

野菜のおかず
(あえもの)

あすなろお喜楽

いりしめじとベーコンのおかかまぶし

～簡単でおいしいですよ～



COOKING

【作り方】

- ① 白菜は湯どおしをし、3 cm位の千切りにする。
- ② ベーコンは2 cm位に切り、フライパンでからいりする。
- ③ しめじは子房に分け、酒でいりつけ、火をとおり、しょうゆと削りかつおを加えてからめる。
- ④ ③にベーコン、白菜、貝割れ菜を入れて、あえる。

【材料】 …… 6 人分

しめじ 3 パック (300g)
貝割れ菜 60g
白 菜 240g
ベーコン 120g
削りかつおミニパック 18g
酒 小さじ 4
しょうゆ 小さじ 4

一人分の栄養価

エネルギー	114kcal
タンパク質	6.9 g
脂 質	8.2 g
カルシウム	27mg
食 物 繊 維	2.5 g
塩 分	1.0 g

◎ひとくちメモ ————— 小松絹恵(滝ノ鼻)

子供からお年寄りまでカルシウムをたっぷりとっても骨太になるため、ぜひ作ってみてください。

〔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 138

… クッキング …
COOKING



かぼちゃと ほうれん草の白和え

【材料】…6人分

かぼちゃ ……450g
(A)サラダ油 大1 ……13g
塩 ……少々
砂糖 小1と1/2…4.5g
ほうれん草 ……180g
スライスアーモンド…15g
(160℃で5分間ローストする)
(B)マヨネーズ 大3…42g
カッテージチーズ
牛乳 ……400g
酢 大2と1/2…37.5g
塩 ……少々
胡椒 ……適宜

【作り方】

- ①かぼちゃは、くし型に切り、ラップに包んで、電子レンジで2～3分柔らかくなるまで加熱して、Aを和えておく。
- ②ほうれん草は塩を加えて茹で、冷水にとって冷まし、水気を絞って1.5cmの長さに切る。
- ③牛乳を火にかけ、沸騰直前に酢を入れ、かきまぜ、火からおろし、キッチンペーパーでこし、カッテージチーズを作る。
- ④①と②をBと混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑤スライスアーモンドを手でもみ、④にふりかける。

一人分の栄養価

エネルギー	178kcal
蛋白質	4.1g
脂 質	9.7g
カルシウム	40mg
塩 分	0.6g
食物繊維	3.7g

◎ひとくちメモ……宮本 潤子さん(南)

自宅で簡単に作れるカッテージチーズで、白和えを作ってみましょう。

牛乳や乳製品は、カルシウムの吸収率が良いのでお勧めです。

〔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
あえもの

あすなろお喜楽 COOKING



Vol.16

かぼちゃの変わり白あえ ～かぼちゃとチーズの取り合わせは抜群の一品～

〔材料〕……… 6 人分

あえ衣	A	かぼちゃ	360 g
		カッテージチーズ	100 g
		白ごま	大さじ 3
		砂糖	大さじ 1
		みりん	大さじ 1
		うす口しょうゆ	小さじ 1
		塩	小さじ 1/3

一人分の栄養価

エネルギー	106kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	3.5 g
カルシウム	8.3 g
食物繊維	0.8 g
塩分	0.7 g

〔作り方〕

- ① かぼちゃは皮を半分ぐらい取り、1.5 cm ぐらいの角切りにし、ゆでてさましておきます。
- ② ごまをいり、すり鉢に入れてすり、カッテージチーズも加えてすりのばす。さらに A を加えて、よくすり混ぜる。
- ③ ② のあえ衣で①のかぼちゃをあえると、できあがり。

◎一口メモ

カロチン、食物繊維など栄養満点なかぼちゃと、カルシウムがいっぱいのチーズの白あえものです。口当たりもさっぱりと、ぜひとも作っていただきたい一品です。

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 145

…クッキング…

COOKING



きのこことわかめ のおろし和え

【材料】…6人分

生しいたけ ……120g
しめじ ……120g
えのきだけ ……60g
大根 ……300g
わかめ ……60g

A

酢 ……48g
塩 ……3.6g
だし汁 ……48g

一人分の栄養価

エネルギー	23kcal
たん白質	1.9g
脂 質	0.3g
カルシウム	17mg
塩 分	0.7g
食物繊維	2.8g

【作り方】

- ①生しいたけ・しめじは、石突きを取り両面を焼く。生しいたけは、そぎ切り、しめじは小房に分ける。
- ②えのきだけは根を切り、長さを半分にして、からいりする。
- ③わかめは一口大に切って、水を切っておく。
- ④大根はすりおろし、さっと水気をきる。
- ⑤Aを合わせ、④と混ぜ合わせ、①②③とあえる。

※きのこ類は水で洗わない。

◎ひとくちメモ……清水真理子さん(柘榴)

暑い夏にさっぱりとしたあえ物はいかがでしょう。きのこ類は食物繊維・ビタミンB類・ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品です。食物繊維の効果で便通がよくなり、また、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制することが期待できます。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

野菜のおかず
あえもの

あすなろお喜楽 136

… クッキング …
COOKING

小松菜とりんごの ピーナッツあえ



【材料】…6人分

小松菜 ……………300g
りんご ……………120g
A ピーナッツバター 60g
薄口醤油 ………6g
みりん ………18g

【作り方】

- ①小松菜は熱湯でゆで、冷水に入れ、3cmの長さに切って固く絞っておく。
- ②りんごは芯を取り、皮付きのまま薄いいちょう切りにする。
- ③Aを合わせ、①・②をあえる。

一人分の栄養価

エネルギー	90kcal
たんぱく質	3.4g
脂 質	5.2g
カルシウム	91mg
塩 分	0.2g
食物繊維	1.9g

◎ひとくちメモ……杉浦信子さん(乾谷)

小松菜にはカルシウムがたっぷり。リンゴのサクサク感とピーナッツバターの香りで、さっぱりと食べられます。

〔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 128

… クッキング …

COOKING



小松菜の アーモンドあえ



【作り方】

- ①小松菜はゆがいて2cmに切る。ニンジン
は2cmの長さの千切りにし、キャベ
ツは短冊に切り、どちらも塩ゆでをして
素早く冷ます。
- ②糸こんにゃくは、ゆがいて2cmに切り、
だし汁、濃口しょうゆ大さじ1、砂糖大
さじ1で煮る。
- ③①と②を残りの濃口しょうゆ、砂糖で調
理する。アーモンドパウダーを合わせる。

【材料】… 6 人分

小松菜 …… 120g
ニンジン …… 30g
キャベツ …… 120g
糸こんにゃく …… 60g
アーモンドパウダー …… 12g
塩 …… 2.4g
濃口しょうゆ …… 18g
砂糖 …… 12g
だし汁 …… 6g

一人分の栄養価

エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.1g
カルシウム	54mg
塩分	0.8g
食物繊維	1.3g

◎ひとくちメモ……円山 早智子さん(乾谷)

野菜たっぷりのあえものでカルシウムもしっかり取れる一品です。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

あすなろお喜楽150

…クッキング…
COOKING



サトイモの みそ和え

【材料】…6人分

サトイモ ……………600g

昆布 ……………15g

A:すりごま ………24g

みそ ……………24g

砂糖 ……………24g

【作り方】

- ①サトイモは皮を付けたまま、洗ってさっとゆで、熱いうちに皮をむく。
- ②サトイモにかぶるくらいの水と昆布を敷き、やわらかくなるまで煮る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、サトイモの1/3量を加え、マッシャーでつぶしながら、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④残りのサトイモは1cm幅に切り、③に加えてあえる。

一人分の栄養価

エネルギー	109kcal
たん白質	2.8g
脂 質	2.4g
カルシウム	70mg
食物繊維	3.9g
塩 分	0.2g

◎ひとくちメモ……寺田ひろ子さん(中地区)

サトイモは他のイモ類と比べると低カロリーですが、体内の塩分を排出するカリウムの含有量はイモ類トップで、高血圧の改善効果が期待できます。

※掲載内容に現在の科学的知見から誤った情報があったため一部修正しました。
(2021年3月、2022年11月)

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

…クッキング…

COOKING

97



そうめんのからし
マヨネーズ和え
～マヨネーズも手作り～

〔作り方〕

- ① そうめんは半分に折り、ゆでて水にとり、ざるにあけておく。
- ② キュウリは板ずりして、斜め千切りにする。
- ③ ニンジンも千切りにしてゆで水にとり、水気をきっておく。
- ④ トマトは湯むきしてへたをとり、櫛形に切る。
- ⑤ 卵は薄焼きにして、千切りにする。
- ⑥ ロースハムは軽く両面を焼き、千切りにする。
- ⑦ レタスは洗って、ちぎっておく。
- ⑧ マヨネーズソースを作る。
- ⑨ 器にレタスを敷き、飾り用にトマト、キュウリを少し残し②～⑥をマヨネーズソースで和え、最後に①を加える。レタスの上に盛り、残しておいたトマト、キュウリを飾る。



〔材料〕… 6 人分

そうめん	500g
キュウリ	120g
ニンジン	60g
トマト	60g
卵	M3個
ロースハム	60g
レタス	30g
マヨネーズソース	100g
練りからし	6g

一人分の栄養価

エネルギー	494kcal
タンパク質	14.9g
脂 質	18.4g
カルシウム	57mg
食物繊維	2.8g
塩 分	1.2g

マヨネーズソース〔作り方〕

卵黄に塩、コショウ、からしを入れよく混ぜ、サラダ油を一滴ずつ加えながら混ぜる。固くなってきたら少し酢を加え、サラダ油を少しずつ加える。これを数回繰り返して仕上げる。

〔材料〕… 6人分

卵黄	1個
塩	小さじ1
コショウ	小さじ1
からし	小さじ1
酢	大さじ3
サラダ油	180cc

◎ひとくちメモ……しみずまりこ 清水真理子さん(柘榴)

夏の暑いときには、冷やしそうめんが好まれますが、今回は野菜も同時にたくさん取れて、食感も一味違った和え物にしました。市販のマヨネーズは、塩分が多いため、家庭で簡単にできる自家製マヨネーズ作りにも、ぜひ挑戦してみてください。

〔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 129

… クッキング …
COOKING



【作り方】

- ①たまねぎを薄くスライスして、水にさらし、ザルで水気を切る。
- ②きゅうりは板ずりにして、斜め千切りにする。
- ③干しわかめは湯通しして、食べやすい大きさに切る。
- ④干しえびはフライパンでいる。
- ⑤梅干しは種を取り除いて、包丁で粗くたたく。
- ⑥ボールで調味料と食材を混ぜ合わせる。

タマネギと 干しえびの 梅肉和え

【材料】… 6人分

タマネギ……………300g
きゅうり……………78g
干しワカメ……………12g
(季節により生わかめでもよい)
干しえび……………12g
塩(板ずり用)……………3g
調味料
梅干し……………12g
薄口しょうゆ……………6g
みりん……………6g

一人分の栄養価

エネルギー	98kcal
タンパク質	11.1g
脂 質	3.0g
カルシウム	48mg
塩 分	0.2g
食物繊維	1.9g

◎ひとくちメモ……中西 敦子さん(山田)

簡単にでき、低カロリー、高ミネラルで体によく、えびの香りもよく、食が進むと思います。今日の一品にいかがでしょうか。

〔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 クッキング COOKING

110

ところ天 の 三杯酢



〔材料〕… 6 人分

ところ天	300g
きゅうり	180g
じゃこ	30g
わかめ	180g
いりごま	6g
酢	42g
塩	2.8g
砂糖	14g

〔作り方〕

- ①ところ天はサッと洗って水気を切っておく。
- ②わかめはしっかり洗って水に漬け、熱湯でゆでて、ざるに上げておく。
- ③きゅうりは好みに切り、塩もみして水気を搾っておく。
- ④じゃこは酢、塩、砂糖の調味液につけておく。
- ⑤①、②、③、④を混ぜる。

一人分の栄養価

エネルギー	35kcal
タンパク質	3.1g
脂 質	0.8g
カルシウム	43mg
塩 分	1.2g
食物繊維	1.8g

◎ひとくちメモ……大倉 多美子さん(南)

今話題のところ天を目先を変えて酢の物に。寒天、わかめなどの海藻には食物繊維が多く含まれ、お腹の掃除、生活習慣病予防に一役買ってくれます。

〔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 134

… クッキング …

COOKING



ひじきの和え物



【作り方】

- ①ひじきを30分以上水で戻す。よく洗って砂やごみを取り、3～4分ゆでる。お湯をきり、Aの調味料で軽く煮ておく。
- ②ニンジンをすりおろす。タマネギもすりおろし、ガーゼなどに包んで洗い、軽く絞る。
- ③器にひじきを盛り、ニンジンとタマネギのすりおろしをいりどりよくのせ、Bを合わせてかける。

【材料】…6人分

乾燥ひじき	12g
ニンジン	50g
たまねぎ	100g
A みりん	3g(小さじ1/2)
しょうゆ	3g(小さじ1/2)
酒	2.5g(小さじ1/2)
だし汁	50cc
B 酢	30cc(大さじ2)
砂糖	3g(小さじ1)
薄口しょうゆ	6g(小さじ1)
サラダ油	13g(大さじ1)

一人分の栄養価

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.3g
脂 質	2.3g
カルシウム	36mg
塩 分	0.4g
食物繊維	1.4g

◎ひとくちメモ……吉川君代さん(菱田)

ひじきはカルシウムが多く含まれています。和え物ですがドレッシングがかかっていますので、サラダ感覚で食べられます。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕



ひじきの ごま酢あえ

鉄分たっぷり

〔材料〕…… 6 人分

干しひじき（長ひじき）	20 g
生しいたけ	80 g
にんじん	60 g
さんと豆	3 本(20 g)
ごま酢	
{ 白ごま	大さじ 3 (18 g)
{ 土佐酢	大さじ 4 (40 g)
みりん	大さじ 2 (36 g)
砂糖	大さじ 1 (10 g)
しょうゆ	大さじ 1 (18 g)

一人分の栄養価

エネルギー	53kcal
たんぱく質	1.6 g
脂 質	1.6 g
カルシウム	90mg
食 物 繊 維	2.5 g
塩 分	0.6 g

〔作り方〕

- ① 干しひじきはたっぷりの水につけてもどし、ざるに上げて水気を切り、食べやすい大きさに切る。（堅いようなら、熱湯で2～3分ゆでる）
- ② 生しいたけ、にんじんは3 cmぐらいのせん切りにする。
- ③ さんと豆は塩ゆでにし、斜め切りにする。（飾り用）
- ④ 鍋に①②を入れ、みりん、砂糖、しょうゆを加えて中火にかけ、混ぜながら3～5分いりつけ、ざるに上げて汁気を切り、冷ます。
- ⑤ ごまをいって、すり鉢で油が出るまですり、土佐酢(※)でのばす。
- ⑥ 食べる直前に④を⑤であえて器に盛り、さんと豆を飾る。

※ 土佐酢…三杯酢（1/2カップ）にみりん（大さじ1）、かつお節（1/2カップ）を入れて煮立て、火からおろしてこす。

◎ひとくちメモ

ひじきは、丸干しと同じ量の鉄分を含み、カルシウムと食物繊維も豊富です。

土佐酢とごまの香りがさっぱりとした口当たりで、おいしくいただけます。

木原 佳世さん(柘榴)

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕

Vol/41

あすなろお喜楽COOKING

あすなろお喜楽

ホウレンソウの黄身酢あえ

～カルシウム補給バッチリ～



COOKING

〔作り方〕

- ① ホウレンソウはゆでてから、4 cmぐらいに切り、エノキダケは半分に切ってから、ゆでおく。
- ② ①の水気をしぼり、混ぜ合わせる。
- ③ 卵黄、酢、塩、砂糖を混ぜ合わせ、卵黄酢をつくる。
- ④ ②を器に盛り、③をかける。

〔材料〕…… 6人分

ホウレンソウ 360 g
エノキダケ 60 g
卵黄 1 個
酢 45 g
塩 小さじ1/2弱
砂糖 大さじ1

—— 一人分の栄養価 ——

エネルギー	43kcal
たんぱく質	2.9 g
脂 質	1.6 g
カルシウム	40mg
食 物 繊 維	2.4 g
塩 分	0.5 g

◎ひとくちメモ—— 小松絹恵さん(滝ノ鼻)

ホウレンソウには、カルシウムが多く含まれています。特に、今の時期のものは、緑色も一段と濃く、栄養も夏季の倍以上あります。

黄身酢は、混ぜ合わせて置いておくと、味がなじんで、おいしくなります。

〔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

92

野菜のゴマ酢あえ

～カルシウムたっぷり～

〔作り方〕

- ① キャベツはゆでて粗い千切りにする。(水にさらさない)
- ② ニンジンも粗い千切りにしてゆでる。
- ③ キュウリは薄切りにして塩をまぶしておく。(材料中の塩とは別)
- ④ 切り干し大根ももどしてゆでしておく。
- ⑤ だし汁に塩としょうゆを入れて混ぜる。そのだし汁の3分の1でキャベツ、ニンジン、切り干し大根に下味をつける。
- ⑥ 残りのだし汁に砂糖、酢、ゴマを入れて、材料すべてを混ぜ合わせる。



〔材料〕..... 6 人分

キャベツ.....	240g
ニンジン	60g
キュウリ.....	120g
切り干し大根(乾).....	30g
生ワカメ	30g
しらす干し	30g
ゴマ	12g
酢	大さじ2(30g)
砂糖	大さじ2弱(18g)
塩	小さじ1強(6g)
濃口しょうゆ	大さじ1(18g)
だし	60ml

一人分の栄養価

エネルギー	69kcal
タンパク質	3.8g
カルシウム	108mg
塩 分	1.8g

◎ひとくちメモ.....せきのうしげこ昔農成子さん(僧坊)

切り干し大根は保存ができるうえに、カルシウムの多い食品です。カルシウムをたくさん摂って骨作りをしましょう。

〔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 152

…クッキング…

COOKING



レンコンの 柚子和え

【材料】…6人分

レンコン ……360g
金時ニンジン ……60g
柚子(皮のみ)飾り用
……………適宜

A

柚子のしぼり汁 ……15g
酢 ……15g
塩 ……2g
砂糖 ……10g
だし汁 ……60ml
(大さじ4)

【作り方】

- ①レンコンとニンジンは2～3mmの飾り切りにし、レンコンは酢水につける。
- ②Aの調味料を合わせる。
- ③レンコンとニンジンは両方ゆで、ゆで汁を切ってAの調味料と合わせる。
- ④器に③を盛り、千切りにした柚子の皮を飾る。

一人分の栄養価

エネルギー	60kcal
たん白質	1.5g
脂 質	0.2g
カルシウム	21.9mg
塩 分	0.4g
食物繊維	2.6g

◎ひとくちメモ……円山早智子さん(乾谷)

レンコンには意外にもビタミンCが多く含まれており、疲労回復や風邪の予防、発ガン物質の抑制などの効果が期待できます。カリウムや鉄、食物繊維も含んでおり、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防にも役立ちます。

※掲載内容に現在の科学的知見から誤った情報があったため一部削除しました。(2021年3月)

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕