維	4.3g

◎ひとくちメモ……田邊育子さん(光台地区)

精華町の地産野菜を使ったお料理です。カルシウム量が多く、塩分量が少ないメニューで、ナトリウム排泄促進作用があるカリウム量も多いため、育ち盛りの子どもさんだけでなく、妊婦の方や、骨粗しょう症の予防にもお勧めの一品です。

〔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COOKING

Vol.2



カボチャの包み揚げ

～目の疲れや風邪などの予防に～

〔材料〕 …… 6人分

ギョウザの皮	12枚
カボチャ	180g
砂糖	24g
揚げ油	12cc
スキムミルク	24g
塩	少々
キーウィ	240g

一人分の栄養価

エネルギー	102Kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	2.0g
カルシウム	60mg
塩分	0.1g

〔作り方〕

- ①カボチャは一口大に切り、柔らかくゆでつぶし鍋に入れ、塩、砂糖、スキムミルクを加えて練る。
- ②①を火にかけて、固めに練る。
- ③②を人数分に分け、ギョウザの皮に包み揚げる。

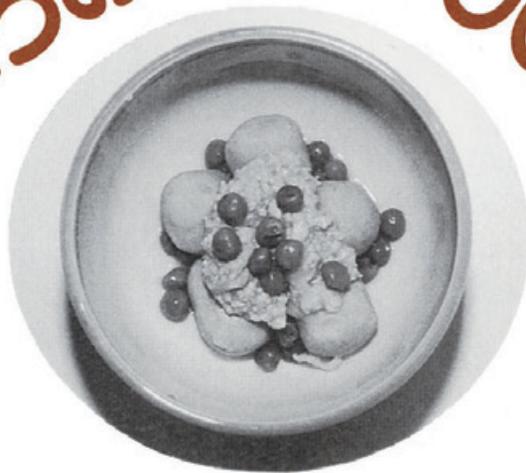
◎一口メモ

カボチャの果肉の濃い黄色は、カロチンが多く含まれています。このカロチンは腸内でビタミンAに変化するβ-カロチンなので、目の疲れや角膜乾燥症などの病気、風邪や肺炎などの呼吸器系の感染症などの予防に役立ちます。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

野菜のおかず
その他いろいろ

あすなるお喜楽COOKING



Vol.8

里芋の鶏肉ミンチあんかけ

～寒い時期に最適な一品～

〔材料〕 ……6人分 (g)

里芋	480g
鶏肉ミンチ肉	120g
グリーンピース	30g
だし汁	420cc
砂糖	30g
酒	少々
しょうゆ	36g
かたくり粉	大さじ1

一人分の栄養価

エネルギー	121kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	50.5g
カルシウム	22mg
塩分	0.9g

〔作り方〕

- ① 里芋の皮をむき、水にさらす。
- ② だし汁の中に①の里芋を入れ、少しやわらかくなったところに砂糖を半分入れ、しょうゆも半分入れ、やわらかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 鶏肉ミンチ肉を鍋に入れ酒をふりかけ、残りの砂糖としょうゆを入れてよく炒める。
- ④ かたくり粉を4倍の水でとき、それを③に入れてとろみをつける。
- ⑤ 里芋を器に盛り、④をかけその上に熱湯にくぐらしたグリーンピースで飾る。(ゆずの皮を飾ると風味がよい)

◎一口メモ

芋はビタミン、ミネラル食物繊維を多く含んでいるので、寒い冬場には最適な食品の一つです。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」

あすなろお喜楽 135

…クッキング…
COOKING

ジャガイモのピザ風



【作り方】

- ①ジャガイモは皮をむき1cmの輪切りにする。
- ②玉ねぎはたて薄切りにし、トマト・ピーマンは薄い輪切りにする。
- ③お皿にジャガイモを並べ、塩・こしょうを振り、その上に玉ねぎを並べレンジ強で3~5分かける。
- ④お皿を取り出し、トマト・ピーマン・チーズをのせ、オーブンで5分焼く。
- ⑤できあがったら6等分にし、器に盛り、ケチャップをかける。

【材料】…6人分

ジャガイモ	………600g
玉ねぎ	………300g
トマト	………300g
ピーマン	………30g
チェダーチーズ	…180g
ケチャップ	………適量
塩	………少々
こしょう	………少々

一人分の栄養価

エネルギー	233kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	10.4g
カルシウム	241mg
塩分	0.6g
食物繊維	2.7g

◎ひとくちメモ……久保公子さん(南稲八妻)

ジャガイモの主成分はでんぷんですが、ビタミンB1・Cやカリウムも多く、カリウムは体に貯まったナトリウムの排泄を促して、血圧の上昇を防ぎます。チーズでカルシウムもしっかりとれます。身近にある食材で作れる一品です。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

野菜のおかず
その他いろいろ

79

あすなろお喜楽

高野豆腐とヒジキの煮物

～カルシウムたっぷり～



COOKING

【作り方】

- ①高野豆腐は戻し、水を切って縦2つに切り、3mmの厚さ(これ以上薄くしない)に切る。
- ②ヒジキは水で戻す。
- ③小松菜は柔らかくゆでて3cmの長さに切る。
- ④鍋にごま油小さじ1.5を熱して、桜えび、ヒジキ、高野豆腐を強火で炒め、油がまわったらだし汁を注ぎ、沸騰してから落し蓋をして弱火で5分間煮る。
- ⑤④に牛乳を加え、Aを加えて10分間煮る。
- ⑥⑤に③の小松菜を混ぜて、器に盛る。

【材料】 …… 6人分

高野豆腐	4枚
ヒジキ(乾)	45g
小松菜	228g
桜えび	15g
牛乳	300ml
だし汁(コンブ)	600ml
ごま油	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1.5
塩	小さじ3/4弱
みりん	大さじ3

一人分の栄養価

エネルギー	154kcal
タンパク質	11.7g
脂質	7g
カルシウム	349mg
食物繊維	4.1g
塩分	1.3g

◎ひとくちメモ……………^{むらはた}村端カネ子さん(南稲)
牛乳を飲めない人にもカルシウムがたっぷり摂れるメニューになっています。そして、桜えびの味がきいて、高野豆腐、ヒジキの味をひきたててくれます。

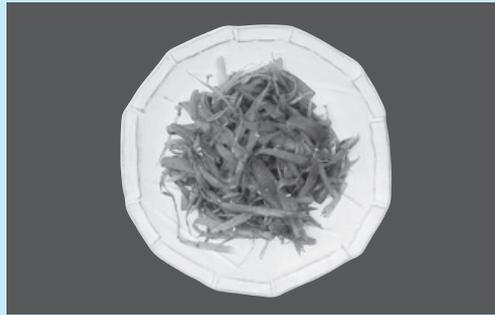
【精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」】

74

あすなろお喜楽

ゴボウのきんぴら

～家庭の定番メニューです～



COOKING

【作り方】

- ①ゴボウはさがきに、ニンジン・板コンニャクは千切りに（コンニャクは茹でる）。
- ②鍋にサラダ油を熱し①を炒め、全体に油がまわったら中火にしてだし汁を入れます。
- ③②がやわらくなれば④を入れ、汁気がなくなるまで炒めます。
- ④白ゴマ（いり）・一味唐辛子をふりかける。

【材料】 …… 6人分

ゴボウ	120 g
板コンニャク	90 g
ニンジン	60 g
サラダ油	120cc
薄口しょうゆ	30cc
砂糖	15 g
だし汁	180cc
白ゴマ（いり）	6 g
一味唐辛子	少々

一人分の栄養価

エネルギー	54kcal
タンパク質	0.9 g
脂質	2.6 g
カルシウム	32mg
食物繊維	1.9 g
塩分	0.8 g

◎ひとくちメモ ———— 寺沼絹代(祝園西一丁目)

ゴボウには、食物が消化器官を通過する時間を短くするセルロースが含まれており、便秘・大腸ガンの予防に効果があります。

【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
その他いろいろ

あすなろお喜楽
..クッキング..
COOKING

112

五
目
ひじき



【材料】… 6人分

ひじき乾 ……33g
大豆(水煮缶詰) ……140g
人参 ……60g
ごぼう ……60g
油揚げ ……1枚
しょうゆ(大3) ……54g
みりん(大2) ……36g
酒(大2) ……30g
砂糖(三温糖大1) ……10g
サラダ油(小2) ……8g

【作り方】

- ①熱湯をかけて油抜きをした油揚げと、人参を千切りにし、ごぼうをさがきにします。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、水で戻したひじき、大豆に①を加えてよく炒めます。
- ③しょうゆ、みりん、酒、砂糖を加え火を少し弱めて汁気がなくなるまで炒め煮します。

一人分の栄養価

エネルギー	110.7kcal
タンパク質	5.1g
脂質	4.4g
カルシウム	120.4mg
食物繊維	4.9g
塩分	1.4g

◎ひとくちメモ……^{むらい とみこ}村井 富子さん(光台八丁目)

「おふくろの味」としてぜひ食卓へ、お弁当の一品にもなります。ひじきはカルシウムを多く含んでいて、牛乳が苦手な人にもいいですよ。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

56

あすなろお喜楽

ダイコンの五色あんかけ

～カルシウムたっぷり～

COOKING



【作り方】

- ① 干しシイタケはぬるま湯につけて戻した後、石づきを取ってせん切りにする。桜エビも水で戻す。戻し汁は取っておく。
- ② ニンジンと三つ葉は3cmの長さにせん切りにする。ユズも皮の部分をせん切りにする。
- ③ ダイコンは2cmの輪切りにし、皮を厚めにむいて面取りをする。
- ④ なべにコンブを敷いてダイコンを並べ、かぶるぐらいの水を入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 五色あんを作るため、なべにサラダ油を熱し、水気を切った干しシイタケ、ニンジン进行ためてから、シイタケと桜エビの戻し汁(150cc)とだし汁を加えて煮立てる。しょうゆ、みりんを味を整え、混ぜながら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 器に④のダイコンを盛り、五色あんをかけて、三つ葉を飾り、ユズを散らす。

【材料】 …… 6人分

材料		一人分の栄養価	
ダイコン	900g	エネルギー	51kcal
干しシイタケ	12g	たんぱく質	3.3g
桜エビ	24g	脂質	0.3g
ニンジン	78g	カルシウム	97mg
三つ葉	50g	食物繊維	3.1g
ユズ	10g	塩分	1.1g
コンブ	24g		
薄口しょうゆ	大さじ $\frac{1}{3}$	みりん	大さじ $\frac{1}{3}$
かたくり粉	小さじ2	だし汁	150cc

◎ひとくちメモ——— 久保美榮子さん(南稻)

ダイコンはコンブだしでゆっくり煮ると、おいしくできます。

五色あんの桜エビにはカルシウムが多く含まれているので、骨を丈夫にするために、子どもからお年寄りの方まで食べてほしい一品です。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕