いただきます



周南市食生活改善推進協議会

活　動　目　標

食は いのち!!

- きちんと食べよう朝・昼・夕ごはん
- 必ず食べよう　１日５皿の野菜（350ｇ）
- もっと増やそうカルシウム　減らそう塩分
- 家族や仲間と一緒に楽しい食事
- 運動と健診を習慣に





ごあいさつ

周南市食生活改善推進協議会の皆様におかれましては、平素より、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、生涯を通じた市民一人ひとりの健康づくりにご尽力をいただいておりますことに、深く敬意と謝意を表します。

また、この度、周南の味をテーマに、『いただきます、ごちそうさま』と題したレシピ集が発行されましたこと、誠におめでとうございます。心からお祝い申し上げます。

「食」は、命の源であり私たちが生きていく上で、欠かすことのできないものです。「人生 100 年時代」に向けて、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を図り、市民の皆様が健全で充実した食生活が送れるよう生涯を通じた食育を推進することが大切でございます。

日本人の伝統的な食文化は、地域の農林水産業と密接に関わった地域の風土と四季折々の食材が生かされており、とても豊かで多様です。

しかし、近年、グローバル化や生活様式の多様化等により、地場産物を生かした郷土料理、その作り方や食べ方、食事の作法等、優れた食文化が継承されずその色が失われつつあります。

私は、日本の優れた食文化の保護・継承は、食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支える上でとても重要だと感じています。

このレシピ集では、行事食、郷土料理の内容に加え、食育の知恵や料理のいろはまで幅広く掲載しておられます。レシピ集によって、未来を担う子供たちに周南の味が受け継がれ、周南の食文化が更に広がっていくことを大いに期待しています。

これからも市民の皆様の心と体の健康づくりのために、地域の担い手として引き続き、ご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

令和３年９月

周南市長　藤井　律子

は じ め に

周南市食生活改善推進協議会は発足以来“私達の健康は私達の手で”を合言葉に全世代の方々を対象に食を通した健康づくりの案内役として、地区組織活動を展開しています。（活動内容につきましては編集後記の QR コードからご覧ください。）

コロナ禍で活動の制限を受け模索する中、お伝えしたい思いやレシピ等を全会員に提出依頼し、集約出来たものを今後の活動に生かせられたらとの思いで冊子を作成しました。

インスタント食品、レトルト食品、ファーストフード、ジャンクフード、外食、中食、時短といった単語を耳にし食べ物のスタイルも大きく変化し、不足の栄養素を補うより豊富な食べ物の中から自分で選んでどう食べるかが重要になってきています。

食は命、心も体も食べ物を食べることでできています。自然の恵み、食べ物の見えない命をいただいて自分の命にしています。自然との共生、感謝を忘れてはいけないと思います。そして食材や料理を用意してくださる人（食卓に供するまでに関わる全ての人々）への感謝の気持ちを“いただきます”“ごちそうさま”の言葉で表して食事の時の挨拶にしています。

今回、そういう思いを含ませて冊子の表題にさせていただきました。先人からの季節毎の旬の恵みに感謝し、それぞれを育てた風土、育てる命、年中行事にともなう節句にいただく行事食、季節を感じ、しつらいやおもてなしの心、家族や地域の絆を大切にする食に対する考え方（食べ方の作法、食べ物への感謝、大切にする、勿体ない）という様々な要素を含んだ日本の食文化を守り、つなぎ、広めて次世代へ伝えていければと思っています。

そして人生 100 年時代の現在、生活習慣病を予防し、健康的な生活を送る為にはきちんとした食生活が土台になると思います。台所から温かい匂いがすると心が安らぎ、家族が一緒に食べるひとときは子どもも大人も生きる力が培われると思います。

冊子の中で、第４次食育推進基本計画（令和３年３月）の中に示されているピクトグラム表示をさせていただきました。

作成にあたり、会員の音羽（岩田）キミさん、ご子息の岩田純さんに表紙の絵（表裏）表題（手書き）他レイアウト、カット等でご協力いただきました。

そしてキミさんの“私が伝えたい食の思い出”絵日記を挟ませていただきました。絵日記には当時（戦後）の日本の食の原風景が描かれており、その上に現在の食が積み重ねられていることを皆様の心に留めていただければと思います。そしてその思いを今後も伝えていければと思います。

令和３年９月

周南市食生活改善推進協議会

会 長　佐々木　哲子

五節句と行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる
特別の料理を「行事食」といいます。
行事食には、家族の幸せや健康を願う
意味が込められています。

お正月 (1/1)



人日の節句（七草）
1月7日



鏡開き (1/11)
小正月 (1/15)
節分 (2/3)
立春 (2/4)
初午 (2/12)

上巳の節句（桃の節句）
3月3日



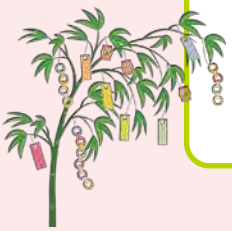
春分の日（彼岸） (3/17〜23)
お花見
八十八夜 (立春から88日目)

端午の節句（菖蒲の節句）
5月5日



立夏 (5/5頃)
夏至 (6/21)

七夕の節句（笹の節句）
7月7日



土用の丑の日 (7/25)
立秋 (8/7頃)
お盆 (8/15)

重陽の節句（菊の節句）
9月9日



十五夜（芋名月） (9/21頃)
秋分の日（彼岸） (9/20〜26)
十三夜（栗名月） (10/18)
立冬 (11/7)
七五三 (11/15)
冬至 (12/22)
大晦日 (12/31)

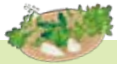


お正月料理

〔おせち料理〕

だて巻き……1
昆布巻き……1
ブリの照り焼き……1
かずのこ……2
栗きんとん……2
煮しめ……2
黒豆煮……2
たたきごぼう……3
海老の炒り煮……3
田作り……3
松風……3
紅白なます……4

お雑煮……4



人日の節句

七草がゆ……4



節分料理

いわしの生姜煮……5
いわしのつみれ汁……5
くじらの香味和え……6
くじらの竜田揚げ……6
こんにゃくの白和え……6
恵方巻き……7



桃の節句

手まり寿司……8
菱寒天……8
桜もち……9



端午の節句

かしわもち……9



七夕料理

七夕そうめん……10



土用の丑の日

う巻き……10
うな丼……11



重陽の節句

栗おこわ……11
月見団子……11
衣かつぎ……12



秋のお彼岸

おはぎ……12



冬至料理

かぼちゃ煮……12



クリスマス料理

ローストチキン……13
ミートローフ……13
クリスマスケーキ……14



年末料理

年越しそば……14





お正月料理

巻物に似ていることから学問成就や文化の繁栄を願う。

1月 おせち料理 だて巻き

材　料

卵 ……6個	みりん……大さじ1
はんぺん‥100g	うす口しょうゆ ‥‥小さじ1
砂糖 ……30g	

作り方

1. フードカッターに卵、ちぎったはんぺん、調味料を入れなめらかになるまで回す。
2. 天板にオーブンシートを敷き、1を流して180℃で15分位焼く。
3. 熱いうちに表面を下にし、巻きすの上にのせ手前から巻き、巻き終わりを下にして冷ます。
4. 冷めたらラップに包み冷蔵庫でねかせる。
5. 好みに切り、盛り付ける。

「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして縁起が良い。

1月 おせち料理 昆布巻き

材　料

昆布（乾）……80g
かんぴょう（乾）……20g
Ⓐ
- 酒 ……大さじ5
- 酢 ……小さじ1
- しょうゆ ……大さじ3
- 砂糖 ……大さじ6
- みりん ……大さじ1

作り方

1. 昆布は水にサッとくぐらせ、水けをきって柔らかくなるまでしばらくおく。堅く絞ったぬれぶきんで両面の汚れをふく。5〜6cm長さにそろえて切る。昆布をくぐらせた水は紙タオルなどでこし、とっておく。
2. かんぴょうは水でサッと洗い、塩でもみ、水で洗う。
3. 昆布を2〜3枚ずつ重ね手前からクルクルと巻き、かんぴょうでゆるめに二巻きして結ぶ。
4. 鍋に昆布巻きの巻き終わりをを下にして並べ、動かないように落としぶたをし、鍋のふちから1の昆布水をかぶるくらいに注ぐ。さらに、Ⓐの酒と酢を加え、弱めの中火で30分間ほど煮る。
5. 竹ぐしがスーッと通ったらⒶのしょうゆの半量、砂糖を加えて約15分間煮、残りのしょうゆとみりんを加えて、汁けがほぼなくなるまで煮含める。冷めたら両端を少し切り落とし、形をそろえる。

出世魚であるブリは、立身出世を願う縁起物。

1月 おせち料理 ブリの照り焼き

材　料

ブリの切り身‥‥2切れ	しょうゆ‥‥大さじ2
砂糖……大さじ1	酒……大さじ2
みりん……大さじ2	小麦粉……適宜

作り方

1. ブリに塩少々を振り、30分置く。調味料はすべて混ぜ合わせておく。
2. ブリから出た水気や油をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉を軽くまぶす。
3. フライパンに油を十分に熱したら、中火にしてブリを入れる。両面こんがりと焼けたら、一度ブリをバットに移しておく。キッチンペーパーなどでフライパンの油を拭き取り、1の合わせ調味料を入れて沸騰したら、ブリを戻す。調味料を絡ませながら照りが出るまで煮詰めれば完成。焦げやすいので一気に絡めて火を止める。

卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物。

1月 おせち料理 かずのこ

材　料

塩かずのこ‥‥100g
削り節‥‥‥‥‥‥適宜
Ⓐ
- だし‥‥‥‥‥‥‥‥‥100ml
- うす口しょうゆ‥大さじ 2
- 酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ 1
- みりん‥‥‥‥‥‥‥大さじ 1

作り方

1. かずのこは水洗いし、たっぷりの水に一晩つけて塩抜きをする。(途中水は2〜3回取り替える。)
2. Ⓐを鍋に合わせ入れてひと煮立ちさせ、冷ます。
3. かずのこを乾いた布きんやキッチンペーパーで包み、表面の薄皮を軽くこすってはがす。洗って水気をよくふき、食べやすい大きさにそぎ切りにし②に2時間以上漬け込む。

黄金にたとえて金運を呼ぶ縁起物。

1月 おせち料理 栗きんとん



材　料

さつまいも‥200 〜 230g
ミョウバン水 ‥‥‥‥適宜
くちなしの実 ‥‥‥1 個
栗甘露煮 ‥‥‥‥‥‥8 個
Ⓐ
- 甘露煮の蜜 ‥70ml
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥80g
- みりん‥‥大さじ 1

作り方

1. さつまいもは輪切りにして厚めに皮をむき、ミョウバンを溶かした水につけてアクを取る。
2. ①を洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水と半分に割ったくちなしの実をお茶パックに入れ、竹串がスーッと通るくらいまで茹でる。熱いうちに裏ごしをする。
3. 鍋に②とⒶを入れて全体をよく混ぜ合わせ、強めの中火にかける。木ベラで混ぜながら練り、煮立ってきたら弱火にする。混ぜた時に鍋底が見えるくらいになったら栗を入れ、さらに2分ほど混ぜながら煮て、バットなどに広げて冷ます。

1月 おせち料理 煮しめ

土の中で根を張る根菜を用い
末永い幸せを祈願する。

材　料

ごぼう‥‥‥‥‥100g
里芋‥‥中 5 個 (250g)
れんこん‥‥‥‥100g
こんにゃく‥‥‥‥1 枚
干ししいたけ‥‥‥6 枚
にんじん‥‥‥‥‥50g
きぬさや‥‥‥‥‥適宜
Ⓐ
- だし汁 ‥‥‥‥‥250ml
- うす口しょうゆ‥大さじ 1
- みりん ‥‥‥‥‥大さじ 1
- こい口しょうゆ‥小さじ 1

Ⓑ
- だし汁 ‥‥‥‥‥200ml
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥小さじ 1
- しょうゆ ‥‥‥‥小さじ 1
- みりん ‥‥‥‥‥小さじ 1

作り方

1. ごぼうはよく洗い、斜めに切り水にさらす。
2. 里芋は皮をむき、塩でもんでぬめりをとり水で洗い流す。
3. れんこんは皮をむき 5 ㎜幅に切り水にさらす。
4. こんにゃくはたっぷりの熱湯でさっと茹で冷めたら 8 ㎜の厚さに切り中央に縦 1 ㎝の切れ目を入れその中に片端をくぐらせ手綱こんにゃくにする。
5. 干ししいたけはひたひたの水でもどし軸を切り落とす。
6. にんじんは 1 ㎝幅に切り、花形に抜き茹でる。きぬさやも茹でる。
7. ごぼう、里芋、れんこんをⒶで煮る。
8. こんにゃくとしいたけはⒷで煮る。
9. にんじんときぬさやは⑦の煮汁を少々取り、つけておく。

1月 おせち料理 黒豆煮

まめに暮らせるようにとの
願いが込められている。

材　料

黒豆 ‥‥‥‥‥‥‥‥1 袋 (250g〜300g)
Ⓐ
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥200g
- 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1440ml
- しょうゆ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ 1
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ 1/2

重曹‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ 1/2

作り方

1. 黒豆を洗い、ざるにあけておく。
2. Ⓐを鍋に入れ沸騰したら火を止める。
3. 重曹と①の豆を入れ、そのまま3〜4時間置く。お湯が冷める程度。
4. 中火にかけ、あくが出てきたらすくい取る。
5. あくが出なくなったら弱火にしてキッチンペーパーで紙蓋をしてコトコトと煮る。
6. 煮汁が半分程度になるまで煮つめる。

★ワンポイントアドバイス★
さびた古釘を 2、3 本束ねて一緒に炊くとより艶のある黒色に仕上がります。

家族の土台がしっかりすることや、家業がしっかり
土地に根付くようにとの願いが込められている。

1月 おせち料理 たたきごぼう

材　料

- ごぼう……300g
- Ⓐ 砂糖……大さじ 1/2
- Ⓐ 酢……大さじ 1・1/3
- Ⓐ うす口しょうゆ……大さじ 1
- いりごま……大さじ 3

作り方

1. ごぼうは皮をこそげ 10 ㎝長さに切り、酢水（分量外・水 600ml+ 酢大さじ 1）に 2 ～ 3 分つける。
2. 400ml の湯に酢小さじ 1（分量外）を加え、1のごぼうを茹でる。熱いうちに麺棒などで軽くたたき割れ目を入れる。
3. Ⓐを煮立たせ、2のごぼうを入れ強火で 2 ～ 3 分煮て、煮汁が冷めるまでつけておく。
4. 3の汁気を軽くきり、ごまをまぶす。

腰が曲がるまで長寿でいられるようにという
願いが込められている。

1月 おせち料理 海老の炒り煮

材　料

- 有頭海老……8 尾
- Ⓐ だし汁……100ml
- Ⓐ みりん……大さじ 1・1/2
- Ⓐ 酒……90ml
- Ⓐ うす口しょうゆ……大さじ 1 弱
- Ⓐ 塩……少々

作り方

1. 海老は背ワタを取り、ひげを3～4㎝長さに切りそろえる。臭み消しのため、酒大さじ2（分量外）をかけ10分置き、熱湯をかける。
2. フライパンにⒶを煮立て海老を入れて色が変わったら、火を消しそのまま冷やす。



片口イワシを農作物の肥料として使った田畑が
豊作になったことにちなみ、五穀豊穣を願う。

1月 おせち料理 田作り



材　料

- ごまめ……50g（かたくちいわしの幼魚の乾燥品）
- ごま……大さじ 1
- Ⓐ しょうゆ……大さじ 2
- Ⓐ 砂糖……大さじ 3
- Ⓐ みりん……小さじ 2
- Ⓐ 酒……小さじ 1

作り方

1. ごまめは手でポキッと折れるぐらいにフライパンで、から炒りする。
2. ごまめを取り出したフライパンにⒶを入れ、中火でふつふつ泡立ってきたら、田作りといりごまを入れ絡める。
3. 熱いうちに、オーブンシートに広げて冷ます。

★ワンポイントアドバイス★

熱いうちに広げないと、ごまめが固まりになるので注意しましょう。

表面にケシの実をまぶし裏には何もないことから、
隠し事のない正直な生き方ができるようにという
意味が込められている。

1月 おせち料理 松風

材　料

- 鶏ひき肉……200g
- ごぼう……20g
- にんじん……20g
- れんこん……20g
- Ⓐ みそ……大さじ 1
- Ⓐ 卵……1/2 個
- Ⓐ 砂糖……小さじ 1
- けしの実またはいりごま……適宜

作り方

1. ごぼう、れんこんはみじん切りにし、水にさらす。にんじんもみじん切りにする。
2. フードプロセッサーに鶏ひき肉とⒶを入れペースト状になるまで撹拌し、1の野菜を加えて混ぜる。
3. 天板に2㎝厚さ位に広げ、けしの実またはごまをふる。
4. 200℃のオーブンで15分焼く。
5. 冷めてから切り分ける。

一家の平和を願う縁起物。

1月 おせち料理 紅白なます

材　料

大根 ……200g
にんじん ……50g
Ⓐ 酢 ……大さじ 3
Ⓐ 砂糖 ……大さじ 1
Ⓐ みりん ……大さじ 1
Ⓐ 塩 ……小さじ 1/2
柚子の皮（せん切り）……適宜

作り方

1. 大根、にんじんは4cmのせん切りにし塩（分量外）をふってしばらくおき、水気をしぼってⒶにつける。
2. 器に盛って柚子の皮を散らす。



人日（じんじつ）の節句

1月7日の朝に「春の七草」が入ったおかゆを食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされている。

1月 七草がゆ

材　料

米 ……1 合
水 ……900ml
塩 ……少々
七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）……適宜

作り方

1. 米は研いで15分程度ざるにあげておく。
2. 土鍋に米と分量の水を入れ、30分浸水させる。
3. 七草のすずなとすずしろ（蕪と大根）は5mm角程度に切り、葉の部分と他の七草はざく切りにする。
4. ③のすずなとすずしろを②の土鍋に入れてふたをして強火にかけ、沸騰して吹きこぼれそうになったら、弱火にして30分ほど炊く。
5. 炊き上がったら火を止め、塩と七草の刻んだ葉を加え、ふたをして5分蒸らす。

いろいろな具材を使い歳神様のお供えしたお餅を食べる事で新年の豊作や家内安全を祈る。

1月 お雑煮



材　料

にんじん ……20g
里芋 ……60g
しいたけ ……2 枚
お餅 ……2 個
鶏肉 ……60g
三つ葉 ……2 本
ゆずの皮 ……少々
だし汁 ……400ml
Ⓐ うす口しょうゆ ……小さじ 2
Ⓐ 酒 ……大さじ 1/2

作り方

1. にんじんは梅の花に切る。里芋、しいたけは半分に切り、鶏肉は一口大に切る。
2. 三つ葉は茹でて結んでおく。ゆずの皮は松葉切りにする。
3. だし汁ににんじん、里芋、鶏肉、しいたけを入れて中火で煮る。野菜が柔らかくなったら焼いたお餅を加えて、Ⓐを入れる。
5. 器に盛り、だし汁を入れてゆず、三つ葉を飾る。







節分料理

鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事

2月 いわしの生姜煮

材料（２人分）

- いわし……2匹
- ごぼう……10g
- しょうが……5g
- 絹さや……6枚
- Ⓐ
  - しょうゆ……大さじ2・1/2
  - 砂糖……大さじ1/2
  - みりん……大さじ2
  - 水……150ml

作り方

1. いわしはうろこと内臓をきれいにとり水洗いする。
2. ごぼうとしょうがは薄切り、絹さやはすじを取りサッと茹でておく。
3. 鍋にⒶを入れ煮立たせ、いわし、ごぼう、しょうがを入れて煮汁をかけながら煮る。
4. 器に盛ってごぼうと絹さやを飾る。



★ワンポイントアドバイス★

いわしは鮮度の落ちやすい魚なので、できるだけ新鮮なものを！はじめから腹が割れているものは、鮮度が悪いので避けるとよいです。

2月 いわしのつみれ汁

材料（２人分）

- いわし……正味100g
- Ⓐ
  - しょうが汁……小さじ1
  - 酒……小さじ1
  - 片栗粉……小さじ2
  - 塩……ひとつまみ
- だし汁……300ml
- 白菜……40g
- ごぼう……20g
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……少々
- ねぎ……5g



作り方

1. いわしはフードプロセッサー又は包丁で細かくしⒶを加えよく混ぜる。
2. 白菜はザク切り、ごぼうは太めのささがき、ねぎは斜め切りにしておく。
3. 鍋にだし汁をあたため、白菜、ごぼうを入れ沸騰したら❶を団子状にしながら加える。
4. しょうゆ、塩で調味し、ねぎをのせる。

2月 くじらの香味和え

材料（２人分）

くじら(生食用)……100g　しょうゆ ····大さじ 1/2
しょうがのすりおろし‥12g　かいわれ大根……適宜

作り方

❶ くじらは、うす切りにする。
❷ しょうがのすりおろしとしょうゆを混ぜておく。
❸ ❷に❶を加え和える。
❹ 器に盛り、かいわれ大根を飾る。



節分に " くじら " を食べる風習があるのは
「大きいものを食べると縁起が良い」とされており
一年の節目にあたる節分に " くじら " を食べる事で
大きな幸せを願ったり、大きく元気な子に成長して欲しい
「心や志を大きく」という、くじらの大きさに託した
春を呼び、新しい１年をよい年にと願うためです。

2月 くじらの竜田揚げ

材料（２人分）

くじら赤身 ····120g　〔漬け汁〕
片栗粉 ·····適宜　酒 ·····大さじ 1/2
揚げ油 ·····適宜　みりん……大さじ 1/2
大根おろし ····適宜　しょうが汁‥大さじ 1/2
しょうゆ……大さじ 1

作り方

❶ くじらは一口大に切る。
❷ 漬け汁を合わせ❶を30分ほど漬け込む。
❸ ❷の漬け汁をきって、片栗粉を多めにまぶし、すぐに170℃に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
❹ 好みで大根おろしを添える。
※臭み取りのため漬け汁には30分以上漬けましょう。

★ワンポイントアドバイス★
しょうがを使用することで塩分を控えることができます。



2月 こんにゃくの白和え

材料（２人分）

こんにゃく ····1/2 枚　砂糖 ·····大さじ 1
にんじん ·····50g　みそ ·····大さじ 1/2
木綿豆腐 ·····1/2 丁　塩 ·····1g
白ごま……大さじ 3　だし汁 ·····大さじ 2
春菊 ·····50g

作り方

❶ こんにゃくは下茹でし、3〜4 cmの短冊に切る。にんじんも同じ位の短冊に切り下茹でする。春菊も茹で3〜4cmに切る。
❷ 豆腐はしっかり水切りしておく。
❸ ❶のにんじん、こんにゃくをだし汁で煎り煮する。
❹ ごまをすり鉢ですり❷をちぎって入れ、砂糖、みそ、塩を加え滑らかになるまですり混ぜ、衣を作る。
❺ ❸が冷めたら春菊も一緒に❹で和える。



2月 恵方巻き

材料（２人分）

- にんじん……80g
- ちくわ……小３本
- かんぴょう……20g
- 干ししいたけ……中３枚
- ごぼう……80g
- 青菜（ほうれん草、三つ葉等）‥適宜
- Ⓐ 砂糖……大さじ１
- Ⓐ 塩……小さじ 1/2 弱
- Ⓐ しょうゆ……小さじ 1/2
- Ⓑ しょうゆ……大さじ１
- Ⓑ 砂糖……大さじ２
- Ⓑ 酒……大さじ１
- Ⓑ みりん……大さじ１
- Ⓑ しいたけの戻し汁……適宜
- Ⓒ 卵……２個
- Ⓒ 砂糖……大さじ１
- Ⓒ 塩……ひとつまみ
- 米……３合
- 〔合わせ酢〕
  - 酢……大さじ５
  - 砂糖……30g
  - 塩……小さじ１・1/2
- 焼きのり……４枚

作り方

1. 米は米と同量の水加減で炊く。炊き上がったら合わせ酢をまわしかけ寿司飯を作る。
2. かんぴょうは塩もみして下茹でする。
3. ②のかんぴょう、4つ割にしたちくわ、細切りにしたにんじんをⒶで煮る。
4. しいたけは水で戻し、細切りにする。ごぼうの長さはのりの幅位に切り縦に4つ割にする。しいたけとごぼうをⒷで煮る。しいたけの戻し汁はひたひた位に入れる。
5. Ⓒで厚焼き卵を作る。冷めたら細く切る。
6. 青菜は茹でて、しょうゆ（分量外）少々をかけしぼる。
7. 巻きすにのりをおき、向こう側を1cm位あけ寿司飯1/4を広げ、③④⑤⑥を手前にのせ巻く。

★ワンポイントアドバイス★

具を真ん中より少し手前にならべてしっかり巻きましょう。

「恵方」とは陰陽道で、その年の福徳を司る年神様がいる方向を示し、
その恵方に向かって事を行なえば、「何ごとも吉」とされました。
その方向を向いて巻き寿司を食べることから、
その寿司が「恵方巻き」と呼ばれるようになったのです。
また、巻き寿司を切らずに一本丸ごと食べることは、
「縁を切らない」という意味が込められています。
このほかには、七福神にちなんで七種類の具材が入れられ、
「福を巻き込む」という願いが込められているそうです。





3月 菱寒天

材料（２人分）

〔A〕
水 ……200ml
粉寒天 ……2g
いちご……大5個
砂糖 ……大さじ2

〔B〕
水 ……100ml
牛乳 ……100ml
粉寒天 ……2g
砂糖 ……大さじ2

〔C〕
水……200ml
粉寒天……2g
砂糖 ……大さじ2
抹茶パウダー‥大さじ1/2

作り方

〔A〕
❶ いちごをミキサーにかける。
❷ 鍋に水と粉寒天を入れよく溶かしてから中火にかける。沸騰したら弱火でしばらく煮て砂糖を加えさらに混ぜながら煮溶かす。
❸ 粗熱がとれたら❶を加え流し缶に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

〔B〕
❹ 鍋に水と粉寒天を入れよく溶かしてから中火にかける。沸騰したら弱火でしばらく煮て砂糖を加えさらに混ぜながら煮溶かす。
❺ 牛乳を加えよく混ぜる。温まったら火からおろし流し缶に入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

〔C〕
❻ 鍋に水と粉寒天を入れよく溶かしてから中火にかける。沸騰したら弱火でしばらく煮て砂糖を加えさらに混ぜながら煮溶かす。
❼ 抹茶パウダーは水大さじ2(分量外)で溶いておく。
❽ ❻に❼を色を見ながら加える。抹茶が二層にならないように混ぜて流し缶に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
❾ 〔A〕が固まったら〔B〕をその上に流して冷やし固まったら〔C〕をその上に流して冷やし固めて菱形に切る。



桃の節句料理

女の子の健やかな成長と幸せを願います。
桃の花には邪気を払うという意味があります。

3月 手まり寿司

材料（２人分）

米 ……150g
〔合わせ酢〕
酢 ……大さじ 1・1/2
砂糖……大さじ 1
塩 ……小さじ 1/3
〔薄焼き卵〕
卵 ……2 個
砂糖……小さじ 1
塩 ……少々
板のり……2・1/2 枚
桜でんぶ ……適宜

作り方

❶ 米を炊き、合わせ酢をまわしかけ、寿司飯を作る。
❷ 薄焼き卵を作る。
❸ 板のりを1/4の大きさにカットする。薄焼き卵はのりより少し小さめに切り、のりの上にのせる。
❹ 寿司飯は6個に丸めておく。
❺ ❸の上に❹をのせラップで包む。
❻ 包んだ方の裏側に十字に切り込みを入れ、開いて桜でんぶを飾る。

※のりや卵を使わずにカニかまぼこ、ゆで海老、サーモンなどの刺身用魚等好みの物を包んでもよい。



★ワンポイントアドバイス★
粉寒天は分量の水にふり入れたら、しっかり水分を含ませてから火をつけて煮溶かしましょう。

3月 桜もち



材料（4人分）

もち米……2合　　桜の葉（塩漬け）‥18枚
砂糖……大さじ1　　食紅 ……極少量
粒あん……360g

作り方

❶ もち米は極少量の食紅を入れて同量の水で炊く。
❷ 粒あんを20gずつ18個に丸める。
❸ 桜の葉は10分位水につけ塩抜きし、水気をふき取っておく。
❹ ❶が炊き上がったら砂糖を混ぜる。
❺ ❹で❷の粒あんをつつみ、❸の桜の葉で（葉脈が外側になるように）巻く。



端午の節句料理

男の子が強く勇ましく育つように願って鯉のぼりを揚げます。鯉は滝を登って竜になるという説があり、立身出世するように願いが込められています。

5月 かしわもち



材料（6個分）

もち米粉（もち米）……150g
小豆あん ……120g
砂糖 ……大さじ1
熱湯 ……130～140ml
片栗粉 ……適宜
いぎの葉 ……12枚

作り方

❶ 葉は洗って、そのまま広げておく。あんは6個に分け丸めておく。
❷ ボウルにもち米粉・砂糖を入れ、よくかき混ぜ、熱湯を少しずつ加え、手でかき混ぜながら耳たぶの硬さの塊を作る。
❸ ❷を6個に分け、丸める。
❹ ❸を丸く広げあんを包み、軽く押さえる。片栗粉をまぶす。
❺ 広げた葉っぱの上に乗せ、葉脈を下に向け葉を上にかぶせる。
❻ 蒸し器の蒸気が上がったら、かしわもちを入れ、15分位蒸す。

★ワンポイントアドバイス★

米粉は固くなるので、もち粉100%で作ると冷めてもおいしい！片栗粉をまぶすと、葉がはがれやすくなります。



七夕料理

７月７日の夜、織り姫と彦星が天の川を渡り、
１年に１度会うという言い伝えがあります。

7月 七夕そうめん



材料（２人分）

そうめん……200g
きゅうり……1/2本
オクラ……3本
ハム（薄切り）……2枚
ミニトマト……適宜
〔薄焼き卵〕
　卵……2個
　砂糖……小さじ1
　塩……少々
〔つけ汁〕
　干ししいたけ……2枚
　だし汁……150ml
　しょうゆ……大さじ2
　みりん……大さじ2
　砂糖……小さじ1/4

作り方

1. つけ汁を作る。
   鍋に戻したしいたけをうす切りにして入れ、しいたけの戻し汁とだし汁で 200ml にして、ひと煮立ちさせる。しょうゆ、砂糖、みりんを加え中火にかける。10分煮て冷ます。
2. きゅうりは1/2本をスライサーで縦にスライスする。
3. オクラは板ずりしてうぶ毛をとり、サッと茹でて輪切りにする。
4. ハムは星型でぬく。
5. 薄焼き卵を作り錦糸卵にする。
6. そうめんを茹でる。
7. 器にそうめんを盛り、きゅうり、オクラ、ハム、卵、ミニトマトを飾る。つけ汁で頂く。



作り方

1. うなぎに酒をからめ電子レンジであたためる。
2. Ⓐの卵液の材料を合わせる。
3. 卵焼き器に油を熱し、キッチンペーパーでふきとり、全体に油をなじませる。
4. 卵液の1/3を流し入れ、奥側1/3程のところに1をおき、卵で手前に巻く。
5. キッチンペーパーの油を卵焼き器になじませながら4を奥側へ寄せ再び1/3の卵液を流し入れ巻く。これをもう一度繰り返す。



土用の丑の日

立秋前の18日間を夏の土用と言います。
ビタミンDが含まれているので夏バテ防止になります。

7月 うな巻き

材料（２人分）

うなぎの蒲焼き……1/4尾（40g）
酒……小さじ1
Ⓐ
　卵……2個
　砂糖……小さじ1
　うす口しょうゆ……小さじ1/2
　だし汁……大さじ1
油……適宜

7月 うな丼



材料（２人分）

うなぎ蒲焼き ……1尾(160g)
蒲焼たれ ……5g
ごはん ……300g
粉山椒 ……適宜

作り方

❶ うなぎ蒲焼きは1尾を器に合わせ等分に切る。電子レンジまたはフライパン等であたためる。
❷ ごはんを器に盛り❶をのせ、たれをかけて粉山椒をふる。

重陽（ちょうよう）の節句料理

9月9日は「重陽（ちょうよう）の節句」と呼ばれ、五節句の一つです。薬効があるとされる菊を用いて、長寿や無病息災を祈願します。

9月 栗おこわ

材料（４人分）

もち米……2合　　栗……正味300g
うるち米……1合　　塩……ひとつまみ

作り方

❶ 栗は皮をむき、水にさらして２つから４つに切る。
❷ 米に❶の栗と塩を加え普通に炊く。



9月 月見団子





材　料

白玉粉……150g　　好みで
水 ……120ml　　きな粉、黒みつ、あん
……適宜

作り方

❶ 白玉粉と水を少しづつ加えてこねる。
❷ 耳たぶ位の固さになったら、好みの大きさに丸めて沸騰した湯の中に入れる。浮き上がったら更に３分位茹でる。
❸ 冷水にとってあら熱をとる。水をよく切る。
❹ きな粉、黒みつ、あん等好みの物を添えていただく。

9月 衣かつぎ



材料（10個分）

里芋……10個
みそ……適宜
塩……適宜

作り方

1. 里芋はきれいに洗って、上下を切り落とし皮付きのまま真中にぐるりと切れ目を入れ蒸し器で竹串がすっと通るまで蒸す。
2. 蒸しあがったら上半分の皮をむき、盛り付ける。
3. 好みで、みそや塩をつけていただく。

秋のお彼岸料理

ご先祖さまを供養し感謝をささげる精進期間とされています。

9月 おはぎ



材料（20個分）

米……2合
もち米……1合
粒あん……900g
きな粉……大さじ2
砂糖……大さじ1/2

作り方

1. 米ともち米は混ぜて普通に炊く。炊き上がったらすぐにすりこ木などでご飯粒が半分くらい残るようにつぶす。
2. 粗熱がとれたら20個に丸める。
3. 粒あんは70gを10個と20gを10個に丸める。
4. きな粉に砂糖を加えよく混ぜる。
5. ②のもちを10個は70gのあんで包む。10個は20gのあんを中に入れ、まわりに④のきな粉をまぶす。

冬至料理

栄養価も高く、黄色いかぼちゃを1年の区切りである冬至の日に食べる事で、無病息災を祈ります。

12月 かぼちゃ煮



材料（2人分）

かぼちゃ……400g
鶏もも肉……80g
Ⓐ 水……100ml
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ 酒……大さじ1
Ⓐ みりん……大さじ1

作り方

1. かぼちゃと鶏もも肉をひと口大に切る。
2. 鍋に①とⒶを入れて中火で煮る。

クリスマス料理

12月 ローストチキン

★1人分の栄養価
エネルギー 664kcal／たんぱく質 40.1g／脂質 52.2g
カルシウム 12mg／食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

鶏もも足 ……2本
〔マリネ液〕
オリーブ油 ……大さじ3
にんにく（すりおろし）……1片
ハーブソルト ……小さじ1
ローズマリー ……1枝
こしょう……少々



作り方

1. 鶏の足の裏側を骨にそって包丁で切り込みを入れておく。
2. フリーザーバックに足を入れ、マリネ液を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で一晩置く。
3. 200℃に予熱したオーブンで20分位焼く。
4. 足の先に飾りをつけて盛りつける。

12月 ミートローフ

★全量の栄養価
エネルギー 1426kcal／たんぱく質 80.3g／脂質 91.8g
カルシウム 109mg／食塩相当量 11.2g

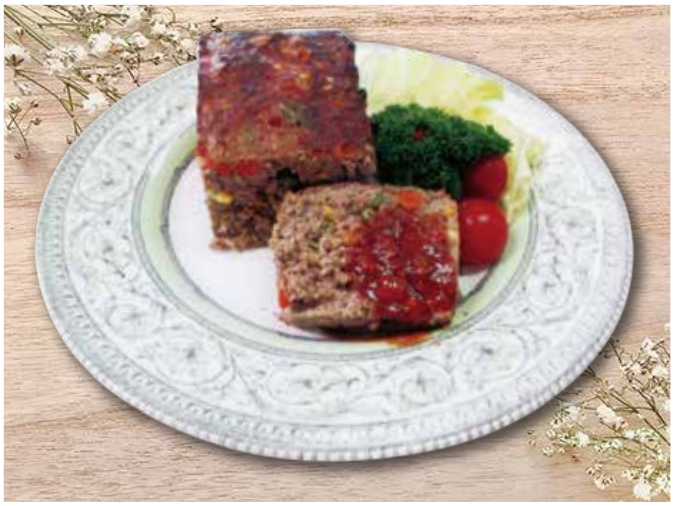
材　料

～パウンド型1個分～

合挽き肉 ……400g
たまねぎ……50g
卵 ……1個
パン粉 ……1/2カップ
牛乳……60ml
ミックスベジタブル ……100g
Ⓐ 塩・こしょう……少々
Ⓐ コンソメ ……小さじ1
Ⓐ ナツメグ……少々
〔タレ〕
Ⓑ ケチャップ ……大さじ4
Ⓑ ウスターソース ……大さじ4
Ⓑ 肉汁 ……大さじ4
Ⓑ 粒マスタード ……小さじ2

作り方

1. たまねぎはみじん切り。パン粉に牛乳を入れてふやかしておく。
2. 合挽き肉に❶とミックスベジタブル、卵、Ⓐの調味料を入れてねばりが出るまでよく混ぜ合わす。
3. クッキングシートを型に敷いてその中に❷を空気をぬく様にしてぎっしり詰める。
4. 220℃のオーブンで20分焼く。
5. 焼いた時に出た肉汁とⒷの調味料を鍋でひと煮立ちさせてタレを作る。
6. 切り分けて皿にのせ、飾り付けてタレをかける。



★ワンポイントアドバイス★
パウンド型が無ければ牛乳パックでもよい。

クリスマスケーキ

★全量の栄養価
エネルギー 1241kcal／たんぱく質 33.1g／脂質 41.3g
カルシウム 187mg／鉄分 437mg／食塩相当量 2.3g



材料（約15cm型）

- ホットケーキミックス……200g
- Ⓐ 豆乳……3/4 カップ
- Ⓐ 板チョコ……1 枚
- ココアパウダー……50g
- チョコチップ……適宜
- 粉糖……適宜

作り方

1. Ⓐを合わせレンジにかけ板チョコを溶かす。
2. ホットケーキミックスにⒶとココアパウダーを合わせよく混ぜる。チョコチップを混ぜる。
3. 型に流し入れ170℃のオーブンで30分焼く。
4. 冷めてから粉糖をふり、クリスマスの飾りをつける。



年末料理

そばのように長く長寿であるようにとの願いが込められています。

12月 年越しそば



材料（2人分）

- ゆでそば……2玉（300g）
- だし汁（かつおと昆布でとったもの）……600ml
- Ⓐ しょうゆ……大さじ2
- Ⓐ 砂糖……大さじ1
- Ⓐ 塩……小さじ1/6（1g）
- えび天（市販のものでもよい）……4尾
- かまぼこ……10g
- ねぎ……10g
- ゆずの皮……適宜

作り方

1. だし汁をあたためてⒶで調味する。
2. ねぎは小口切り、ゆずは松葉に切る。
3. 鍋に湯を沸かし、ゆでそばをあたためる。器もあたためておく。
4. 器にそばを盛り、えび天をのせてだしをはり、ねぎ、かまぼこ、ゆずの皮をあしらう。

郷土料理

近年ライフスタイルの変化により、料理も時代と共に変化していますが、地域の人、先人の知恵、技のつまった郷土の味は地域の食文化、伝統文化とともに、次世代に伝えていくことが大切だと思います。今回、周南地域に伝わるレシピを再現（少しアレンジ）してみました。





- つしま漬け……17
- ちしゃなます……17
- いとこ煮……17
- けんちょう……18
- ぬた……18
- からずし(うの花ずし)……18
- 周南ういろう……19
- ささげごはん……19
- 茶がゆ……19
- わさびしょうゆ漬け……20
- わさびみそ……20
- きゃらぶき……20





作り方

1. 塩(小さじ1/2)を入れた熱湯に、崩した豆腐を入れ、茹でる。布巾を敷いたザルにあげ固く絞っておく。
2. 干ししいたけは水で戻した後、にんじん、油揚げ、きゅうりと共にせん切りにし、ごぼうは小さめのささがきに切る。
3. 合わせ酢を作る。
4. きゅうり以外の材料を油で炒め、粗熱をとり3の合わせ酢の中に入れ1の豆腐を加える。
5. 4が冷めたら、きゅうり、ごまを加える。

ちしゃなます

★1人分の栄養価
エネルギー 66kcal／たんぱく質 5.9g／脂質 0.8g
カルシウム 191mg／食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

ちしゃ……60g	砂糖……大さじ1
いりこ……15g	米酢……小さじ2
みそ……大さじ1弱	

作り方

1. ちしゃは洗って手でちぎり、サッと水にさらし、あくをとり、水気を絞る。
2. いりこの頭と腹をとり、鍋で炒って、手で細かくする。
3. すり鉢にみそ、砂糖、米酢を入れすり混ぜ、2のいりこを加えさらにすり混ぜる。
4. 食べる直前に13を和える。



つしま漬け



周南地域に伝わる郷土料理のひとつ。
夏のお盆の頃によく食べられていました。暑い時期なので豆腐が傷まないように、茹でたり三杯酢で和えたりと先人の知恵が覗われます。

★1人分の栄養価
エネルギー 84kcal／たんぱく質 4.3g／脂質 14.1g
カルシウム 62mg／食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

木綿豆腐……200g	〔合わせ酢〕
干ししいたけ……2枚	砂糖……大さじ2
にんじん……20g	酢……大さじ2・1/2
油揚げ……4g	塩……小さじ1/2
ごぼう……20g	しょうがの絞り汁……小さじ1
きゅうり……40g	
油……小さじ1	
ごま……2g	

いとこ煮

★1人分の栄養価
エネルギー 340kcal／たんぱく質 11.4g／脂質 2.3g
カルシウム 56mg／食塩相当量 0.7g



材料(2人分)

小豆……75g	塩……小さじ1/4
砂糖……50g	豆腐……1/4丁
白玉粉……50g	食紅……適宜

作り方

1. 小豆は洗って、たっぷりの湯で5分位茹で、煮立てた後汁をすてる。
2. 1の小豆にかぶる位の水を入れ、弱火で軟らかくなるまでゆっくり煮る。
3. 砂糖を加え弱火で10～15分煮て一晩おく。
4. 白玉粉に豆腐を入れ、耳たぶ位のやわらかさにこねる。半量は食紅少々でピンク色にする。半量は白のままでひと口大に丸め、沸騰湯で2～3分茹で、冷水にとる。
5. 4のだんごの水気をきり、3に入れひと煮立ちさせる。

けんちょう



★１人分の栄養価
エネルギー 163kcal／たんぱく質 6.5g／脂質 7.8g
カルシウム 154mg／食塩相当量 0.2g

材料（2人分）

- 生揚げ……100g
- 大根 ……200g
- にんじん……50g
- 干ししいたけ‥1 枚
- サラダ油‥小さじ 1
- だし汁……150ml
- 砂糖……大さじ 1
- みりん‥‥大さじ 1
- 塩……少々

作り方

1. 生揚げは7〜8mmの厚さに切る。
2. 大根は5mm幅、にんじんは2〜3mm幅のいちょう切り、干ししいたけは水で戻してせん切りにする。
3. 鍋に油を敷き2 1の順で炒め、だしと調味料を入れて煮る。



地域によって「けんてん」「けんちょう煮」とも呼ばれ、大根が大量に出回る冬場の家庭料理のひとつです。

ぬた

★１人分の栄養価
エネルギー 25kcal／たんぱく質 1.3g／脂質 0.9g
カルシウム 24mg／食塩相当量 0.1g

材料（4人分）

- ねぎ……40g
- こんにゃく……1/8 枚
- あさり（冷凍）……20g
- Ⓐ 白みそ……20g
- Ⓐ 砂糖……小さじ 1
- Ⓐ 練りからし……小さじ 1/2
- 酢 ……小さじ 1
- ごま ……適宜
- ゆずの皮のせん切り……適宜



作り方

1. ねぎはたっぷりの湯で茹で、ザルにあげ冷ます。包丁の背でぬめりをしごき出し、3cmに切る。こんにゃくはうすい短冊切りにして茹でる。あさりは湯通しする。
2. Ⓐをよく混ぜ、酢を加えさらに混ぜる。1を入れ和える。
3. 器に盛り、ごまを散らしゆずの皮を天盛りにする。



からずし（うの花ずし）

★１人分の栄養価
エネルギー 216kcal／たんぱく質 17.5g／脂質 9.3g
カルシウム 101mg／食塩相当量 0.9g



※写真は背開きで作っています。

材料（2人分）

- おから（うの花）‥60g
- いわし ……中4尾
- いりごま……少々
- 〔合わせ酢〕
- 酢……大さじ1
- 砂糖……大さじ1・1/2
- 塩……小さじ1/4
- みりん……大さじ1/2
- しょうが汁‥小さじ1/2



作り方

1. いわしは3枚におろし、うす塩（記載外）をし、出てきた水分をふきとり、合わせ酢に浸す。
2. おからを炒り、いわしを浸した合わせ酢をおからが握れる程度に加える。
3. 2にごまを入れ握りずしのように小さく握っていわしを巻く。

周南ういろう

★全量分の栄養価
エネルギー 1364kcal／たんぱく質 25.1g／脂質 3.0g
カルシウム 106mg／食塩相当量 0.4g

材　料

あん ……400g
小麦粉 ……30g
くず粉 ……80g
ほうじ茶（又は番茶）
……480ml

作り方

1. 小麦粉とくず粉を混ぜ、ふるっておく。
2. ほうじ茶を作っておく。
3. ①にほうじ茶とあんを入れ混ぜ、練る。
4. 流し箱をぬらし、③を入れ平らにして蒸気があがった蒸し器で20分蒸らす。
5. 蒸しあがったらラップをはりつけ、冷まして切り分ける。



※地元の高瀬や鹿野のお茶を使っています。

茶がゆ



※お茶は地元産を使っています。

材料（2人分）

米 ……1合
ほうじ茶 ……6g
水 ……1200ml

作り方

1. 鍋に全量の水を入れて沸騰したらお茶パックに入れたほうじ茶を入れて煮出す。
2. お茶がしっかり出たらお茶パックを取り出しサッとといだ米を入れて、火力を落とさずに炊く。
3. ふき上がれば煮こぼれないように中を何度も混ぜる。
4. 米の芯がなくなるまで炊く。

※お好みで梅干し、たくあんを添えて

ささげごはん

★一人分の栄養価
エネルギー 322kcal／たんぱく質9.0g／脂質 1.3g
カルシウム 17mg／食塩相当量 1.0g

材料（4人分）

米 ……2合
ささげ ……0.5合
塩 ……小さじ1/2
ささげの茹で汁‥40ml
塩 ……小さじ1/2

作り方

1. ささげは一度たっぷりの水で茹で沸騰したら、茹で汁をきってあく抜きをする。
2. ①にかぶる位の水を加え、軟らかくなるまで茹でる。塩小さじ1/2を加える。ささげと茹で汁を分けておく。
3. 米は洗ってザルに上げておく。
4. 炊飯器に③の米と②のささげ豆の茹で汁に水を足し炊飯器の目盛りに合わせて炊く。
5. 炊き上がったら②のささげ豆と塩小さじ1/2を加え味を調える。



わさびしょうゆ漬け



材　料

わさびの葉(花または芽)……200g
しょうゆ……100ml
みりん……100ml

作り方

1. わさびの葉は水洗いして食べやすい長さに切る。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、温度計で73℃になったらお湯に30秒湯通しする。
3. 流水で1分間もみ洗いし、あくを抜く。
4. 完全に水気を切った葉と合わせた調味料を密閉容器にいっぱいに浸かるまで入れて保存する。
5. 一昼夜たてば食べられる。

※白和えにわさびしょうゆ漬けを食べやすい大きさに切って混ぜるとよい。

わさびみそ

材　料

根わさび……300g　　砂糖……300g
みそ……1kg　　みりん……300ml

作り方

1. 根わさび以外の材料を鍋に全て混ぜ込み火にかける。
2. 煮立ってきたら火を弱火にして、木ベラで混ぜながら15～20分煮詰める。(混ぜつめないと焦げる)
3. 木ベラですくってポタポタ落ちなくなったら火を止め冷ます。
4. 根わさびは皮の黒い部分をこそげ取り、あとはおろし金ですりおろすかフードカッターで小さくする。(ミンチ状)
5. ④のわさびを③の煮詰めたみそに混ぜ込む。

※あたたかいご飯によく合う。他にもむすび、豆腐、こんにゃく、和え物等に。



きゃらぶき

材　料

ふき……600g　　みりん……70ml
しょうゆ……100g　　酒……40ml
砂糖……140g

作り方

1. ふきを洗って3、4cmの長さに切ってからたっぷりのお湯で10分ぐらい茹でる。
2. すぐに水にさらし、途中何回か水を替えながら2時間位水にさらす。(あく抜きの作業なので省略しないでください)
3. しっかり水気を切ってから鍋に調味料を全部入れ弱火～中火で1時間位煮込む。
4. 煮汁がなくなるくらいまで煮詰めたら完成。

※煮汁がたっぷり残っている場合はふきを取り出して煮汁だけを煮詰めてふきを戻しいれる。



伝えたい料理

周南市は、海、山、平野、島嶼部と豊かな自然に恵まれ、そして、その恵はたくさんあります。

その土地でその季節に収穫されたものを食す、身土不仁（人間と土地は切り離せない）が、健康に良いとされています。

私たちヘルスメイトは、地域の産物（地産地消）を活用して作りやすい健康づくりの視点でレシピをご紹介させていただきました。





主食・主菜・副菜のそろった バランスのよい食事を

コロナ禍で時短と手間をかけた食事の両立をさせるライフスタイルが広がっていく中ですが、出しなど日本古来の基礎調味料、塩・みそ・しょうゆ・酢（発酵調味料）などで調理し、家族の健康や好みを考えて料理する楽しさにつなげていただければと思います。

食卓に旬を

その時が一番美味しくて安い。栄養が豊富（参照P87）そして、1つの材料を大切に使う繰り回しの知恵を。

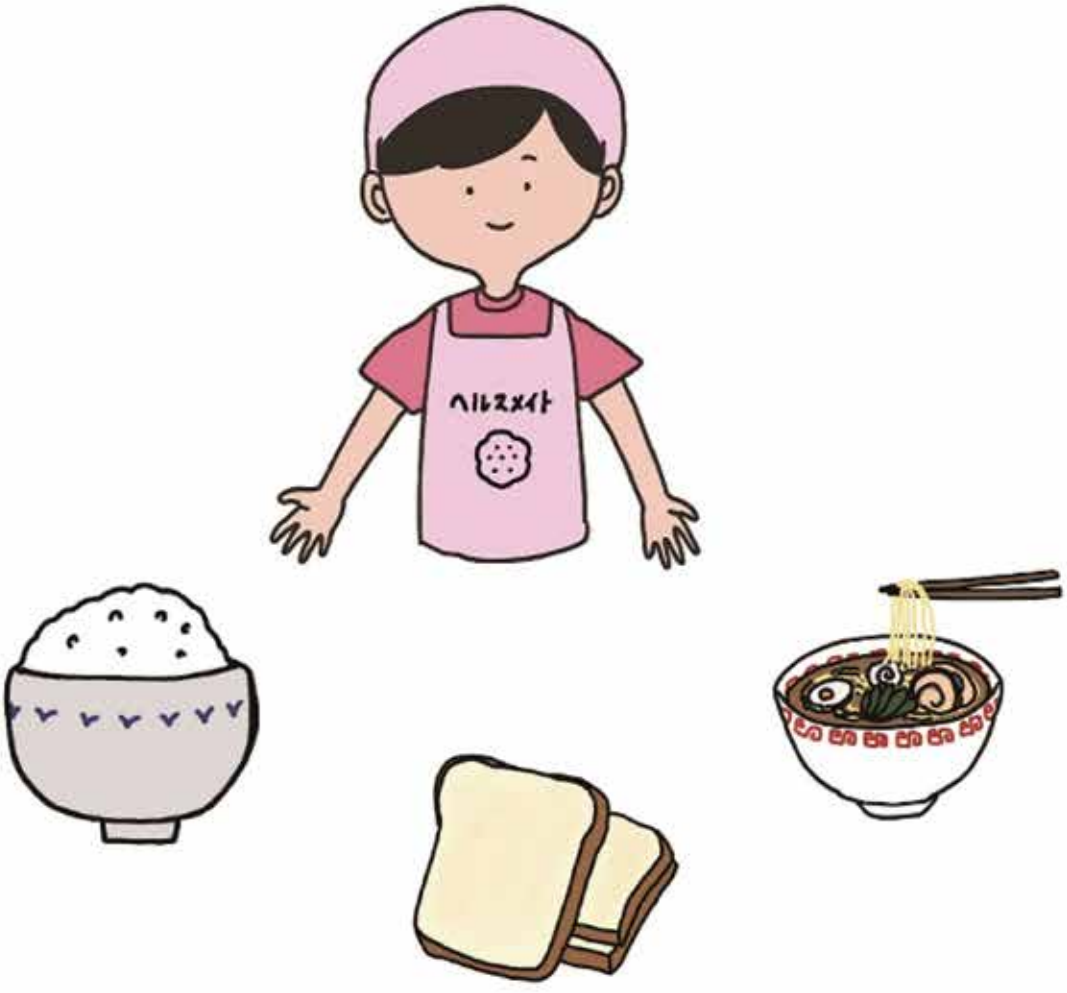
伝統野菜

地域で生きるために伝わる知恵。次世代に伝える。

新鮮な地域の食材

- 野菜を丸ごと食べよう。皮・実・葉・根・種や芯も捨てずに。
  （※じゃがいもの芽や緑の皮の部分は除いて）
- 魚も頭から尾っぽまで。
- 野菜の保存は水分の多いものはペーパータオルに包み密閉袋に入れて冷蔵庫へ。
- 野菜がたくさんある時は加工する。（干すなど…参照 P97）
  ※健康によいだけでなく食品ロスを減らすためにもよい。

主食





ご飯もの

- たけのこごはん ……25
- ピースごはん ……25
- きのこごはん ……25
- さつまいもごはん ……26
- 周南ゴロゴロカレー ……26
- 根菜チャーハン ……27
- トマトライス ……27
- 周南ずし……28
- いなり寿司 ……28
- ちらし寿司 ……29
- 黒豆ずし……30



パン

- パン de 野菜畑……31
- コーンとチーズのマヨパン ……31



麺

- サラダうどん ……32
- フライパンひとつで ……32
  簡単ナポリタン

ご飯もの

たけのこごはん

★１人分の栄養価
エネルギー 351kcal／たんぱく質 8.5g／脂質 3.4g
カルシウム 29mg／食塩相当量 1.0g



材料（2人分）

- 米……1合
- 昆布……10cm
- ゆでたけのこ ‥60g
- 油揚げ ……1/2枚
- にんじん……30g
- 酒 ……大さじ1
- 塩……小さじ1/6
- だし汁……1/2カップ
- Ⓐ 酒……大さじ1
- Ⓐ 砂糖……小さじ1
- Ⓐ しょうゆ‥‥小さじ1
- 木の芽……適宜

作り方

1. 米は炊く前に30分浸水し、一割増しの水加減をする。
2. たけのこは好みの大きさに切る。油揚げとにんじんは短冊に切る。
3. 鍋に2とだし汁を入れひと煮立ちさせⒶで調味して汁気がなくなるまで煮る。
4. 1に3を加えて炊き、しばらく蒸らして底の方から返すように混ぜる。
6. 器に盛りつけ木の芽をあしらう。

ピースごはん

★１人分の栄養価
エネルギー 255kcal／たんぱく質 0.6g／脂質 0.8g
カルシウム 9mg／食塩相当量 0.6g

材料（6人分）

- 米……3合
- グリンピース ……200g（正味）
- 塩……2g
- 水‥1.2割（米に対して）
- 酒 ……大さじ1・1/2

作り方

1. 炊飯器に洗った米を入れ、酒を入れて３合のラインまで水を足す。
2. 水切りしたグリンピース（生）、塩を入れて普通に炊く。
3. 炊けたら10分程蒸らして出来上がり。



きのこごはん

★１人分の栄養価
エネルギー 258kcal／たんぱく質 13.9g／脂質 0.7g
カルシウム 6mg／食塩相当量 1.2g



材料（4人分）

- 米……2合
- しめじ ……50g
- まいたけ……50g
- しいたけ……50g
- Ⓐ だし汁……360ml
- Ⓐ しょうゆ‥大さじ1
- Ⓐ 塩……小さじ1/3
- Ⓐ 酒……大さじ1

作り方

1. 米は洗っておく。きのこは食べやすい大きさに切っておく。
2. 炊飯器に米を移し、Ⓐを加えきのこも入れて炊く。

さつまいもごはん



★１人分の栄養価
エネルギー 320kcal／たんぱく質 5.1g／脂質 0.8g
カルシウム 18mg／食塩相当量 1.0g

材料（４人分）

米 ……2 合
水 ……1.2割（米に対して）
さつまいも ……150ｇ
塩 ……小さじ 2/3

作り方

❶ さつまいもは皮付きのまま1～1.5cm角に切り、水にさらす。
❷ 米は洗って分量の水につけておく。
❸ ❷の米に塩を混ぜ❶のさつまいもを上にのせて炊く。

周南ゴロゴロカレー

材料（４人分）

ごぼう……80g
れんこん……80g
にんじん……60g
大根……120g
じゃがいも……80g
セロリ……40g
にんにく……5g
たまねぎ……140g
しめじ……60g
こんにゃく……80g
里芋……70g
ソーセージ（鹿野）……40g
サラダ油……小さじ2
Ⓐ カレー粉……小さじ2（適宜）
Ⓐ 小麦粉……大さじ3
Ⓐ バター……大さじ2
コンソメ……1個
Ⓑ トマトケチャップ……小さじ2
Ⓑ ウスターソース……小さじ1
Ⓑ 砂糖……小さじ2
米……320g
パセリ……20g

★１人分の栄養価
エネルギー 530kcal／たんぱく質 10.8g／脂質 12.7g
カルシウム 77mg／食塩相当量 1.4g



作り方

❶ 米は普通に炊く。
❷ セロリ、にんにくはみじん切り、そのほかの野菜は小さめの乱切り、ソーセージは5mmの輪切りにする。
❸ 鍋に油を入れセロリとにんにくを炒め、野菜類全てを重ね入れ、ふたをし、弱火で20分位蒸し煮する。
❹ Ⓐを入れなじませ、水（3カップ）とコンソメを入れ再びふたをして弱火で5分位煮込む。ソーセージとⒷを入れてゆっくり煮込み、味をみて、好みでカレー粉、みりん、はちみつを足してもよい。
❺ ごはんを器に盛り❹をかける。パセリのみじん切りを飾る。
※れんこんは傷みやすいので注意しましょう。

根菜チャーハン

★１人分の栄養価
エネルギー 380kcal／たんぱく質 13.0g／脂質 7.0g
カルシウム 97mg／食塩相当量 1.2g

材料（２人分）

- 米 ……130ｇ
- 米粒麦 ……15ｇ
- 水 ……200ml
- 鶏むね肉 ……60ｇ
- 切干大根 ……8g
- にんじん ……15g
- 平天 ……20g
- ごぼう ……20g
- 小松菜 ……30ｇ
- 油 ……小さじ 1/2
- Ⓐ 塩……小さじ 1/5
- Ⓐ こしょう……少々
- Ⓐ 砂糖……小さじ 1/2
- 白ごま ……大さじ 1/2
- しょうゆ ……小さじ 1

★ワンポイントアドバイス★
アーモンドスライスを加えるともっと美味しくなります。よく噛んで食べると体に良いことがいっぱい！



作り方

1. 米に米粒麦（べいりゅうばく）を合わせてご飯を炊く。
2. 鶏むね肉は小さく切る。
3. 切干大根は水で戻し、小さく切る。
4. にんじんと平天はせん切り、ごぼうは、ささがきにし、さっと水でさらす。
5. 小松菜は茹でて、細く刻む。
6. フライパンに油をひき、②③④を炒めて、Ⓐで味付けをする。
7. ご飯、白ごまを加えて炒め、最後に小松菜、しょうゆを加え混ぜる。

トマトライス

★１人分の栄養価
エネルギー 378kcal／たんぱく質 7.6g／脂質 7.5g
カルシウム 49mg／食塩相当量 1.4g



材料（２人分）

- ごはん ……260g
- トマト ……200g
- なす ……150g
- ハム ……20g
- たまねぎ ……20g
- 塩こしょう ……少々
- サラダ油 ……10ml
- バター ……12g

作り方

1. トマトは皮付きのまま、くし型に切る。なすは皮をしまにむいて 1 cmの輪切りにして水に放ち、あく抜きをする。ハムは食べやすい大きさに切る。たまねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに油の1/2を熱して水気をきったなすを炒め、塩こしょうをして取り出す。
3. 同じフライパンに油の残りとバターを入れてたまねぎとハムを炒めてからごはんを加えて炒め、トマトを加えて軽く炒める。
4. なすを戻し、塩こしょうで味をととのえて器に盛りみじん切りのパセリを散らす。

周南ずし



材料（4人分）

- 米 ……3合
- 〔すし酢〕
  - 酢……70ml
  - 砂糖 ……大さじ2
  - 塩 ……小さじ1/3
- 徳山漬け……100g
- きゅうり……適宜
- 錦糸卵 ……適宜
- 魚のそぼろ ……適宜

作り方

1. ごはんは米を洗って同量の水で普通に炊く。
2. 徳山漬けはあらく刻む。
3. 炊きあがったごはんにすし酢を混ぜ寿司飯を作る。
4. ③に②を混ぜる。
5. 器に盛って、錦糸卵、魚のそぼろ、きゅうりを飾る。

いなり寿司

★1人分の栄養価
エネルギー 473kcal／たんぱく質 12.7g／脂質 12.3g
カルシウム 102mg／食塩相当量 1.5g



材　料

- 米 ……3合
- 〔すし酢〕
  - 酢 ……70g
  - 砂糖……大さじ2
  - だし昆布 ……5cm
  - 塩 ……小さじ1/3
- 〔いなり揚げ〕
  - 油揚げ……9枚
  - Ⓐ 砂糖 ……50g
  - Ⓐ 酒 ……50g
  - Ⓐ みりん……50ml
  - Ⓐ しょうゆ……50ml
  - Ⓐ 水……100ml

すし飯の作り方

1. 米は洗って、だし昆布を入れ30分位置いて炊く。（水は米と同量）
2. 炊き上がったら20分位蒸らし、昆布を取り出す。
3. すし酢を合わせておく。
4. 炊き上がったご飯を大きめの器に取り出し③のすし酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜる。

いなり揚げの作り方

1. 油揚げを半分に切って熱湯をかけて油抜きをする。
2. まな板の上に油揚げを置き、箸で全体をコロコロし、油揚げを開いておく。
3. 鍋にⒶの調味料を入れて、油揚げも入れて落とし蓋をし、弱火で20分煮る。
4. いなり揚げを冷まして軽くしぼり、すし飯を詰める。

ちらし寿司

★１人分の栄養価
エネルギー 388kcal／たんぱく質 13.9g／脂質 22.6g
カルシウム 45mg／食塩相当量 1.1g



材料（6人分）

- 米 ……3合
- いんげん ……15g
- 〔すし酢〕
  - 酢……70ml
  - 砂糖 ……大さじ2
  - だし昆布 ……5cm
  - 塩 ……小さじ1/3
- 〔具〕
  - ごぼう ……30g
  - にんじん ……40g
  - 干ししいたけ ……10g
  - Ⓐ しょうゆ ‥大さじ1/2
  - Ⓐ みりん ……大さじ1
  - Ⓐ 酒 ……大さじ1
- 〔魚のでんぶ〕
  - 白身魚（えそ）……170g
  - 砂糖 ……大さじ2
  - 酒 ……大さじ1
  - 塩 ……ひとつまみ
  - 食紅 ……ごく少量
- 〔錦糸卵〕
  - 卵……3個
  - 砂糖 ……大さじ1
  - 酒……大さじ1
  - 塩 ……少々
  - サラダ油 ‥小さじ1/2

具の作り方

1. 干ししいたけは水に戻す。
2. ごぼうは、小さめのささがきにする。にんじんは2cmのせん」切りにする。
3. 戻ししいたけの石づきを取り、小さめの角切りにする。
4. ごぼう、にんじん、干ししいたけを調味料Ⓐで煮る。
5. いんげんは塩茹でして斜めの細切りにしておく。

錦糸卵の作り方

1. ボウルに卵を割り入れ、箸をボウルの底につけ左右に動かし泡立てないように混ぜる。（目の細かいザルなどで濾すと仕上がりがきれいになる）
2. 調味料を加えよく混ぜ合わせる。
3. フライパンを中火にかけ油を入れキッチンペーパーで伸ばす。
4. 卵液を入れすぐフライパンを傾け卵液が均一になるように広げる。
5. 表面が乾いたら裏返して１分待って取り出す。
6. 残りの卵液も同様に焼く。
7. まな板に広げ3等分に切り、端から細切りにする。

魚のでんぶの作り方

1. 鍋に魚とかぶる位の水を入れ中火にかける。煮立ってきたら火を弱めて3分ほど煮る。
2. 中まで火が通ったら、冷水に入れ洗うようにして皮と骨を取る。
3. キッチンペーパーで魚を挟むように水気を取る。
4. すり鉢に3を入れてよくすりつぶす。フードプロセッサーを使う場合2〜3秒で3回まわす。（フードプロセッサーを使うと団子の様に固まるので注意）
5. 4に酒、砂糖、塩、食紅を混ぜ合わせる。（食紅は少量の水に溶かし箸の先につけ少しずつ混ぜ色加減をする）
6. テフロン加工のフライパンに5を入れて弱火にかける。菜ばし4〜5本でかき混ぜながら炒り煮する。水分が無くなり細かくほぐす。

すし飯の作り方

1. 米は洗って、だし昆布を入れ30分位置いて炊く。（水は米と同量）
2. 炊き上がったら20分位蒸らし、昆布を取り出す。
3. すし酢を合わせておく。
4. 炊き上がったご飯を大きめの器に取り出し3のすし酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
5. 具材を混ぜ、広げて冷ます。
6. 5を盛り、魚のでんぶを上に振りかけ、錦糸卵をちらし、塩茹でにして細切りにしたいんげんを飾る。

黒豆ずし

★１人分の栄養価
エネルギー 375kcal／たんぱく質 6.1g／脂質 3.7g
カルシウム 25mg／食塩相当量 1.6g



材料（2人分）

米……1合（160g）
黒豆……15g
しょうゆ……小さじ1
砂糖……少々
卵……1/2個
〔すし酢〕
酢……小さじ2
砂糖……大さじ2
塩……小さじ1/2

作り方

1. 黒豆は豆の3倍の水に一晩浸しておいたのち20分位煮る。
2. 豆が柔らかくなってきたら、しょうゆ、砂糖を加えてさらに煮る。ざるに上げ煮汁は取っておく。
3. 米は洗って30分おいて煮汁と水を足して米と同量にして炊く。
4. 卵は固めに茹で黄身を裏ごしする。（1/2個利用）
5. 炊き上がったごはんに❷の豆と合わせ酢を混ぜる。
6. 器に盛り、裏ごしした黄身を上からふりかける。

★ワンポイントアドバイス★

大豆の一種、黒豆の黒皮の部分には目の働きを助けてくれるアントシアニンが多く含まれています。





パン



パン de 野菜畑

★１人分の栄養価
エネルギー 202kcal／たんぱく質 4.8g／脂質 5.3g
カルシウム 76mg／食塩相当量0.6g

材料（４人分）

〔生地〕
- 強力粉 ……200g
- ベーキングパウダー ……10g
- 重曹……小さじ 1/4
- プレーンヨーグルト……150g
- サラダ油……大さじ 2
- 砂糖 ……40g
- 塩 ……小さじ 1/4

かぼちゃ、トマト、レンコン、ズッキーニ
カリフラワー、なす、さつまいも
じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー　etc
……適宜
ウインナーソーセージ……適宜
とろけるチーズ……適宜
オリーブ油……適宜

作り方

❶ 厚手のポリ袋に強力粉、ベーキングパウダー、重曹、砂糖、塩を入れ、口をつまんでよく振り混ぜヨーグルトとサラダ油を加えなめらかになるまでしっかり揉む。
❷ 野菜、ソーセージは食べやすい大きさに切る。
❸ 天板にオーブンシートを敷き❶を円形や長方形に厚さ1cm程にのばし❷の具材を彩りよく飾る。その上にチーズ、オリーブ油をかける。
❹ 180℃に予熱したオーブンで12分ほど焼く。

コーンとチーズのマヨパン

★１人分の栄養価
エネルギー148kcal／たんぱく質 8.7g／脂質 13.9g
カルシウム 135mg／食塩相当量 0.7g

材料（６人分）

Ⓐ
- 薄力粉 ……200ｇ
- ベーキングパウダー ……小さじ 1
- 塩……ひとつまみ
- 砂糖……小さじ 2

Ⓑ
- プレーンヨーグルト ……200ｇ
- 牛乳……大さじ 4

〔具材〕
- ホールコーン……100ｇ
- ウインナーソーセージ ……3 本
- ミニトマト ……4 個
- プロセスチーズ ……4 枚
- マヨネーズ……50ｇ

仕上げ用粉 ……少々



作り方

❶ コーンは水気をザルで切る。ウインナーソーセージは輪切りにする。ミニトマトも輪切りにする。プロセスチーズは6等分する。
❷ Ⓐをすべてボウルに入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
❸ Ⓑを混ぜ合わせ、❷を加え底からすくうように混ぜる。
❹ 天板にオーブンシートを敷き、❸の生地をうすく広げ❶の具材をのせマヨネーズ、仕上げ用粉を振る。
❺ 200℃に予熱したオーブンで15分焼く。



麺

サラダうどん

★１人分の栄養価
エネルギー 328kcal／たんぱく質 9.5g／脂質 10.0g
カルシウム 24mg／食塩相当量 0.3g





サラダそうめん



サラダそば

材料（２人分）

うどん ……400ｇ
レタス ……20ｇ
トマト……20ｇ
スプラウト ……10ｇ
鶏むね肉 ……20ｇ
ロースハム ……20ｇ
きゅうり ……20ｇ
酒 ……大さじ１

〔ドレッシング〕
酢 ……大さじ１
オリーブ油 ……大さじ１
レモン汁 ……小さじ１
しょうゆ ……小さじ 1/2
塩……少々

作り方

1. 鶏むね肉は、お酒をふりかけてレンジ（600W 2分）で火を通す。冷めたら手でほぐす。
2. レタスはひと口大に手でちぎる。
3. ロースハム・きゅうりはせん切り、スプラウト、トマトは食べやすい大きさに切る。
4. 器にうどんを盛り、①②③を上に飾り、ドレッシングを小さな器に入れて出す。
5. ドレッシングをかけて混ぜて食べる。

★ワンポイントアドバイス★
うどんの代わりにそうめんやそばでも美味しく出来ます。

フライパンひとつで 簡単ナポリタン

★１人分の栄養価
エネルギー 450kcal／たんぱく質 13.3g／脂質 13.3g
カルシウム 47mg／食塩相当量 1.6g



材料（２人分）

スパゲティ（乾）‥150g
ベーコン ……40g
ピーマン ……20g
たまねぎ ……100g
こしょう ……少々

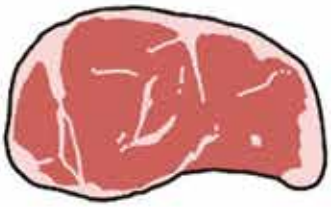
Ⓐ
にんにく……2g
トマトケチャップ……大さじ２
コンソメ（顆粒）……3ｇ
牛乳 ……大さじ２
水……300ml
マーガリン ……小さじ２

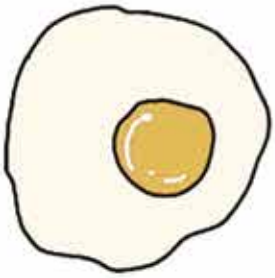
作り方

1. ベーコンは幅1cmの短冊切り、ピーマンはせん切り、たまねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにⒶを入れて、混ぜ合わせる。
3. ②に、半分に折ったスパゲティ、たまねぎ、ベーコンの順に入れ、蓋をして強火にかける。
4. 沸騰したら蓋を取り、全体を混ぜ合わせ、ピーマンを加えてさらに煮る。
5. 水分がなくなったら、火をとめてこしょうをふる。

主菜











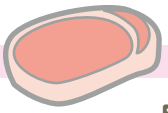
魚

- 小あじの南蛮漬け ……35
- せぐろいわしのかき揚げ ……35
- いわしの野菜あんかけ ……36
- いわしのかば焼き ……36
- フライパンひとつで焼きさばのみぞれ煮 ……37
- さけのみそマヨ焼き……37



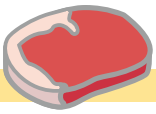
鶏肉

- 鶏手羽と卵の煮物 ……38
- 鶏もも肉の黒酢あんかけ……38
- ひじき入りあっさり鶏つくね ……39
- 茶碗蒸し……39
- がんも風たけのこのオーブン焼き ……40
- 鶏肉と大豆のトマト煮 ……40
- 野菜ロールチキン ……41
- 鶏肉のマヨ焼き ……41
- 酒粕を使ったホワイトソースグラタン……42
- 手羽元の照り焼き……42



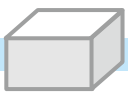
豚肉

- 豚の角煮 ……43
- ミルフィーユみそカツ……43
- 小松菜の春巻き ……44
- 回鍋肉 ……44
- チンゲン菜と豚肉の炒め物 ……45



牛肉

- 肉じゃが……46
- ゴーヤの肉詰め ……46
- ロールステーキ ……47
- ローストビーフ ……47



豆腐

- 擬製豆腐……48

魚



小あじの南蛮漬け

★１人分の栄養価
エネルギー 287kcal／たんぱく質 22.0g／脂質 14.7g
カルシウム 88mg／食塩相当量 1.6g

材料（２人分）

- 小あじ……6尾（200ｇ）
- たまねぎ……100g
- ピーマン……25g
- にんじん……25g
- Ⓐ
  - しょうが（せん切り）……20g
  - とうがらし（種を除き小口切り）‥1/2本
  - だし汁……50ml
  - 酢……50ml
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
- 小麦粉……適宜
- 揚げ油……適宜

作り方

❶ 小あじは下処理をし、きれいに洗い水気を拭く。Ⓐの調味料を合わせておく。
❷ たまねぎは繊維にそってうす切りにする。にんじんは4〜5cmのせん切り、ピーマンは縦半分に切りうす切りにする。
❸ 小あじに小麦粉を薄くまぶし160℃に熱した油でカラリと揚げⒶの調味料にすぐつける。野菜も加えてさっと混ぜ20〜30分位つけておき器に盛る。

せぐろいわしのかき揚げ

★１人分の栄養価
エネルギー 385kcal／たんぱく質 14.7g／脂質 8.1g
カルシウム 56mg／食塩相当量 0.6g



材料（２人分）

- せぐろいわし……130g
- たまねぎ……60g
- 青じそ……4g
- 小麦粉……60g
- 水……90ml
- 塩……1g
- サラダ油……適宜

作り方

❶ せぐろいわしは頭と内臓を取り除ききれいに洗っておく。
❷ たまねぎはうす切り、青じそは細切りにする。
❸ 小麦粉に水、塩をサッと混ぜ❶と❷を入れ６枚に分けて揚げる。

いわしの野菜あんかけ



★1人分の栄養価
エネルギー 207kcal／たんぱく質 15.6g／脂質 9.4g
カルシウム 135mg／食塩相当量 0.9g

材料（2人分）

- いわしミンチ……100g
- 乾燥ひじき……2g
- たまねぎ……50g
- 高野豆腐……10g
- 粉チーズ……5g
- しょうが……20g
- 片栗粉……小さじ1
- 油……小さじ1
- Ⓐ
  - にんじん……25g
  - たまねぎ……50g
  - ブロッコリー……30g
  - しめじ……30g
- だし汁……150ml
- Ⓑ
  - 砂糖……小さじ2
  - うす口しょうゆ……小さじ1
- 〔水溶き片栗粉〕
  - 片栗粉……小さじ2
  - 水……小さじ2

作り方

1. ひじきは水に戻し、粗いみじん切りにする。
2. 高野豆腐はすりおろす。たまねぎはみじん切りにする。
3. ボウルにいわしミンチ、粉チーズ、しょうがのすりおろし、片栗粉、❶、❷を入れて練る。4等分に丸める。
4. フライパンに油をひき❸を中火で焼く。
5. Ⓐのにんじんとたまねぎはせん切り、ブロッコリーとしめじは小房にわけておく。
6. 鍋にだし汁とⒷの調味料を入れ火にかけ❺の野菜を入れる。煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけて器に盛った❹の団子の上にかける。

いわしのかば焼き



★1人分の栄養価
エネルギー 244kcal／たんぱく質 19.8g／脂質 12.0g
カルシウム 77mg／食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

- いわし……2尾
- 小麦粉……適宜
- Ⓐ
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
  - しょうがの絞り汁……大さじ1/2
- サラダ油……大さじ1/2

作り方

1. いわしに小麦粉をまぶす。
2. フライパンを熱しサラダ油を入れていわしに、うすくこげ目がつく程度に両面を焼く。
3. 調味料Ⓐを混ぜフライパンに入れていわしとからめる。

フライパンひとつで 焼きさばのみぞれ煮

★1人分の栄養価
エネルギー 243kcal／たんぱく質 14.5g／脂質 13.7g
カルシウム 20mg／食塩相当量 0.9g

材料（2人分）

- さば……2切れ
- 塩……少々
- 大根……200g
- 小麦粉……大さじ2
- サラダ油……大さじ1
- Ⓐ しょうゆ……大さじ2
- Ⓐ 酒……大さじ2
- Ⓐ みりん……大さじ2
- Ⓐ だし汁……100ml
- しょうが……20g
- 青ねぎ……少々

作り方

1. さばは塩をふり、10分位おく。
2. 大根はおろして、軽く水を切る。
3. さばの水気を拭き半分に切って、小麦粉をまぶす。
4. 中火に熱したフライパンにサラダ油を入れ、さばの両面を焼き、取り出す。
5. ❹のフライパンの油を拭き取りⒶを入れ強火で沸騰させたら、中火にしてしょうがを加え、❹のさばを戻し落とし蓋をして中火で10分煮る。
6. 最後に大根おろしを入れて器に盛り小口切りにした青ねぎをちらす。



さけのみそマヨ焼き

★1人分の栄養価
エネルギー 212kcal／たんぱく質 19.0g／脂質 12.8g
カルシウム 17mg／食塩相当量 1.5g



材料（2人分）

- さけ……2切れ
- 塩……少々
- こしょう……少々
- たまねぎ……10g
- えのき……3g
- ピーマン……4g
- マヨネーズ……大さじ2
- 白みそ……小さじ1
- にんにく……少々
- パセリ……少々

作り方

1. さけに塩こしょうをする。
2. たまねぎはうす切り、ピーマンは細く切る。えのきは石づきを取り、3等分に切り、細かく裂いておく。
3. にんにくはすりおろし、マヨネーズ、白みそと合わせる。
4. オーブンシートに❶の水気をふいて置き、❷をのせ❸を全体に塗り200℃のオーブンで10分程度焼く。
5. パセリのみじん切りをふる。

さけにはビタミン類やアスタキサンチン、
DHAやEPAなどの栄養素が
豊富に含まれています。



鶏肉

鶏手羽と卵の煮物

★１人分の栄養価
エネルギー 269kcal／たんぱく質 19.5g／脂質 24.2g
カルシウム 39mg／食塩相当量 1.6g

材料（4人分）

- 鶏手羽元 ……8本
- 卵 ……4個
- にんにく ……1片
- しょうが ……1片
- Ⓐ
  - しょうゆ ……大さじ2
  - 砂糖 ……大さじ2
  - 酢 ……大さじ2
  - みりん ……大さじ1
- サラダ油 ……小さじ1

作り方

1. ゆで卵を作る。（8分位茹でる。固ゆでにしない。）
2. フライパンに油をひき、手羽元を皮目から入れ、焼き目をつける。
3. 出てきた油を拭き取り、水をひたひたに加え、にんにく、しょうがをうす切りにして加える。Ⓐと卵も入れる。
4. 落とし蓋をして煮汁がとろりとするまで煮る。



鶏もも肉の黒酢あんかけ

★１人分の栄養価
エネルギー 332kcal／たんぱく質 17.2g／脂質 19.2g
カルシウム 9mg／食塩相当量 0.8g



材料（2人分）

- 鶏もも肉 ……200g
- 〔つけ汁〕
  - おろしにんにく ……0.5g
  - おろししょうが ……小さじ1・1/4
  - 酒 ……大さじ1・1/3
- サラダ油 ……小さじ2・1/2
- パプリカ赤 ……8g
- パプリカ黄 ……8g
- ブロッコリー ……10g
- 片栗粉 ……小さじ1・1/4
- Ⓐ
  - 砂糖 ……20g
  - しょうゆ ……小さじ1・1/4
  - 黒酢 ……小さじ1・1/4
  - みりん ……小さじ1・1/4
  - 酒 ……大さじ1・1/4

作り方

1. 鶏肉は1個50ｇ位の大きさに切り、つけ汁に10分くらいつけ下味をつける。
2. ❶の汁気をとり、片栗粉をまぶす。
3. 天板にオーブンシートを敷き❷を並べ、サラダ油をかけ200℃に予熱したオーブンで10～13分位焼く。
4. 鍋にⒶを入れ、火にかける。焼き上がった❸にからめる。
5. パプリカは5㎜幅位に切り、サッと湯に通す。
6. ブロッコリーは小房に分け、サッと茹でてザルにあげておく。
7. 器に❹を置き❺をのせる。❻を添える。

ひじき入り あっさり鶏つくね

★１人分の栄養価
エネルギー 214kcal／たんぱく質 13.3g／脂質 62.8g
カルシウム 99mg／食塩相当量 1.7g



材料（２人分）

- 乾燥ひじき ……4g
- 木綿豆腐……100g
- キャベツ ……140g（2枚）
- たまねぎ ……20g
- 鶏ひき肉 ……100g
- Ⓐ 酒……大さじ１
- Ⓐ コンソメ ……1/2個（2.5g）
- Ⓐ 塩 ……少々
- Ⓐ こしょう ……少々
- サラダ油 ……少々（分量外）

作り方

1. ひじきはぬるま湯につけて戻し、水気を拭き取る。
2. 豆腐はペーパータオルで包み20分程置いて水気をきる。
3. キャベツとたまねぎを粗みじん切りにする。
4. ボウルにひき肉、豆腐、キャベツ、たまねぎとⒶを入れ、よく練り混ぜる。6～8等分の細長い形にする。
5. フライパンに油をうすくひき中火で熱し、つくねを入れ焼き色がついたら、裏返して弱火にしじっくりと火を通す。
6. 器に盛り、好みで一味とうがらしや七味とうがらしをかける。

茶碗蒸し

★１人分の栄養価
エネルギー 109kcal／たんぱく質 13.2g／脂質 4.2g
カルシウム 29mg／食塩相当量 1.1g



材料（２人分）

- 卵 ……1・1/2 個
- だし汁 ……200ml
- 鶏ささみ……1/2本（60g）
- かまぼこ ……10ｇ
- 干ししいたけ……2枚（2g）
- 三つ葉……20g
- うす口しょうゆ ……小さじ１・1/2
- みりん ……小さじ１

作り方

1. 卵をよくときほぐし、だし、調味料と合わせておく。
2. ささみは筋をとりそぎ切りにする。
3. かまぼこは1切れを2つに切る。
4. 干ししいたけを水で戻し4つ割りにする。三つ葉は2～3cmに切る。
5. 蒸し茶わんに三つ葉以外の材料を入れ、卵液を注ぐ。（浮いた泡はすくい取る）
6. 十分に湯気のたった蒸し器に入れ、鍋の上にふきんをかぶせ蓋をする。初めの2～3分はやや強火であとは弱火にして、12～13分蒸す。
7. 仕上がり間際に竹串を刺してみて透明な液が出たら三つ葉を加え火を止める。

がんも風 たけのこのオーブン焼き



★1人分の栄養価
エネルギー 250kcal／たんぱく質 19.5g／脂質 11.5g
カルシウム 55mg／食塩相当量 1.3g

材料（2人分）

- たけのこ……250g
- 鶏ひき肉……100g
- はんぺん……1枚
- Ⓐ マヨネーズ‥大さじ1
- Ⓐ 片栗粉……大さじ1
- Ⓐ みそ……小さじ1
- Ⓐ 砂糖……小さじ1
- にんじん……20g
- しいたけ……20g
- はなっこりー……20g
- 木の芽……適宜

作り方

1. フードカッターにたけのこ、鶏ひき肉、ちぎったはんぺんとⒶを入れて撹拌する。
2. ①にみじん切りしたにんじん、しいたけ、はなっこりーを入れて混ぜ合わす。
3. たけのこの皮があればのせる。好みの形に成形し、オーブンで焼く。器に盛って木の芽をトッピングする。

★ワンポイントアドバイス★
オーブンの代わりに、少量の油を引いたフライパンで焼いてもいいでしょう。

鶏肉と大豆のトマト煮



★1人分の栄養価
エネルギー 463kcal／たんぱく質 28.7g／脂質 25.9g
カルシウム 106mg／食塩相当量 1.3g

材料（4人分）

- 鶏手羽先……6本（300g）
- たまねぎ……100g
- にんじん……60g
- ズッキーニ……100g
- 大豆の水煮……100g
- にんにく……1片
- トマトの水煮缶……400g
- Ⓐ 水……200ml
- Ⓐ 固形コンソメ……2/3個（3.5g）
- Ⓐ 赤ワイン……50ml
- Ⓐ ケチャップ……大さじ1
- オリーブオイル……大さじ1
- 塩こしょう……少々
- パセリ……少々

作り方

1. 手羽先の先の部分の肉を切り離す。
2. たまねぎ、にんじん、ズッキーニは1cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋にオリーブオイルを入れ、肉の皮目に焼き色をつけて鍋の端に置き、空いたところで②の野菜を炒める。透き通ってきたら、とトマト缶、大豆の水煮とⒶの調味料を入れ、中火で煮る。
4. 味を見て、塩こしょうで味を整える。器に盛ってパセリのみじん切りを散らす。

★ワンポイントアドバイス★
野菜は、なすやきのこ、じゃがいも等何でも。

野菜ロールチキン

★１人分の栄養価
エネルギー 378kcal／たんぱく質 23.9g／脂質 23.4g
カルシウム 80mg／食塩相当量 1.4g



材料（２人分）

- 鶏もも肉……1枚（250g）
- 青じそ……3 枚
- にんじん……30g
- いんげん……4 本
- プロセスチーズ……10g
- サラダ油……大さじ 1/2
- Ⓐ
  - 酒……大さじ 1
  - みりん……大さじ 1
  - しょうゆ……小さじ 2
  - 砂糖……大さじ 1

作り方

1. 鶏もも肉は厚さが均一になるように切り開く。
2. にんじんとチーズは1cm角の拍子切り。いんげんとにんじんは茹でておく。
3. 鶏肉を広げて青じそ、にんじん、いんげん、チーズをのせて、手前からしっかりと巻き、たこ糸で縛る。または巻き終わりを楊枝でとめる。
4. フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたらⒶの調味料を入れて蓋をして弱火で中まで火を通す。火が通ったら蓋をとり照りが出るまで煮詰める。

鶏肉のマヨ焼き

★１人分の栄養価
エネルギー 280kcal／たんぱく質 18.9g／脂質 20.1g
カルシウム 24mg／食塩相当量 0.4g

材料（２人分）

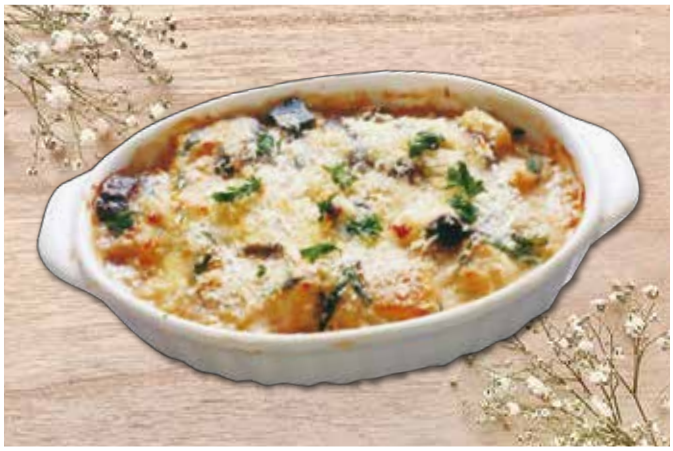
- 鶏もも肉……160g
- たまねぎ……100g
- パプリカ……40g
- しめじ……30g
- Ⓐ
  - マヨネーズ……大さじ 1
  - ケチャップ……大さじ 2/3
  - カレー粉……小さじ 1/2 弱
  - 一味唐辛子……少々
- パセリ……少々



作り方

1. たまねぎとパプリカをうす切りにする。しめじは小房に分ける。
2. オーブンシートの上に1の野菜をのせ、その上に鶏肉ものせて混ぜ合わせたⒶを塗る。
3. オーブントースターで鶏肉に火が通るまで焼く。（12～15分）熱いうちに鶏肉を適当な大きさに切り分け、野菜とともに器に盛りパセリを飾る。

酒粕を使ったホワイトソースグラタン



★１人分の栄養価
エネルギー 364kcal／たんぱく質 28.6g／脂質 16.1g
カルシウム 224mg／食塩相当量 1.5g

材料（2人分）

- かぼちゃ……130g
- なす……60g
- 鶏もも肉（皮なし）……160g
- ニラ……25g
- たまねぎ……50g
- 麦みそ……大さじ 1
- 酒かす……大さじ 2
- 牛乳……200ml
- チーズ……18g
- パン粉……少々
- バター……大さじ 1
- 小麦粉……小さじ 1

作り方

1. かぼちゃは1cmのサイコロ型に切りラップをかけ、レンジに２分かける。
2. なすは半月のうす切りにし、ニラを1cmに切る。たまねぎは1cmの角切りにする。
3. 鶏肉はひと口大に切り、小麦粉をまぶす。
4. フライパンにバターをひき、たまねぎを炒め鶏肉となすも加えてさらに炒める。鶏肉に火が通ったらニラとかぼちゃも加えて炒める。
5. 酒かすは牛乳50mlを入れて10分位ふやかしてからみそを加えてよく混ぜ、④に残りの牛乳と混ぜたみそを入れる。少しとろみがついたらグラタン皿に入れ、上にチーズをのせパン粉をふる。
6. オーブントースターでこげ目がつくまで焼く。

手羽元の照り焼き



★1人分の栄養価
エネルギー 345kcal／たんぱく質 24.4g／脂質 18.6g
カルシウム 22mg／食塩相当量 2.3g

材料（2人分）

- 鶏手羽元……10 本
- Ⓐ
  - しょうゆ……大さじ 1・1/2
  - 砂糖……大さじ 1
  - 酒……大さじ 1
  - ハチミツ……大さじ 1
  - しょうが（すりおろし）……小さじ 1/2
  - にんにく（すりおろし）……小さじ 1/2

作り方

1. 鶏手羽元をⒶの調味料に漬けて一晩置く。
2. 200℃に予熱したオーブンで 20 分位焼く。
   ※オーブンの機種によって焼き時間は調節してください。

豚肉

豚の角煮

★１人分の栄養価
エネルギー 687kcal／たんぱく質 24.0g／脂質 53.2g
カルシウム 34mg／食塩相当量 1.4g

材料（２人分）

豚バラ肉（ブロック）……300g
砂糖 ……大さじ 1・1/2
しょうゆ ……大さじ 1・1/2
みりん ……大さじ 1/4
酒……50ml
白ねぎ……140g
しょうが ……20g
※あれば八角を入れるとよい

作り方

❶ 豚バラ肉は3〜4cm角に切る。白ねぎはぶつ切り、しょうがはすりおろす。
❷ 豚バラ肉を脂身を下にして、熱した鍋に入れ軽く焼き色をつける。反対側も焼き色をつける。
❸ ❷にひたひたになるまで水を入れ、強火で煮立たせる。
❹ 煮立ったら一度、鍋の水を捨て余分な脂を落とす。
❺ 鍋に肉を戻し、白ねぎ、しょうが、調味料を入れてお肉がかくれるまで水をたっぷり入れる。
❻ ふたをして弱火か中火で50〜60分位煮込む。途中汁気がなくなりそうなら水（酒）を足す。



ミルフィーユみそカツ

★１人分の栄養価
エネルギー 266kcal／たんぱく質 17.0g／脂質 13.2g
カルシウム 50mg／食塩相当量 0.9g



材料（２人分）

豚うす切り肉 ……6枚（120g）
青じそ ……8 枚
Ⓐ みそ……小さじ 2
Ⓐ みりん……小さじ 2
小麦粉……大さじ 1
溶き卵……20g
パン粉……大さじ 4
油……10g
キャベツ……30g
トマト……1/2 個
パセリ……5g
スナップえんどう ……適宜

作り方

❶ キャベツはせん切りにし、トマトをカットしておく。スナップえんどうはすじを取りさっと茹でておく。
❷ 豚肉、Ⓐ、青じその順に２回重ね、最後に豚肉をのせる。
❸ ❷全体に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。フライパンに油をひいて両面を揚げ焼きにする。
❹ 食べやすい大きさに切り、❶と皿に盛りつけパセリを飾る。

小松菜の春巻き



★1人分の栄養価
エネルギー 281kcal／たんぱく質 16.2g／脂質 12.3g
カルシウム 126mg／食塩相当量 0.6g

材料（2人分）

- 春巻きの皮……4枚
- 小松菜……100g
- にんじん……25g
- えのき茸……40g
- 木綿豆腐……80g
- 豚ひき肉……80g
- しょうが……5g
- Ⓐ
  - 鶏がらスープの素……小さじ1/3
  - オイスターソース……小さじ1/2
  - 酒……小さじ1/2
  - しょうゆ……小さじ1/2
  - 砂糖……小さじ1/2
  - こしょう……少々
- 炒め油……小さじ1
- 揚げ油……適宜

作り方

1. 小松菜は1.5cm長さのザク切り。にんじんはせん切り。えのき茸は石づきを取り3等分に切る。しょうがはみじん切りにする。豆腐は水切りしておく。
2. フライパンに炒め油を熱し、豚ひき肉を入れて炒め、焼き色がついたら豆腐を崩しながら入れて混ぜる。小松菜の茎の部分とにんじん、しょうがを加えてさらに炒める。
3. 茎の部分に火が通ったら葉の部分とえのき茸を入れて炒め合わせてからⒶの調味料を加えて水気がなくなるまで炒める。（炒めすぎない）水気が多いときは水溶き片栗粉を加える。
4. 春巻きの皮で❸の具を包み、揚げ油できつね色に揚げる。

回鍋肉



★1人分の栄養価
エネルギー 372kcal／たんぱく質 14.6g／脂質 27.2g
カルシウム 73mg／食塩相当量 1.3g

材料（2人分）

- 豚バラ厚切り肉……150g
- キャベツ……葉4枚（300g）
- にんじん……30g
- ピーマン……20g
- にんにく……1片
- しょうが……10g
- 豆板醤……小さじ1/2
- ごま油……小さじ2
- Ⓐ
  - 甜麺醤……小さじ1
  - オイスターソース……小さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - 酒……大さじ1

作り方

1. キャベツは5cm位角切り、または手でちぎる。茎の部分はうすく切る。にんじんは2cm幅の短冊切り、ピーマンは細切りにする。
2. にんにく、しょうがをみじん切りにする。
3. 豚バラ肉は熱湯でサッと色が変わるくらい茹でて油をとる。
4. フライパンを熱してキャベツをサッと炒めて取り出しておく。
5. 同じフライパンにごま油の半分を入れて豆板醤を弱火で炒め、香りが出たら肉を入れ強火で炒め❷とにんじん、ピーマンも入れる。
6. 野菜がしんなりしたらⒶの調味料を入れて肉に味がついたらキャベツを戻してサッと混ぜあわせ最後に残りのごま油を回し入れる。

チンゲン菜と豚肉の炒め物

★１人分の栄養価
エネルギー 117kcal／たんぱく質 11.3g／脂質 5.2g
カルシウム 104mg／食塩相当量 1.4g



材料（２人分）

- チンゲン菜 ……200g（2株）
- 豚こま切れ肉 ……100g
- しょうが ……20g
- Ⓐ
  - 酒 ……小さじ 1
  - 塩 ……小さじ 1/8
  - 鶏がらスープの素……小さじ 1/2
  - 砂糖……小さじ 1
  - しょうゆ……小さじ 1
  - こしょう……少々

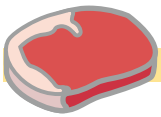
作り方

1. チンゲン菜、豚肉はひと口大に切る。しょうがはせん切りにする。
2. 豚肉を炒め、色が変わってきたら、チンゲン菜の茎の部分を入れさらに炒める。チンゲン菜がしんなりしてきたら葉の部分も入れ軽く炒め、Ⓐで味付けする。

豚肉はビタミンB群を豊富に含み、
その中でもビタミンB1に関しては100gあたりの含有量が
あらゆる食品の中でトップクラスです。
ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質を体内で燃やし
エネルギーへ変えるために必要な栄養素です







牛肉

肉じゃが

★１人分の栄養価
エネルギー 306kcal／たんぱく質 12.9g／脂質 10.6g
カルシウム 62mg／食塩相当量 1.2g

材料（２人分）

- じゃがいも……400g
- 牛肉こま切れ……200g
- たまねぎ……200g
- 糸こんにゃく……170g
- にんじん……100g
- 油……小さじ１
- Ⓐ 砂糖……大さじ１・1/3
- Ⓐ 酒……50ml
- Ⓐ しょうゆ……大さじ１
- Ⓐ みりん……大さじ２
- しょうゆ……大さじ１
- さやいんげん……40g

作り方

❶ じゃがいもはひと口大、にんじんは乱切り、たまねぎはうす切りにする。糸こんにゃくは下茹でする。
❷ 鍋に油をひき、牛肉と糸こんにゃくを炒める。肉の色がほぼ変わったら❶の野菜を加え、ひと混ぜしⒶの調味料を加え蓋をし、弱めの中火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
❸ ❷がやわらかくなったらしょうゆを加え、茹でたいんげんを入れて火を止める。



ゴーヤの肉詰め

★１人分の栄養価
エネルギー 212kcal／たんぱく質 11.7g／脂質 11.3g
カルシウム 24mg／食塩相当量 1.6g



材料（２人分）

- ゴーヤ……1本（210g）
- 合い挽き肉……100g
- たまねぎ……30g
- Ⓐ パン粉……大さじ２
- Ⓐ 塩……大さじ 1/6
- Ⓐ 溶き卵……1/2 個

〔たれ〕

- Ⓑ しょうゆ……小さじ１
- Ⓑ みりん……大さじ１
- Ⓑ ケチャップ……大さじ２

作り方

❶ ゴーヤは2cmの厚さの輪切り、種とワタをスプーンで取り除く。
❷ たまねぎはみじん切りにする。
❸ ボウルに合い挽き肉、たまねぎ、Ⓐを入れよく混ぜて肉だねを作る。
❹ ゴーヤの内側に小麦粉を指でぬり❸を詰める。ゴーヤの上下にも小麦粉をまぶす。
❺ フライパンに油をひき❹を並べ焼き色がついたら返して蓋をし、火が通るまで焼く。
❻ Ⓑのたれをからめる。

ロールステーキ



★１人分の栄養価
エネルギー 547kcal／たんぱく質 23.8g／脂質 40.1g
カルシウム 32mg／食塩相当量 1.5g

材料（２人分）

- 牛肩こま切れ肉 ……260g
- 塩こしょう ……少々
- にんにく ……1片
- Ⓐ しょうゆ ……小さじ2
- Ⓐ 酒 ……小さじ2
- Ⓐ みりん ……小さじ2
- Ⓐ すりおろしにんにく ……1片
- Ⓐ すりおろしたまねぎ ……20g
- 肉汁 ……大さじ1
- 油 ……大さじ1
- 〔つけ合わせのグラッセ〕
- にんじん ……100g
- いんげん ……10本
- Ⓑ 水 ……200ml
- Ⓑ 砂糖 ……大さじ1
- Ⓑ バター ……大さじ1
- Ⓑ 塩 ……少々

作り方

1. こま切れの牛肉を１枚ずつ広げながら1〜2cm高さのロール状に巻いていく。形がくずれないように冷凍庫に1時間程入れると扱いやすい。
2. ❶に塩こしょうをしてフライパンに油とうす切りにしたにんにくを入れ両面に焼き色をつけて蓋をして中火で中まで火を通す。
3. フライパンに残った肉汁にⒶの調味料を加えてソースを作る。
4. つけ合わせ用のにんじんをシャトー型に切り、いんげんは半分の長さに切ってⒷの調味料を入れた鍋を中火で煮詰める。
5. 皿にロールステーキとグラッセを盛りつけて❸のソースをかける。



ローストビーフ

★１人分の栄養価
エネルギー 281kcal／たんぱく質 22.1g／脂質 16.7g
カルシウム 10mg／食塩相当量 1.8g

材料（２人分）

- 牛かたまり肉 ……200g
- 黒こしょう ……少々
- 塩 ……1.6g
- オリーブオイル ……大さじ1
- 〔タレ〕
- すりおろしたまねぎ ……40g
- すりおろしにんにく ……1片分
- 酒またはワイン ……大さじ2/3
- みりん ……大さじ2/3
- しょうゆ ……大さじ2/3
- 肉汁 ……大さじ1

※香草のローズマリーやうす切りにんにくを塩こしょうと一緒につけ込んでもよい。

作り方

1. 常温に戻したかたまり肉にフォークで味がしみ込みやすいように穴をあけて、塩・こしょうを揉み込み10分程ねかす。（※があればこの時に入れる）
2. フライパンにオリーブオイルをひき❶の肉を中火で全面を7〜8分かけて焼き目をつける。（焼く時も※を一緒に焼く）
3. 全面を焼いたらアルミホイルを二重にして包み、その上からタオルで包んでおく。（ゆっくりと冷ますため）
4. １時間位、粗熱がとれるまで放置する。その後、冷蔵庫で２時間以上冷やす。
5. 好きな厚さに切り分ける。
6. 肉を切った時の肉汁とタレの調味料を入れてひと煮立ちさせる。

豆腐

擬製豆腐

★1人分の栄養価
エネルギー 197kcal／たんぱく質 10.8g／脂質 10.0g
カルシウム 98mg／食塩相当量 0.9g

材料（4人分）

木綿豆腐 ……1丁（300g）
卵 ……3個
ごぼう ……50g
にんじん ……50g
きくらげ……3g
グリンピース ……1/4カップ
砂糖 ……大さじ4
しょうゆ ……小さじ1・1/2
塩 ……小さじ1/5
ごま油 ……小さじ4



作り方

1. 豆腐は手でほぐし、2カップの熱湯に入れ再び沸騰したらふきんを敷いたザルにあげて軽く水気を絞る。すり鉢に入れ5分ほど擦る。
2. 卵を1つずつ割りほぐして加えながら混ぜ、砂糖、しょうゆ、塩を入れてさらに擦る。
3. ごぼう、にんじんは3㎜角に切り、ごぼうは水に放す、きくらげは水で戻してせん切りにし、さっと茹でる。グリンピースは塩を加えた熱湯で茹でる。
4. フライパンにごま油小さじ2を熱し、ごぼうとにんじんを炒め、香りが出たら、きくらげ、グリンピースを入れて炒め冷ましておく。
5. ❹をすり鉢に加えてしゃくしで混ぜる。
6. フライパンか卵焼き器にごま油小さじ2を熱し、よくなじませてから、たねを流し入れる。蓋をして弱火でじっくり焼く。
7. 裏面に焼き色がつき、表面が乾いてきたら裏返し再び弱火で焼き上げる。粗熱が取れたら切り、器に盛る。



副菜











根菜

・たけのこの木の芽和え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・51
・たけのこと切り干大し根の煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・51
・かぶと豚肉の煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・51
・お煮しめ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・52
・年輪大根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・52
・れんこんでうなぎもどき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・52
・切り干し大根のカミカミ和え ・・・・・・・・・・・・・・・・・53
・きんぴらごぼう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・53
・切り干しナポリタン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・53
・ポテトサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・54



豆類

・おからのいり煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・54
・五目煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55
・うずらの煮豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55
・ひじきの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55



菜物

・菜の花和え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・56
・高菜の煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・56
・ほうれん草のごま和え・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・56
・小松菜のナムル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・57
・焼き餃子 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・57



きのこ類

・明太子炒め ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・58
・えのきの酢浸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・58



汁物

・周南スープ（春）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・59
・周南スープ（夏）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・59
・周南スープ（秋）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60
・周南スープ（冬）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60
・コーンスープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・61
・あっさりスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・61



その他の野菜

・田楽みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・62
・なべしぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・62
・ちくわときゅうりのおかかマヨ ・・・・・・・・・・・・・・・・62
・きゅうりの酢物・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・63
・いんげんのくたくた煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・63
・たこの酢物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・63
・ヘルスメイトのキューちゃん ・・・・・・・・・・・・・・・・・64
・きゅうりのからし和え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・64
・なすのからし漬け ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・64
・新しょうがの甘酢漬け ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・64
・新しょうがの佃煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・64



根菜

たけのこの木の芽和え

★１人分の栄養価
エネルギー 38kcal／たんぱく質 2.2g／脂質 0.4g
カルシウム 22mg／食塩相当量 0.4g

材料（2人分）

- たけのこ……80g
- こんにゃく……20g
- わけぎ……20g
- 木の芽……適宜
- Ⓐ 白味噌 ……小さじ 2
- Ⓐ 酢 ……小さじ 1
- Ⓐ 砂糖 ……小さじ 1
- Ⓐ 辛子……1g

作り方

❶たけのこは薄切り、こんにゃくは2〜3㎜の薄切りに、わけぎは3〜4㎝の長さに切る。
❷鍋に湯を沸かし、たけのこ、わけぎ、こんにゃくの順にさっと茹で、ざるにあげ、水気をしっかり切る。
❸すり鉢に木の芽を入れする。そこへⒶを加え、さらによくする。
❹❷を加えてさっくり和える。



かぶと豚肉の煮物

★１人分の栄養価
エネルギー 99kcal／たんぱく質 6.0g／脂質 4.2g
カルシウム 26mg／食塩相当量 0.7g

材料（4人分）

- かぶ ……中 4 個
- 豚こま切れ……100g
- Ⓐ しょうゆ ‥大さじ 1
- Ⓐ みりん ……大さじ 1
- Ⓐ 砂糖 ……小さじ 1
- Ⓐ 油 ……大さじ 1/2

作り方

❶ かぶは皮をむき縦半分に切り、1㎝幅位に切る。
❷鍋に油をひき豚肉を炒め❶のかぶを加えてさらに炒める。
❸水をひたひたより少し少なめに加え、Ⓐを加える。
❹かぶが軟らかくなるまで煮る。

たけのこと切り干し大根の煮物

★１人分の栄養価
エネルギー 111kcal／たんぱく質 5.0g／脂質 3.0g
カルシウム 46mg／食塩相当量 0.9g



材料（4人分）

- たけのこ……300g
- 切り干し大根 ‥20g
- 油揚げ……30g
- にんじん……30g
- だし汁……300ml
- Ⓐ うす口しょうゆ ‥大さじ 1
- Ⓐ 砂糖 ……大さじ 1
- Ⓐ 酒 ……大さじ 2
- Ⓐ みりん……大さじ 2

作り方

❶ たけのこの先の方は縦のうす切り、下の方は5㎜巾のいちょう切りにする。にんじんは短冊切りに。
❷切り干し大根は水で戻してからザルにあげておく。油揚げは千切りにする。
❸鍋に❶❷とだし汁を入れて火にかけ煮立ったらⒶの調味料を加えて味がしみ込むまで煮る。



お煮しめ

★１人分の栄養価
エネルギー 153kcal／たんぱく質 5.5g／脂質 7.0g
カルシウム 78mg／食塩相当量 0.7g

材料（4人分）

大根……120g	油揚げ……1/2 枚
にんじん……50g	油……大さじ 1/2
れんこん……90g	だし汁 ……150ml
ごぼう……65g	薄口しょうゆ‥大さじ 1
里いも……130g	砂糖 ……大さじ 1/2
いんげん……50g	みりん ……大さじ 1

作り方

1. 野菜は乱切りにする。里いもは大きければ半分に切る。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、8等分に切る。
3. ①の野菜を油で炒め、だし汁を加えて材料が少し軟らかくなるまで煮る。
4. 調味料と油揚げを加え汁気がなくなるまで弱火で煮る。
5. 青みをさっと茹でて④と共に盛る。



年輪大根

★１人分の栄養価
エネルギー 75kcal／たんぱく質 3.1g／脂質 0.1g
カルシウム 45mg／食塩相当量 0.9g



材料（2人分）

大根……100g	Ⓐ 砂糖……小さじ 2
油揚げ……1 枚	Ⓐ しょうゆ‥大さじ 2/3
だし汁……50g	Ⓐ 酒……大さじ 1
かいわれ大根‥適宜	※たこ糸
練りからし‥‥適宜	

作り方

1. 大根は3cm幅位の厚めのかつらむきにし、熱湯で茹でて大根の匂いを消す。
2. 油揚げは開いて2枚にし、熱湯で油抜きする。
3. ①の大根の上に②の油揚げをのせ、しっかりと巻き込みたこ糸でしばる。
4. 鍋にだし汁、Ⓐの調味料を入れ③を入れ弱火で汁気がほとんどなくなるまで煮含める。
5. 器に盛りかいわれ大根を飾り、好みで練りからしを添える。

れんこんでうなぎもどき

★１人分の栄養価
エネルギー 116kcal／たんぱく質 55.4g／脂質 2.2g
カルシウム 67mg／食塩相当量 1.1g



材料（2人分）

れんこん……150g	Ⓐ しょうゆ‥小さじ 2
絹豆腐……100g	Ⓐ 砂糖‥‥大さじ 1/2
片栗粉……大さじ1	Ⓐ みりん‥‥大さじ 1
板のり……1g(1枚)	Ⓐ 酒……大さじ 1
油……適宜	

作り方

1. 豆腐は水切りをしておく。
2. れんこんはすりおろし①と豆腐と片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。
3. 板のり1枚を8つに切る。その上に②を1/8ずつのせる。
4. フライパンに油を多めにひき、③ののりを上にして並べ焼く。
5. Ⓐを合わせタレを作る。
6. ④のフライパンの余分な油を拭き取り⑤のタレを入れてよくからめる。

切り干し大根のカミカミ和え

★１人分の栄養価
エネルギー 43kcal／たんぱく質 32.0g／脂質0.4g
カルシウム 56mg／食塩相当量 0.6g

材料（２人分）

- 切り干し大根 ……5g
- きゅうり ……50g
- にんじん……10g
- さきいか ……5g
- ちりめん ……5g
- ごま ……少々
- Ⓐ 白みそ ……10g
- Ⓐ しょうゆ ……少々
- Ⓐ 砂糖 ……少々
- Ⓐ 酢 ……少々

作り方

1. 切り干し大根は水で戻し、下茹でをする。
2. きゅうり、にんじんはせん切りにし、塩もみをする。
3. ちりめんは空煎りする。
4. Ⓐを混ぜ合わせ①②③とごま、さきいかと和える。



切り干しナポリタン

★１人分の栄養価
エネルギー 81kcal／たんぱく質 2.2g／脂質 3.2g
カルシウム 54mg／食塩相当量 0.6g



きんぴらごぼう

★１人分の栄養価
エネルギー 105kcal／たんぱく質 1.3g／脂質6.1g
カルシウム 34mg／食塩相当量 0.6g



材料（４人分）

- ごぼう ····1/2本（100g）
- サラダ油 ····大さじ1/2
- Ⓐ 砂糖 ·····大さじ1/2
- Ⓐ 塩 ·····大さじ1/2
- Ⓐ しょうゆ ··大さじ1/2
- Ⓐ みりん ····大さじ1/2
- 白ごま ·····少々
- にんじん ·····30g
- こんにゃく ·····30g
- 鷹の爪 ·····1/2本
- ごま油 ·····小さじ1

作り方

1. ごぼうはささがきに、にんじん、こんにゃくは千切りにする。
2. フライパンにサラダ油大1/2をひき、①を入れ炒める。水大さじ1を加え火を通しⒶを加え調味する。
3. 仕上げにごま油と鷹の爪を入れ、香りと辛みをつける。
4. 白ごま少々ふる。

材料（２人分）

- 切り干し大根 ··120g
- たまねぎ ·····30g
- コーン ·····20g
- ベーコン ·····10g
- 酒 ·····小さじ 1
- ケチャップ ··大さじ 1/2
- 油 ·····小さじ 1/2
- 塩 ·····小さじ 1/10
- こしょう·····少々

作り方

1. 切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
2. たまねぎはうす切り、ベーコンは1cm幅に切る。
3. フライパンに油を熱し、②を入れ炒める。たまねぎがしんなりしたらコーンと切り干し大根、酒を入れる。
4. 火が通ったらケチャップと塩こしょうを入れ完成。

ポテトサラダ

★１人分の栄養価
エネルギー 133kcal／たんぱく質 2.5g／脂質 8.2g
カルシウム 12mg／食塩相当量 0.7g



材料（8人分）

- じゃがいも ····400g
- にんじん ·····100g
- きゅうり ·····100g
- たまねぎ·····50g
- ハム·····3枚（60g）
- Ⓐ マヨネーズ····大さじ 6
- Ⓐ 酢 ·····大さじ 1
- Ⓐ 粒マスタード··大さじ 1
- Ⓐ 塩 ·····小さじ 1/6
- Ⓐ こしょう·····少々

作り方

1. じゃがいもは皮つきのまま丸ごと茹でる。
2. にんじんは1cm角の角切りにし、ザルに入れ❶の鍋に入れ、やわらかくなったらザルごと引き上げる。
3. きゅうりは2mm厚さの輪切り、たまねぎは粗いみじん切りにし、ボウルに入れ塩少々（分量外）で軽くもんでおく。
4. ハムは放射状に12等分する。
5. ❶のじゃがいもがスッと串が通る位にやわらかくなったら取り出し、皮をむきボウルに入れてマッシャー等で粗くつぶす。
6. ❺のあら熱がとれたら、にんじん、ハム、水気をしぼったきゅうりとたまねぎを加えⒶで和える。



豆類

おからの炒り煮

★１人分の栄養価
エネルギー 173kcal／たんぱく質 6.3g／脂質 5.2g
カルシウム 73mg／食塩相当量 1.1g

材料（4人分）

- おから ·····200g
- ごぼう ·····80g
- にんじん ·····50g
- 干ししいたけ ·····10g
- こんにゃく ·····100g
- ちくわ ·····1本（60g）
- 青ねぎ ·····2本（10g）
- Ⓐ だし汁 ·····300ml
- Ⓐ 酒 ·····大さじ 2
- Ⓐ みりん ·····大さじ 2
- Ⓐ うす口しょうゆ·····大さじ 1
- Ⓐ 砂糖 ·····大さじ 1・1/2
- サラダ油·····大さじ 1



作り方

1. ごぼうは小さめのささがきにする。にんじんは小さめのいちょう切り、干ししいたけは戻し細切りにする。こんにゃくは小さめの短冊切り、ちくわは縦に半分に切りうす切りにする。青ねぎは小口切りにする。
2. 鍋に油を入れ、青ねぎ以外の❶の具材を入れ炒めⒶの調味料を入れて煮る。
3. ❷におからを加え煮汁がなくなるまで炒り煮する。仕上げに❶の青ねぎを混ぜ、火を止める。

五目煮

★１人分の栄養価
エネルギー 99kcal／たんぱく質 7.4g／脂質 4.6g
カルシウム 95mg／食塩相当量 1.3g

材料（4人分）

スライスチーズ ……2枚（30g）
大豆の水煮……150g
にんじん……50g
しいたけ……50g
こんにゃく……50g

〔煮汁〕
Ⓐ しょうゆ ‥大さじ1
酒 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ2
塩 ……少々
水 ……100ml

作り方

❶ にんじん、しいたけ、こんにゃくはそれぞれ1cmの角切りにする。
❷ 鍋にⒶを入れて煮立たせ、チーズをちぎりながら加え煮溶かす。大豆の水煮と❶を加えて、落とし蓋をして煮る。煮汁が少し残るまで煮たら火を止める。そのまま冷まして味をなじませる。



ひじきの煮物

★１人分の栄養価
エネルギー110kcal／たんぱく質 7.1g／脂質 1.7g
カルシウム 60mg／食塩相当量 1.3g



うずらの煮豆

★全量の栄養価
エネルギー 1210kcal／たんぱく質 20.1g／脂質 3.9g
カルシウム 125mg／食塩相当量 3.9g



材　料

うずら豆（乾）……300g
砂糖……130g
塩 ……小さじ1/2
水（豆がつかるくらい）

作り方

❶ 豆は洗い、たっぷりの水に一晩つける。
❷ 水ごと強火にかけ沸騰させる。沸騰したら弱火にして煮ていく。
❸ 豆の芯がやわらかくなるまで煮る。途中で煮汁が減ったら差し水をしながら煮ていく。
❹ 豆がやわらかくなったら、砂糖と塩を3回位に分けて加え、味がしっかりしみたら出来上がり。

材料（6人分）

乾ひじき……13g
大豆（蒸し）‥170g
乾しいたけ‥‥8g
にんじん ‥‥80g
いんげん ‥‥40g
平天 ……80g

Ⓐ しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ1
酒……小さじ2
だし汁（しいたけ戻し汁＋水）
……200ml
油 ……小さじ2

作り方

❶ ひじきとしいたけはもどしておく。
❷ にんじん、しいたけはせん切り、いんげんは茹でて斜め切り、平天はうすく切る。
❸ 鍋に油をひいて、いんげんと平天以外を炒める。だしと大豆を加え、少し煮て、にんじんがやわらかくなったらⒶで調味する。
❹ 平天といんげんを加え、ほとんど煮汁がなくなるまで煮る。

菜物

菜の花和え

★１人分の栄養価
エネルギー 43kcal／たんぱく質 2.3g／脂質 1.9g
カルシウム 33mg／食塩相当量 0.2g



材料（２人分）

- ほうれん草……40g
- 白菜……80g
- 卵……1/2個（25g）
- 油……小さじ1/4
- Ⓐ 砂糖……小さじ2
- Ⓐ しょうゆ‥小さじ1/2
- Ⓐ 酢……小さじ2

作り方

❶ ほうれん草は茹でて、水にとり、よく絞って2〜3cmの長さに切っておく。白菜も茹でて水気をしっかり絞り、1cm長さに切る。
❷ 卵は割りほぐし、油をひいたフライパンで、炒り卵を作る。
❸ Ⓐで❶と❷を和える。

高菜の煮物

★１人分の栄養価
エネルギー 85kcal／たんぱく質 11.3g／脂質 3.2g
カルシウム 69mg／食塩相当量 0.9g

材料（２人分）

- 高菜……120g
- しめじ……50g
- 平天……50g
- だし汁……50ml
- しょうゆ‥大さじ 1/2
- みりん‥‥大さじ 1/2
- 油……小さじ 1

作り方

❶ 高菜は沸騰したお湯に入れ茹でる。冷水にとり、しぼって3cm幅に切る。平天は1cm幅に切る。
❷ しめじは小房に分けておく。
❸ 鍋に油を入れ❶❷を炒め、だし汁を注ぎ、蓋をして中火で煮る。ほぼ煮えたらしょうゆ、みりんを加えて煮汁がほぼなくなるまで煮る。



ほうれん草のごま和え

★１人分の栄養価
エネルギー 106kcal／たんぱく質 4.6g／脂質 5.4g
カルシウム 171mg／食塩相当量 0.5g



材料（２人分）

- ほうれん草……200g
- にんじん……50g
- ごま……大さじ 2
- しょうゆ‥‥小さじ 1
- 砂糖……小さじ 2

作り方

❶ ほうれん草は茹でて、3〜4cmに切る。にんじんは3〜4cmのせん切りにし、さっと茹でておく。
❷ いりごまはすり、しょうゆと砂糖と合わせる。
❸ ❶の野菜の水気をよく絞って❷で和え器に盛る。

小松菜のナムル

★１人分の栄養価
エネルギー 41kcal／たんぱく質 1.9g／脂質 2.3g
カルシウム 119mg／食塩相当量 0.6g



材料（4人分）

小松菜 ……200g
にんじん ……80g
しめじ ……25g
Ⓐ 塩 ……ひとつまみ
Ⓐ 白ごま……大さじ 1
Ⓐ ごま油……小さじ 2
Ⓐ しょうゆ ……小さじ 1
Ⓐ 中華スープの素……小さじ 1/2
にんにく……4ｇ

作り方

❶ 小松菜は茹でて水にとり、水気をしぼって３～４cmに切る。にんじんは３～４cm長さの太めのせん切りにし茹でる。しめじは小房に分け茹でる。
❷ にんにくはすりおろす。
❸ ボウルに❷とⒶを合わせたところに❶の小松菜とにんじん、しめじを和える。

焼き餃子

★１人分の栄養価
エネルギー 424kcal／たんぱく質 16.5g／脂質 22.1g
カルシウム 58mg／食塩相当量 0.4g

材料（4人分）32ヶ分

豚ひき肉 ……200g
ニラ ……100g
キャベツ ……300g（3枚）
しょうが ……25g
にんにく ……大1片（5g）
Ⓐ しょうゆ……小さじ1
Ⓐ ごま油……大さじ1
Ⓐ 塩こしょう ……少々
塩（キャベツ塩もみ用）……ひとつまみ
ぽん酢 ……適宜
ラー油 ……適宜
餃子の皮 ……32枚
サラダ油 ……適宜
ごま油 ……大さじ1



作り方

❶ ニラは粗みじん切り
❷ キャベツも粗みじんに切り、塩ひとつまみで塩もみする。
❸ しょうがはしぼり汁にし、にんにくはみじん切り。
❹ ボウルに豚ひき肉と❶❷❸、Ⓐを入れよく混ぜる。
❺ ❹のたねを餃子の皮で包む
❻ フライパンに油を入れ、中火で熱し餃子を並べ焼き色がついたら、1カップの湯を入れふたをして中火で蒸し焼きにする。
❼ 水分がなくなったら、ごま油を回しかけパリッとしたら器に盛る。
❽ ぽん酢とラー油でタレをつくる。



きのこ類

明太子炒め

★１人分の栄養価
エネルギー 57kcal／たんぱく質 3.1g／脂質 3.7g
カルシウム 38mg／食塩相当量 0.5g

材料（2人分）

えのき茸 ……80g	辛子明太子 ….16g
にんじん ……10g	酒 ……小さじ１
小松菜 ……40g	無塩バター……8g

作り方

❶ えのき茸は根元を切り落とし半分の長さに切ってほぐす。にんじんはせん切りにする。小松菜は3cm幅に切る。
❷ 明太子は薄皮を除き、酒でのばす。
❸ フライパンにバターを熱し、❶を炒め、ほぼ火が通ったら❷を加えて全体にからめる。



えのきの酢浸し

★全量分の栄養価
エネルギー 399kcal／たんぱく質 21.5g／脂質 1.2g
カルシウム 19mg／食塩相当量 8.7g



材料（作りやすい分量）

えのき……600g
Ⓐ 酢……50ml
Ⓐ しょうゆ……50ml
Ⓐ 酒……50ml
Ⓐ だし汁……50ml

作り方

❶ えのきは石づきをのけ、長さを3等分し鍋に入れる。
❷ ❶にⒶの調味料を入れ火にかけ煮汁がなくなるまで煮つめる。

※常備菜として、そのままご飯のお供としても良い。他の野菜の和え物やサラダに混ぜても良い。

きのこにはビタミンB群やビタミンDが多く含まれています。
ビタミンB1は糖質の代謝や疲労回復に、ビタミンB2は脂質の代謝や健康な肌、髪をつくる働きがあります。





汁物

周南スープ（春バージョン）



★１人分の栄養価
エネルギー 51kcal／たんぱく質 2.1g／脂質 0.2g
カルシウム 76mg／食塩相当量 0.9g

材料（２人分）

たけのこ（茹で）	30g
乾燥わかめ	1g
切り干し大根	4g
キャベツ	30g
小松菜	30g
たまねぎ	50g
にんじん	30g
じゃがいも	40g
はなっこりー	20g
マッシュルーム	20g
にんにく	少々
固形ブイヨン	1/4個
水	300ml
塩こしょう	適宜



作り方

1. はなっこりーは固い部分は除き2〜3cm長さに切る。
2. 切り干し大根、わかめは洗って水で戻す。（戻し汁は取っておく）
3. マッシュルーム、にんにくはうす切りにする。
4. その他の野菜は1〜1.5cm位の色紙切りかザク切りにする。
5. 鍋にわかめ、はなっこりー、じゃがいも以外の材料と塩少々と②の戻し汁を少量入れ、蓋をして火にかけ15分位蒸し煮にする。
6. 次に水、固形ブイヨン、じゃがいもを入れ、沸騰してきたら、アクをすくい、じゃがいもがやわらかくなるまで煮て、わかめを入れ、最後にはなっこりーを加え、塩こしょうで味をととのえる。
7. 椀に盛り、好みで黒こしょうをふってもよい。

※たけのこ、わかめは旬の時は生を使いましょう。



周南スープ（夏バージョン）



★１人分の栄養価
エネルギー 74kcal／たんぱく質 3.2g／脂質 1.0g
カルシウム 47mg／食塩相当量 1.0g

材料（２人分）

マッシュルーム	10g
トマト	60g
セロリ	20g
なす	20g
モロッコ豆	20g
キャベツ	25g
たまねぎ	50g
にんじん	15g
かぼちゃ	40g
茹でた枝豆（又は水煮大豆）	15g
パセリ	1g
塩	小さじ 1/10
チキンブイヨンの素	1/2 個
トマトケチャップ	小さじ 2
水	300ml
塩こしょう	少々

作り方

1. マッシュルームはうす切りにする。トマトはざく切りにする。セロリ、なすは1cm角に切る。
2. モロッコ豆はすじを取り、1〜1.5cmに切る。その他の野菜は1〜1.5cm位の色紙切り、またはザク切りにする。
3. 水煮大豆はざるに打ち上げておく。
4. パセリは葉先をみじん切りにし、水にさらしておく。
5. 鍋に、マッシュルーム、なす、トマト、キャベツ、パセリの軸、セロリ、モロッコ豆、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、枝豆の順に重ね、塩、水少々（分量外、大さじ1程度）を入れ、蓋をして蒸し煮にする。（弱火で15分〜20分）
6. 水、ブイヨンの素を加え、さらに煮る。
7. ケチャップを加え沸騰してきたら、塩こしょうで調味する。
8. スープを椀によそい、パセリを散らす。

周南スープ（秋バージョン）



★１人分の栄養価
エネルギー 136kcal／たんぱく質 8.0g
カルシウム 138mg／食塩相当量 1.0g

材料（２人分）

豚こま切れ肉 ‥30g
油揚げ‥‥‥‥‥‥5g
里いも‥‥‥‥‥60g
ごぼう ‥‥‥‥‥20g
たまねぎ ‥‥‥‥20g
にんじん ‥‥‥‥20g
かぶ ‥‥‥‥‥‥20g
長ねぎ ‥‥‥‥‥10g
小松菜 ‥‥‥‥‥30g
えのき茸 ‥‥‥‥20g
エリンギ ‥‥‥‥‥20g
しいたけ ‥‥‥‥‥20g
しめじ ‥‥‥‥‥‥20g
れんこん ‥‥‥‥‥40g
米粉 ‥‥‥‥‥‥大さじ２
スキムミルク‥大さじ１
しょうゆ ‥‥大さじ 1/2
塩 ‥‥‥‥‥‥小さじ 1/5
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥300ml
好みで七味唐辛子



作り方

1. ごぼうはタワシで皮をこそげ、里いもは皮をとり、乱切りにし5分位水にさらす。油揚げはせん切りにし湯通しする。
2. 長ねぎの白い部分は斜めのそぎ切り、青い葉先は小口切りにする。小松菜は茎の部分は3cm位に切り、葉の部分はざく切りにする。
3. 他の野菜、きのこは食べやすい大きさに切る。
4. れんこんはさっと湯を通し、すりおろし米粉とスキムミルクを混ぜ合わせ、平らな小さめの団子にする。
5. 鍋にごぼう、にんじん、里いも、たまねぎ・かぶ・小松菜の茎・ねぎの白い部分と少量の水（分量外）を入れて火にかけ蒸し煮した後、油揚げ、きのこ類、分量の水、しょうゆ、塩を加えて蓋を少しずらし20分位煮て④の団子を入れ火を通す。
6. 椀によそい、ねぎを散らす。好みで七味唐辛子をふる。



周南スープ（冬バージョン）



★１人分の栄養価
エネルギー 134kcal／たんぱく質 6.2g／脂質 3.4g
カルシウム 137mg／食塩相当量 0.8g

材料（２人分）

豚こま切れ肉 ‥‥30g
ごぼう ‥‥‥‥‥15g
れんこん ‥‥‥‥15g
油揚げ‥‥‥‥‥‥5g
白菜 ‥‥‥‥‥‥60g
大根 ‥‥‥‥‥‥40g
にんじん ‥‥‥‥15g
長ねぎ ‥‥‥‥‥‥15g
さつまいも ‥‥‥‥60g
地元のみそ ‥‥大さじ１
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥300ml
スキムミルク‥‥大さじ1
好みで七味唐辛子‥適宜

作り方

1. ごぼう・れんこんはタワシで皮をこそげ、乱切りにする。油揚げはせん切りにし湯通しする。
2. 長ねぎの白い部分は斜めに切り、青い葉先は小口切り。大根とにんじんは乱切り。白菜の葉はざく切り、軸は一口大のそぎ切りにする。
3. さつま芋は乱切りにし、水にさらす（皮は好みでむいても良い）。
4. 鍋に白菜の葉と軸・大根・さつまいも・長ねぎの白い部分・にんじん・ごぼう・れんこん・油揚げの順に重ね、みその半量を数か所に置き水（分量外）を入れ、蓋をして火にかけ鍋蓋から湯気が出てきたら弱火にして20分位蒸し煮にする。
5. 野菜が柔らかくなったら分量の水を入れる。沸騰したら豚肉を加えて火が通ったら、残りの味噌とスキムミルクを混ぜて加える。
6. スープを椀によそい、ねぎの葉先を散らす。好みで七味唐辛子をふる。

コーンスープ

★１人分の栄養価
エネルギー 117kcal／たんぱく質 4.4g／脂質 5.2g
カルシウム 92㎎／食塩相当量 0.9g

材料（４人分）

コーン ……1本（140g）
たまねぎ ……100g
バター ……小さじ2
小麦粉 ……大さじ1
水 ……100ml
牛乳……300ml
チキンコンソメ ……1個（7.1g）
こしょう……適宜
コーヒーフレッシュ（あれば好みで）
パセリ……少々

作り方

❶ 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒め小麦粉を加え、粉気がなくなるまで炒め、水100mlを加える。
❷ コーンはレンジに3分程かけ、やわらかくし軸から包丁でこそげ取る。
❸ ❶と❷をミキサーに入れ、なめらかになるまで撹拌する。
❹ ❸を鍋に移し、コンソメを加え、コンソメがとけたら牛乳を加え温める。
❺ 器に注ぎ、好みでこしょう、コーヒーフレッシュ少々をかける。
❻ パセリのみじん切りをトッピングする。



あっさりスープ

★１人分の栄養価
エネルギー 69kcal／たんぱく質 2.1g／脂質 4.5g
カルシウム 45㎎／食塩相当量 0.8g



材料（４人分）

レタス ……120g
トマト ……100g
ベーコン ……40g
たまねぎ ……80g
コンソメ ……1個（7.1g）
水 ……600ml
サラダ油 ……小さじ1/2
こしょう ……少々

作り方

❶ たまねぎはうす切り、レタスは食べやすくちぎる。ベーコンは短冊切り、トマトは角切りにする。
❷ 鍋に油をひき、たまねぎとベーコンを軽く炒め、水を注ぎコンソメを加える。
❸ たまねぎに火が通ったら、ちぎったレタスとトマトを加えひと煮して、こしょうをふる。



その他の野菜

田楽みそ

★1人分の栄養価
エネルギー 189kcal／たんぱく質 8.0g／脂質 4.7g
カルシウム 106mg／食塩相当量 0.7g

材料（2人分）

なす……1本
木綿豆腐 ……1/2丁（150g）
こんにゃく……30g
ごま、けしの実 ……適宜

〔田楽みそ〕（作りやすい分量）
みそ ……40g
砂糖 ……40g
酒……40ml

作り方

1. 田楽みその材料を鍋に入れよく混ぜ、火にかけ中火～弱火で加熱しとろみが出るまで煮詰めて、練りみそを作る。
2. なすは7mm厚さ、木綿豆腐は1cm厚さ、こんにゃくはさっと茹でて7mm厚さに切る。
3. フライパンに油（分量外）をひき②を焼く。
4. 器に盛って①をかける。好みでごまやけしの実をふってもよい。



なべしぎ

★1人分の栄養価
エネルギー 87kcal／たんぱく質 2.1g／脂質 3.6g
カルシウム 25mg／食塩相当量 1.2g



材料（2人分）

なす……120g
ピーマン ……1個
サラダ油 ‥大さじ1/2

Ⓐ
みそ……大さじ1
酒……大さじ2
砂糖 ‥‥大さじ1/2

作り方

1. なすは乱切り、ピーマンは一口大に切る。
2. フライパンに油をひき①を炒める。
3. 火が通ったら混ぜ合わせたⒶをからめる。

ちくわときゅうりのおかかマヨ

★1人分の栄養価
エネルギー 64kcal／たんぱく質 2.6g／脂質 4.8g
カルシウム 9mg／食塩相当量 0.6g

材料（2人分）

ちくわ ……2本（42g）
きゅうり……1本
けずりかつお ‥‥適宜

マヨネーズ ‥‥大さじ1
しょうゆ ‥‥小さじ1/2

作り方

1. ちくわ、きゅうりはたて半分に切って5mm幅の斜め切りにする。
2. ボウルにマヨネーズ、しょうゆ、けずりかつおを入れて①を加えてあえる。



きゅうりの酢物

★１人分の栄養価
エネルギー 35kcal／たんぱく質 2.4g／脂質 0.2g
カルシウム 50mg／食塩相当量 1.4g

材料（２人分）

- きゅうり……100g
- 塩……ひとつまみ
- 干しわかめ……5g
- カニかま……5g
- ちりめんじゃこ……5g
- Ⓐ 酢……大さじ２
- Ⓐ 砂糖……小さじ２
- Ⓐ しょうゆ‥小さじ１

作り方

❶ きゅうりは薄い輪切りにし、塩ひとつまみで塩もみしておく。
❷ 干しわかめは水でもどす。カニかまは細くさいておく。ちりめんじゃこは熱湯をかける。
❸ ボウルにⒶを合わせ、ちりめんじゃこ、❶❷を入れ和える。



たこの酢物

★全量分の栄養価
エネルギー 55kcal／たんぱく質 8.4g／脂質 0.3g
カルシウム 33mg／食塩相当量 1.1g

材料（２人分）

- 蒸しだこ……100g
- きゅうり……150g
- わかめ（乾）……5g→（戻して 35g）
- しょうが……12g
- Ⓐ 酢……大さじ２
- Ⓐ 砂糖……大さじ 1/2
- Ⓐ しょうゆ……小さじ１
- 塩……ひとつまみ

いんげんのくたくた煮

★１人分の栄養価
エネルギー 38kcal／たんぱく質 2.0g／脂質 0.1g
カルシウム 24mg／食塩相当量 0.9g



材料（２人分）

- さやいんげん……100g
- けずりかつお……1.5g
- Ⓐ 酒……小さじ２
- Ⓐ みりん……小さじ２
- Ⓐ しょうゆ……小さじ２

作り方

❶ いんげんはすじを取り長さを半分にする。
❷ 鍋にいんげんとⒶの調味料を入れひたひたの水で落とし蓋をして煮る。くたくたになったらけずりかつおを混ぜる。



作り方

❶ たこはさっと湯通しして輪切りにする。
❷ きゅうりはじゃ腹に切れ目を入れてから1cm厚さに切り塩ひとつまみで軽くもんでおく。しょうがはせん切り、わかめは水でもどして食べやすく切る。
❸ ボウルにⒶを合わせる。たこ、きゅうり、しょうが少々、わかめを入れ和える。

ヘルスメイトのキューちゃん

材　料

きゅうり ……500g
しょうが(うす切り)‥1片
鷹の爪 ……大さじ 1/2
Ⓐ しょうゆ……125ml
　砂糖 ……50g
　みりん ……50ml
　酢 ……50ml



作り方

1. きゅうりは1cmの厚さに切る。
2. 鍋にお湯を沸かし1を入れて再沸騰したらすぐザルにあげる。(殺菌のため)
3. Ⓐの調味料を沸騰させて水気をきったきゅうりとしょうがと鷹の爪を容器に入れ、上から熱いうちにかける。
4. 一晩おいたきゅうりをザルにあげ、汁を鍋に入れて1/2になるまで煮詰めて再びきゅうりと一緒にして冷蔵庫で保存する。

きゅうりのからし和え



材　料

きゅうり……500g
塩 ……大さじ 1・1/2
からし ……15g
砂糖……80g

作り方

1. きゅうりをスライス、または乱切りなど好みの形に切って調味料と一緒に保存袋に入れて揉む。

※数時間おいたら食べられます。
砂糖は好みで減らしても良い。

なすのからし漬け

材　料

なす……500g
塩……20〜25g
しょうゆ ……50ml
みりん ……40ml
砂糖 ……100g
酢 ……少々
鬼からし ……10g
乾燥こうじ ……35g



作り方

1. なすを1cm位に切って塩で揉む。
2. からし、こうじ、調味料を混ぜる。
3. なすをザルにあげてしぼり、調味料と混ぜあわせ、容器に入れる。

※翌日から食べられます。
※なすはしっかり水を切ると日持ちします。

新しょうがの甘酢漬け



材　料

新しょうが‥‥300g(正味260g)
Ⓐ 酢 ……180ml
　砂糖……50g
　塩 ……小さじ 1・1/2

作り方

1. しょうがはうすく皮をむき繊維にそってうすく切る。
2. 熱湯に1を20秒いれる。
3. Ⓐをよく混ぜ合わし保存容器に入れる。
4. 2をザルにあげて水気をしぼり、熱いうちに3に入れる。

新しょうがの佃煮

材　料

新しょうが ‥‥1kg
干ししいたけ‥10枚
塩昆布 ……20g
塩 ……2つまみ
Ⓐ しょうゆ‥‥200ml
　砂糖 ……400g
　みりん……100ml
　ごま……少々

作り方

1. しょうがをうす切りにする。
2. 塩を 2 つまみ入れてもみ、30分置いた後水洗いする。
3. 熱湯に 30 分つけザルにあけて冷ます。
4. 鍋にⒶを入れ、しょうがを水に戻して、うす切りにしたしいたけも入れて中火で1時間位煮る。
5. 煮汁がなくなったら塩こんぶを入れる。
6. 食べる時にごまをふる。



おやつ

野菜摂取の増加を目指して、いろいろな活動の中から生まれたおやつのレシピです。





野菜

- おいもコロコロ鬼まんじゅう……67
- 大根もち……67
- じゃがいももち……67
- ホットケーキミックスで野菜ケーキ……68
  - ごぼう入り野菜ケーキ……68
  - 小松菜入り野菜ケーキ……68
  - にんじん入り野菜ケーキ……68
- トマト寒天……69
- プチトマトのシロップ漬け……69
- ベジミルフィーユケーキ……70
- ゴーヤのピール……70
- 豆腐と白玉粉で 野菜だんご……71
  - かぼちゃ入り豆腐だんご……71
  - 小松菜入り豆腐だんご……71
  - ごま入り豆腐だんご……71
- 砂糖、卵を使わない野菜クッキー……72
- 里芋かるかん……72
- いもまんじゅう……73
- さつまいものチーズようかん……73
- 小松菜ケーキ……74
- 小松菜のシフォンケーキ……74



乳製品

- ヨーグルトプリン……75
- 甘ヨーグルト風味の牛乳かん……75



その他

- カリカリいりこ……76
- よもぎ団子……76
- 豆乳きな粉もち……76

野菜

おいもコロコロ鬼まんじゅう

★１人分の栄養価
エネルギー 115kcal／たんぱく質 1.1g／脂質 0.3g
カルシウム 16mg／食塩相当量 0.0g

材　料

～ アルミカップ12個分 ～

さつまいも ····400g　小麦粉 ·····120g
三温糖 ·····100g　水 ·····25～45ml

作り方

❶ さつまいもの皮をむき、1cm角ほどの角切りにし、たっぷりの水にさらす。
❷ ❶の水気をしっかりきって、ボウルに移し、三温糖をまぶしてそのまま10分放置する。
❸ さつまいもから水分が出て来たら小麦粉を入れ、へらで混ぜる。
❹ 生地の状態を見ながら、水を少しずつ加える。
❺ アルミカップに生地を入れ、湯気の立った蒸し器に並べて15～20分程度蒸す。(ふきん不要)
❻ 楊枝を刺してさつまいもに火が通っていれば出来上がり。



じゃがいももち

★１人分の栄養価
エネルギー 108kcal／たんぱく質 4.2g／脂質 3.6g
カルシウム 74mg／食塩相当量 0.3g



大根もち

★１人分の栄養価
エネルギー 149kcal／たんぱく質 4.1g／脂質 6.4g
カルシウム 102mg／食塩相当量 0.4g

材料(２人分)

大根 ·····200g　青ねぎ ·····2本
桜えび ·····大さじ１　こしょう·····少々
ちりめんじゃこ··大さじ２　ごま油····大さじ１
片栗粉 ·····35g

作り方

❶ 大根は、フードプロセッサー等を使って皮付きのままおろし、ザルに入れ自然に水を切る。大根の水分は調整用にとっておく。
❷ 大根に片栗粉、桜えび、ちりめんじゃこ、小口切りにした青ねぎ、こしょうを混ぜる。固いようなら取っておいた大根の水分を足す。フライパンにごま油を引き両面をカリッと焼く。



材料(２人分)

じゃがいも ·····120g　片栗粉 ·····大さじ１
ブロッコリー ····30g　バター ····小さじ1/2
溶けるチーズ ····20g

作り方

❶ じゃがいもは柔らかく茹でてつぶす。ブロッコリーも柔らかく茹で、みじん切りにする。
❷ ❶に小さく切った溶けるチーズと片栗粉を加えて混ぜ、4つの楕円形を作る。
❸ フライパンにバターを引き、❶の両面に焼き色がつくまで焼く。



★ワンポイントアドバイス★
水の変わりにバターに変えるとクッキーにもなります。

小松菜入り 野菜ケーキ

★1／20個分の栄養価
エネルギー49kcal／たんぱく質 1.6g／脂質 1.2g
カルシウム 47mg／鉄分 0.5mg／食塩相当量 0.1g

材料（約20個分）

- 小松菜……150g
- スキムミルク‥大さじ 1
- 水……50ml
- ホットケーキミックス……200g
- 卵 ……1 個
- 切りごま ‥‥大さじ 2

作り方

1. 小松菜を刻んでフードカッターにかける。
2. ボウルにホットケーキミックス、スキムミルク、水、溶き卵、切りごまを入れ、1の小松菜を加えてよく混ぜカップに入れる。
3. フライパンで焼く。（オーブン180度で焼いても良い）



ホットケーキミックスで 野菜ケーキ

ごぼう入り 野菜ケーキ

★1／20個分の栄養価
エネルギー51kcal／たんぱく質 1.5g／脂質 0.1g
カルシウム 29mg／鉄分 0.2mg／食塩相当量 0.1g

材料（約20個分）

- ごぼう……150g
- スキムミルク‥大さじ 1
- 水……50ml
- ホットケーキミックス……200g
- 卵 ……1 個
- 切りごま ‥‥大さじ 2

作り方

1. ごぼうは皮をこそげ、水にさらす。刻んでフードカッターにかける。
2. ボウルにホットケーキミックス、スキムミルク、水、溶き卵、切りごまを入れ、1のごぼうを加えてよく混ぜカップに入れる。
3. フライパンで焼く（オーブン180度で焼いても良い）

にんじん入り 野菜ケーキ

★1／20個分の栄養価
エネルギー50kcal／たんぱく質 1.4g／脂質1.2g
カルシウム 29mg／鉄分 0.2mg／食塩相当量 0.1g

材料（約20個分）

- にんじん……150g
- スキムミルク‥大さじ 1
- 水……50ml
- ホットケーキミックス……200g
- 卵 ……1 個
- 切りごま ‥‥大さじ 2

作り方

1. にんじんはすりおろす。
2. ボウルにホットケーキミックス、スキムミルク、水、溶き卵、切りごまを入れ、1のにんじんを加えてよく混ぜカップに入れる。
3. フライパンで焼く（オーブン180度で焼いても良い）

※にんじんをかぼちゃやさつまいもなど季節の野菜に替えてもよい。

トマト寒天



★全量の栄養価
エネルギー 469kcal／たんぱく質 3.7g／脂質 0.8g
カルシウム 62mg／食塩相当量 0.0g

材　料

～ 15cm×13.5cm×4.5cmの流し缶　1個分 ～

トマト……400g　　レモン汁 ····大さじ 1
寒天 ··········4g　　グラニュー糖····100g
水 ·····300ml

作り方

1. トマトは皮をむき、種を取り、ミキサーでつぶしておく。
2. 鍋に水を入れ、寒天をふり入れ、火にかけ、混ぜながら溶かす。沸騰して2分くらいかき混ぜ、砂糖も加え溶かす。
3. 鍋にトマトとレモン汁を加え、水を入れたボウルに鍋の底をつけ、ゴムベラでかき回しながら冷ます。ゴムベラが少し重くなったら、器に流し、固める。

★ワンポイントアドバイス★

寒天は必ず沸騰させてよく溶かしましょう。砂糖の量は目安なのでお好みで調整するとよいでしょう。

《トマトの皮むき方法》

1. トマトのヘタを包丁の刃先で取り除く。
2. ヘタと反対側に十字の切り込みを薄く入れる。
3. 沸騰したお湯に2を10秒程度浸ける。
4. 3を素早く氷水にとる。
5. トマトの皮を取り除く。

プチトマトのシロップ漬け



★全量の栄養価
エネルギー 404kcal／たんぱく質 1.1g／脂質 0.2g
カルシウム 3mg／食塩相当量 0.0g

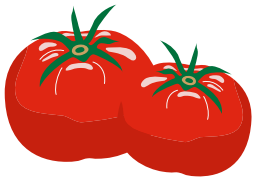
材料（２人分）

プチトマト……200g　　砂糖 ·····90ｇ
水 ·····180ml　　レモン汁 ····小さじ１

作り方

1. 鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。（煮詰めない）
2. 1が冷めたらレモン汁を入れる。
3. トマトのおしりに、切り込みを入れて湯むきにする。
4. 2のシロップに漬けて冷蔵庫に入れて、一晩寝かす。

トマトはビタミンＡになるβ-カロテンを含んでいます。
これは、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、
その他にも髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、
そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。





ベジミルフィーユケーキ

★全量の栄養価
エネルギー1261kcal／たんぱく質 17.1g／脂質 61.2g
カルシウム 133mg／食塩相当量 1.2g

材　料

～ パウンド型１個分 ～

大根 ……150ｇ
にんじん……70g
キャベツ（緑の葉）……100ｇ
Ⓐ 小麦粉 ……100ｇ
Ⓐ シナモンパウダー……小さじ 1/2
Ⓐ 重曹 ……小さじ 1/4
卵 ……１個
砂糖 ……70ｇ
塩……ひとつまみ
レモン汁……小さじ１
サラダ油 ……60ml
粉砂糖（飾り用）……適宜

作り方

1. 大根は皮をむき、にんじん（皮付きでもよい）とスライサーにかける。キャベツは5cm角に切る。これらの野菜を蒸す。（レンジ可）
2. パウンド型にオーブンシートを敷く。Ⓐを合わせる。
3. 卵を泡立て器で泡立て、砂糖、塩をすり混ぜ、レモン汁、サラダ油を混ぜる。
4. 合わせたⒶを加え粉気がなくなるまでよく混ぜる。
5. 冷ました野菜を水分ごと加え混ぜる。
6. 型に断面を想像しながら野菜ができるだけ曲がらないように詰める。半分詰めたところでオーブンを180℃に予熱を開始し、残りの生地を流し込む。
7. 中の空気を抜き、180℃で50分焼く。竹串を刺しても何もついてこなければ出来上がり。
8. 粗熱が取れたら、ラップをかけて冷まし、さらに冷蔵庫へ入れて冷やす。
9. 食べる時に、お好みで粉砂糖をふる。

★ワンポイントアドバイス★
野菜は蒸しすぎないようにしましょう。

ゴーヤのピール

★全量の栄養価
エネルギー 532kcal／たんぱく質 2.4g／脂質 0.2g
カルシウム 35mg／食塩相当量 0.0g



材料（４人分）

ゴーヤ……240g
砂糖 ……120g
グラニュー糖（振りかけ用）……8g

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取って5mm程度の厚さに切る。
2. 鍋に1とグラニュー糖を入れて火にかけ弱火で水分がなくなるまで炒める。
3. クッキングシートの上に広げて乾燥させ仕上げにグラニュー糖を振りかける。





豆腐と白玉粉で野菜だんご

かぼちゃ入り 豆腐だんご

★1個あたりの栄養価
エネルギー19kcal／たんぱく質 0.6g／脂質 0.2g
カルシウム 9mg／食塩相当量 0.0g

材料（約30個分）

白玉粉……100g　かぼちゃ……100g
豆腐……100g　スキムミルク……12g

作り方

1. かぼちゃをすりおろし、白玉粉とスキムミルクを合わせたものと混ぜ、豆腐も入れて混ぜる。
2. ❶を丸めて平らにしフライパンを熱し油を少し敷き焼く。こげめがついたらひっくり返して両面焼く。

★ワンポイントアドバイス★
野菜を季節、好みのものに変えて作るとよい。
（にんじん、さつまいも、じゃがいも、れんこんetc）

小松菜入り 豆腐だんご

★1個あたりの栄養価
エネルギー19kcal／たんぱく質 0.6g／脂　質 0.2g
カルシウム 14mg／食塩相当量 0.0g

材料（約30個分）

白玉粉……100g　小松菜……100g
豆腐……100g　スキムミルク……12g

作り方

1. 小松菜をすり潰し、白玉粉とスキムミルクを合わせたものと混ぜ、豆腐も入れて混ぜる。
2. ❶を丸めて平らにしフライパンを熱し油を少し敷き焼く。こげめがついたらひっくり返して両面焼く。

ごま入り 豆腐だんご

★1個あたりの栄養価
エネルギー20kcal／たんぱく質 0.7g／脂質 0.5g
カルシウム 17mg／食塩相当量 0.0g

材料（約30個分）

白玉粉……100g　ごま（黒炒り）……20g
豆腐……100g　スキムミルク……12g

作り方

1. ごまをすり、白玉粉とスキムミルクを合わせたものと混ぜ、豆腐も入れて混ぜる。
2. ❶を丸めて平らにしフライパンを熱し油を少し敷き焼く。こげめがついたらひっくり返して両面焼く。

タレ

材　料

水……大さじ4　片栗粉……大さじ1/2
しょうゆ……大さじ2　☆きな粉、砂糖…各適量
砂糖……大さじ3

作り方

1. すべて鍋に入れ弱火にかけ、とろみがつくまでかき混ぜる。



野菜クッキー

★１枚あたりの栄養価
エネルギー 56kcal／たんぱく質 1.4g／脂質 1.8g
カルシウム 48mg／食塩相当量 0.1g

材料（16個分）

小松菜 ……50g	ごま油 ……小さじ 1
にんじん ……50g	いりごま ……10g
たまねぎ ……20g	スキムミルク ……20g
干ししいたけ……5g	小麦粉 ……140g
ごぼう ……20g	ベーキングパウダー ……小さじ 1
切り干し大根……5g	
ひじき（乾物）……3g	サラダ油 ……小さじ 1

作り方

1. 干ししいたけは水で戻し、みじん切りにし、ごま油で和える。
2. 小松菜、にんじん、たまねぎ、ごぼう、切り干し大根（水で戻さない）をみじん切りにするかフードプロセッサーにかける。
3. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
4. ②に①③、スキムミルク、サラダ油、いりごまを入れて混ぜる。
5. 手にサラダ油（分量外）をつけ、１個20g位の平らな円形（直径6cm位）にする。
6. 200℃に予熱をしておいたオーブンで18分～20分焼く。



里芋かるかん

★１枚あたりの栄養価
エネルギー 56kcal／たんぱく質 1.4g／脂質 1.8g
カルシウム 48mg／食塩相当量 0.1g



材料（20個分）

里芋……250g	米粉……250g
こしあん……300g	卵白 ……3 個分
砂糖 ……200g	水 ……130ml

作り方

1. あんこは1個15ｇに丸める。
2. 里芋は皮をむき、うすく切って水と共にミキサーにかけ、なめらかにし、ボウルにとる。
3. 卵白は泡立てる。
4. 米粉と砂糖を混ぜ合わせておき②に少しずつ加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
5. 型にうすくサラダ油を塗り④を大さじ2ほど入れ、あんこをのせ、上からまた大さじ２ほど生地をのせる。
6. 蒸し器で15分程蒸す。





いもまんじゅう

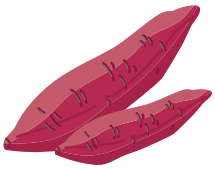
★１個分の栄養価
エネルギー 137kcal／たんぱく質 12.4g／脂質 1.4g
カルシウム 66mg／食塩相当量 0.1g

材料（10個分）

さつまいも……300g
砂糖……30g
スキムミルク……20g
水……150ml
卵黄……2個
バニラエッセンス……少々
〔皮〕
小麦粉……1・1/2 カップ
ベーキングパウダー……小さじ 2
砂糖……50g
スキムミルク……10g
水……90ml

作り方

❶ さつまいもは厚く皮をむき、5㎜幅の輪切りにして水に放つ。分量のスキムミルクで煮て、砂糖を入れてつぶし、卵黄、バニラエッセンスを加えて練り上げる。
❷ ふるった粉とベーキングパウダーに砂糖、スキムミルクを入れ、軽くこね、皮を作る。
❸ 皮で❶を包み、強火で蒸しあげる。



★ワンポイントアドバイス★
あんを卵白にくぐらせ、ごまをつけて揚げたり、衣をつけて焼くきんつば風にもアレンジできます。

さつまいものチーズようかん

★１人分の栄養価
エネルギー127kcal／たんぱく質 2.1g／脂質 2.8g
カルシウム 53mg／食塩相当量 0.1g

材料（２人分）

さつまいも……100g
クリームチーズ……15g
スキムミルク……大さじ 1
水……25ml
Ⓐ 粉寒天……1g
Ⓐ 水……75ml
Ⓐ 砂糖……10g

作り方

❶ さつまいもは皮を厚めにむき、2㎝幅のいちょう切りにし水にさらす。やわらかくなるまで茹で、水切りし、つぶす。
❷ 鍋にⒶを入れ火にかけ、沸騰したら砂糖を加え煮溶かす。クリームチーズと水（25ml）で溶いたスキムミルクも加えて溶かす。
❸ ❶のさつまいもに❷を少しずつ加えよく混ぜる。あら熱をとり型に流し冷やし固める。固まったら切り分ける。



★ワンポイントアドバイス★
かぼちゃを使っても出来ます。

小松菜ケーキ

★１人分の栄養価
エネルギー 81kcal／たんぱく質 1.7g／脂質 2.8g
カルシウム 18mg／食塩相当量 0.1g



材料（10人分）

小松菜の葉先	70g
砂糖	70g
卵	2個
油	大さじ2
ヨーグルト	大さじ3
ベーキングパウダー	大さじ1
重曹	少々
甘納豆	30g
小麦粉	140g

★ワンポイントアドバイス★
カルシウムが摂れますよ！

作り方

1. 小松菜の葉先をちぎり卵、油、ヨーグルト、砂糖とともにミキサーにかける。リングの内側にバターか油を塗り粉を振って冷やしておく。
2. 小麦粉、ベーキングパウダー、重曹をあわせてふるう。
3. ①②を混ぜあわせ、リングに入れて上に甘納豆を置く。
4. 蒸し器で15分蒸す。



小松菜のシフォンケーキ



★１人分の栄養価（１台６人分として）
エネルギー144kcal／たんぱく質 18.1g／脂質 5.6g
カルシウム 44mg／食塩相当量 0.2g

材　料

～ 15cmのシフォン型1台分 ～

ホットケーキミックス	80g
小松菜	370g
リンゴジュース（水）	50ml
卵白	3ケ
砂糖	15g
卵黄	3ケ
砂糖	15g
サラダ油	25g

★ワンポイントアドバイス★
ホットケーキミックスを使って簡単に出来ますよ！

作り方

1. 小松菜は刻んでフードプロセッサーにかける。
2. 卵白は砂糖を加え角が立つくらい泡立てしっかりしたメレンゲを作る。
3. 卵黄は砂糖を加え白くもったりするくらい泡立器で混ぜる。
4. ③に小松菜、リンゴジュース（水）、サラダ油と②のメレンゲの1/3をよく混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ゴムベラでダマにならないようによく混ぜる。
5. ④に残りのメレンゲを加え、さっくりと混ぜる。シフォンケーキの型に入れる。
6. 170℃に予熱したオーブンで30分～40分焼く。さかさまにして冷ます。

乳製品

ヨーグルトプリン

★１人分の栄養価
エネルギー 119kcal／たんぱく質 3.3g／脂質 1.1g
カルシウム 42㎎／食塩相当量 0.1g



材料（６人分）

粉ゼラチン ……10g
水 ……100ml
甘酒 ……190ml
砂糖 ……40g
水 ……100ml
プレーンヨーグルト ……200g
〔しょうがシロップ〕
しょうが……60g
砂糖 ……60g
水 ……大さじ２

作り方

❶ 鍋にシロップ用の砂糖と水を入れる。
❷ しょうがはうす切りにし❶に入れ、そのまま約20分おき火にかけ沸騰したら2分煮たあと氷水にあて混ぜながら冷ましておく。
❸ ゼラチンを水（100ml）にふり入れふやかしておく。
❹ 鍋に甘酒と砂糖を入れ混ぜ合わせ火にかける。ひと煮立ちしたら火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて溶かしボウルに移す。
❺ 水（100ml）とヨーグルトを順に加え、混ぜ合わせながら冷ます。冷蔵庫に入れて固める。
❻ 器に盛り、❷の生姜シロップをかけ好みの量のしょうがを飾る。

甘ヨーグルト風味の牛乳かん

★１人分の栄養価
エネルギー 54kcal／たんぱく質 1.9g／脂質 1.8g
カルシウム 62㎎／食塩相当量 0.0g

材料（２人分）

粉寒天 ……1g
水 ……25ml
牛乳……50ml
砂糖 ……5g
プレーンヨーグルト ……50g
キウイフルーツなどの果物……適宜

作り方

❶ 寒天は水でふやかしておく。
❷ 火にかけ寒天を溶かし、沸騰して1～2分煮る。砂糖と牛乳を加えて火を止める。
❸ あら熱を取ってヨーグルトを混ぜ、型に流し冷蔵庫で冷やす。
❹ キウイフルーツなどの果物は皮をむき食べやすい大きさに切って型から出したヨーグルトに添える。





その他

カリカリいりこ

★1人分の栄養価
エネルギー 261kcal／たんぱく質 27.3g／脂質 10.3g
カルシウム 949mg／食塩相当量 1.7g

材料（2人分）

- いりこ（かえり）……70g
- スキムミルク……20g
- 砂糖……40g
- 水……30ml
- 白ごま……10g
- 青のり……大さじ1

作り方

1. いりこ（かえり）はフライパンでいりこがポキッと折れるくらいから煎りをする。
2. 砂糖とスキムミルクはよく混ぜ合わせ、水を加えて火にかけ中火でふつふつ泡立ってきたら、いりこ（かえり）を入れ、水分がなくなるまで混ぜ合わせる。
3. バットに入れ、きざんだ白ごまを加え混ぜ合わせ、粗熱がとれたら青のりを加え、パラパラになるまでよくかき混ぜておく。



豆乳きな粉もち

★1人分の栄養価
エネルギー 131kcal／たんぱく質 15.7g／脂質 3.2g
カルシウム 36mg／食塩相当量 0.0g

材料（2人分）

- 片栗粉……大さじ2
- 豆乳……200ml
- 砂糖……大さじ1
- きな粉……大さじ1
- キウイフルーツなどの果物……適宜

よもぎ団子

★全量の栄養価
エネルギー 714kcal／たんぱく質 13.3g／脂質 1.5g
カルシウム 49mg／食塩相当量 0.1g



材料（7個分）

- よもぎ……10g
- 粒あん……140g
- Ⓐ 水……70ml
- Ⓐ 上新粉……80g
- Ⓐ 砂糖……20g

作り方

1. よもぎはきれいに洗い、2〜3分茹で、水気をしぼっておく。
2. フードプロセッサーに❶とⒶを入れ生地を作る。
3. 粒あんを7個に丸める。
4. ❷の生地を7等分して、❸のあんを包み、蒸し器で15分蒸す。



作り方

1. 鍋に片栗粉、豆乳、砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
2. ❶を中火にかけ木べらで加熱し沸騰したら火をとめる。
3. バットなどに入れて冷やし固める。
4. 固まったら、適当な大きさに手でちぎり、きな粉をふりかけカットした果物を飾る。

これから先の健康を考える10ヶ条

- その1 バランスの良い食事
- その2 １日350ｇの野菜を食べよう（3−5才児は１日240ｇ）
- その3 減塩
- その4 カルシウムを上手にとろう
- その5 まごわやさしい
- その6 よくかんで食べよう
- その7 運動（スクワット･かかと上下･片足立ち）
- その8 休養（睡眠は１日６～８時間。子どもは10時間寝ましょう。）
- その9 ストレスをためない
- その10 熱中症予防（こまめに水分補給をしましょう。冷房を上手に使いましょう。）



食育の知恵袋



- お皿はどこに置くのかな？
- 食事のマナー
- 旬の食材
- 食育の５つの力
- 朝食の大切さ！１日のスタート（体温を上げて脳や体にエネルギーが行き渡る。）

料理のいろは

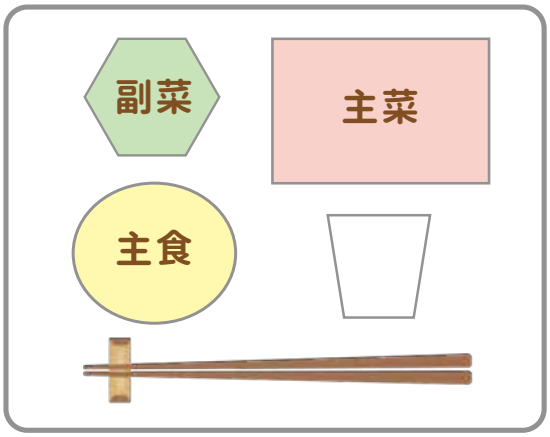
- 出し汁の取り方
- 野菜の切り方
- 魚のおろし方（手開き）
- 鍋でご飯を炊こう（防災）
- 元気な体に酢の力
- 焼肉のタレの作り方
- いろんな野菜を干してみる
- 標準計量カップ・スプーンによる重量表



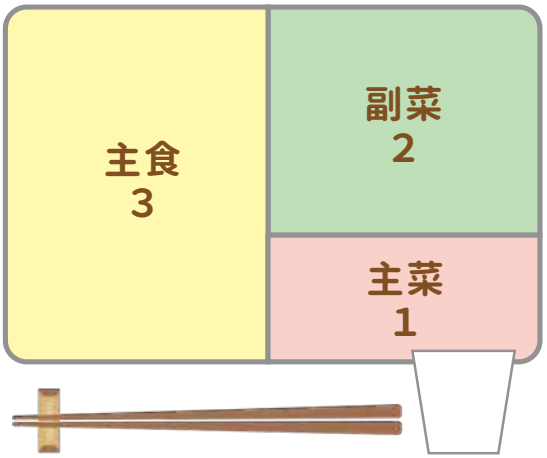


その1 バランスの良い食事

いつもの食器



弁当箱で3・2・1弁当箱法



5つのルール

① 自分にちょうどよい弁当箱を選ぶ
（例えば1食700kcalがよい人は700mlの弁当箱を）

② しっかり詰める

③ 弁当箱の中に主食3、主菜1、副菜2の面積比でつめる

④ 主菜と副菜は違う調理法で
（特に油脂が多いものは1品だけ）

⑤ おいしそうに詰める
（色・形・味）



自分が必要な1食分（弁当）のエネルギー量（弁当箱容量）の目安

（2020年版 日本人の食事摂取基準参照）

年　齢	男　性	女　性
3～5	430	420
6～7	520	480
8～9	620	570
10～11	750	700
12～14	870	800
15～17	930	770
18～29	880	670
30～49	900	680
50～64	870	650
65～74	800	620
75～	700	550

※活動量により調整する。



一日に野菜5皿＋果物2皿
食べましょう！

野菜1皿 ➡ 70g（小鉢1個分）
果物1皿 ➡ 100g程度

（NPO法人 青果物健康推進協会ー参照）

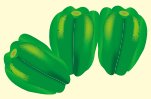
その2 １日350ｇの野菜を食べよう

健康維持のためには１日350ｇ以上、緑黄色野菜とその他の野菜の割合は１：２が理想。

野菜100ｇの目安量

緑黄色野菜


ほうれん草 1/2束


ピーマン 3個


ブロッコリー 2/3個


にんじん 中1/2本


トマト 3/4個


小松菜 1/3束


かぼちゃ 1/8個

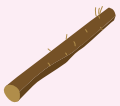
☆その他にもオクラ、カブの葉、青梗菜
パセリ、サニーレタスなどがあります。

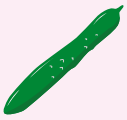
その他の野菜


キャベツ 大2枚


大根 4cm


白菜 2枚


ごぼう 1/2本


きゅうり 1本


たまねぎ 1/2個


カリフラワー 1/3個


なす 1・1/2個

☆その他にもかぶ、枝豆、
セロリ、もやし、たけのこ、
レタスなどがあります。

野菜を多くとるには



★ 野菜中心の献立にする
★ メインの肉・魚には野菜をたっぷり付け合わせる
★ 副菜は野菜を主とした料理
★ みそ汁などの汁物、スープには具に野菜をたっぷり
★ 外食では１品より野菜のついた定食に
★ １品料理の時は野菜メニューを追加する

丸ごと食べよう



皮ごと、根ごと（ひげ根も）
葉っぱごと

★栄養のある所を捨てないで
★茹でるよりレンジ加熱や蒸す







その3 食塩を摂り過ぎないように！

成人の1日の食塩摂取の目標量



〈男性〉 **7.5g未満**



〈女性〉 **6.5g未満**

「日本人の食事摂取基準」2020年版



調味料に含まれている食塩相当量1gの目安





しょうゆ(濃口)……小さじ1強	トマトケチャップ……大さじ2弱
しょうゆ(薄口)……小さじ1	マヨネーズ……大さじ3・2/3
みそ……大さじ1/2弱	顆粒風味調味料……小さじ1弱
豆みそ……大さじ1/2強	バター……50g
ウスターソース……大さじ2/3	カレールウ……10g
とんかつソース……大さじ1強	コンソメ(固形)……1/2個



漬物、練り物、めん類など食塩の多い食品は控えましょう！

梅干し
1個(10g)
〈食塩相当量〉2.2g



焼きちくわ
1本(60g)
〈食品相当量〉1.3g



ウインナーソーセージ
1本(20g)
〈食塩相当量〉0.4g



カップラーメン
1食(90g)
〈食塩相当量〉6.2g



たくあん
3切れ(15g)
〈食品相当量〉0.4g



ハム
1枚(12.5g)
〈食塩相当量〉0.3g



うす味を工夫でおいしくするコツ

★素材の持ち味を生かす

旬の新鮮な魚介類や野菜類でそのものの持ち味を



★味にアクセントをつける

香味野菜‥青じそ、みょうが、しょうが、ねぎ、にんにく
香辛料‥‥こしょう、カレー粉、わさび、からし、七味唐辛子
※わさび、からしのチューブの場合は食塩が添加してあるので注意

★うま味、コク、出し汁を活かす



昆布、かつお節、干ししいたけ、干しえびなどで天然出し汁のうま味を効かせる
トマト、牛乳、豆乳などでうま味とコクを

★酸味を効かせる



レモン、すだち、だいだい、柚子などの柑橘類
酢　※すし酢、らっきょう酢などは食塩が含まれている

外食や中食は食塩量をチェックして選ぶ





食べ過ぎない！



食べる量も意識する

うす味でもたくさん食べると食塩の量も多くなるため注意

その4 カルシウムを上手にとろう！

日本人が不足しがちなカルシウム。
カルシウムは骨の重要な構成成分です。骨の健康のためには、カルシウムの摂取が重要です。

1日に必要なカルシウム量を確認してみましょう

年　齢	推奨量（mg／日）	
	男　性	女　性
1～2歳	450	400
3～5歳	600	550
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1000	800
15～17歳	800	650
18～29歳	800	650
30～49歳	750	650
50～64歳	750	650
65～74歳	750	650
75歳以上	700	600

日本人の食事摂取基準（2020年版）

★注意★
インスタント食品に多いリンや食塩の摂り過ぎは
カルシウムの吸収を妨げるので注意

カルシウムを多くとるには……

- 骨まで食べられる魚料理を
- 小魚や大豆製品を積極的に
- 海藻類や青菜を毎日食べて
- コーヒーや紅茶にも牛乳を加えて



カルシウムの吸収率を高めるには……

ビタミンD……吸収を助ける


鮭


干し椎茸


きくらげ


卵

日光……ビタミンD活性化

ビタミンK……骨を強くする栄養素


レタス


納豆


ブロッコリー


ほうれん草

適度な運動……骨が定着しやすくなる

食品に含まれるカルシウムの量

乳製品



牛乳 コップ1杯（220mg）
プロセスチーズ 1切れ（158mg）
ヨーグルト小鉢1杯（120mg）
スキムミルク大さじ1（66mg）

大豆製品



木綿豆腐 1／2丁（129mg）
納豆 1パック（36mg）
大豆水煮 1／2カップ（65mg）
きな粉 大さじ1（11mg）

小魚類



しらす干し 大さじ1（11mg）
ししゃも 2尾（132mg）
桜エビ 大さじ1（60mg）

野菜



小松菜 1株（77mg）
チンゲン菜 1株（125mg）
切り干し大根 1カップ（100mg）

その他



ごま 大さじ1（120mg）
ひじき 1／2カップ（420mg）

その5

毎日の食卓で「まごわやさしい」を。

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために取りたい食材から一文字ずつとり、それぞれ豆（大豆製品）、ごま（ナッツ類）、わかめ（海藻類）、野菜、魚、しいたけ（きのこ類）、いも（いも類）を指します。「まごわやさしい」を積極的に食事にとり入れましょう。



ま 豆類

納豆・黒豆・グリーンピース・油揚げなど

豆類には植物性たんぱく質が豊富に含まれています。大豆はそのままよりも納豆、豆腐、味噌などのように発酵させたものがおすすめです。

ご ごま

ごま・くるみ・栗・松の実など

ごまやナッツ、木の実にはたんぱく質・ミネラル・脂質が多く含まれています。特にごまにはたんぱく質と脂質、ミネラルがたっぷりと含まれており、抗酸化作用があると言われています。

わ わかめ

わかめ・ひじき・のり・昆布・もずくなど

ミネラルや鉄分が豊富。海藻類は、お酢や油と一緒に調理すると、効率よく栄養を摂取できます。

や 野菜

緑黄色野菜・その他の野菜・根菜類など

野菜によって含まれる栄養素は違いますが、ほぼすべてにビタミンやミネラルが含まれています。特に、色の濃い野菜は緑黄色野菜と言われ、１日に１２０ｇほどの摂取が推奨されています。

さ 魚

あじ・あさり・さば・鮭・まぐろ・たこ・えび・しじみなど

特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きが期待されている他、疲労回復効果があるといわれています。１週間に３食以上は魚を食べることがおすすめです。

し しいたけ（きのこ類）

まいたけ・しいたけ・えのき・なめこなど

きのこ類には、食物繊維やミネラル、ビタミンが多く含まれています。特に干ししいたけ、木クラゲ等はビタミンＤが豊富で、カルシウムを骨に定着させるのに効果が期待されています。

い いも類

さつまいも・じゃがいも・こんにゃくなど

いも類は食物繊維と炭水化物を多く含みます。白米やパンなどの精製したものより、自然のままのいも類のほうが良質！特にネバネバ成分を含む里芋や山芋がおすすめです。



その6 よくかんで美味しく食べて元気なからだ！

よくかんで食べましょう ～よくかんで食べる習慣を身につけましょう～

- 一口３０回以上
- 毎日よくかんで食べることで、あごの発育、むし歯予防、肥満の予防を目指しましょう。



よくかむってすごい！

8つの効果 合言葉は"ひみこのはがいーぜ"

- ひ **肥満防止**‥‥食べ過ぎを防ぐ、内臓脂肪燃焼促進
- み **味覚の発達**‥‥素材の味がわかる
- こ **言葉を正しく発音**‥‥口のまわりの筋肉が発達し発音がはっきりする
- の **脳の発達**‥‥子どもの知育を助けたり高齢者の認知症予防
- は **歯の病気の予防**‥‥唾液が多く出るのでむし歯や歯周病を予防
- が **がんの予防**‥‥唾液中の酵素には発がん性物質の発がん作用を消す効果がある
- いー **胃腸の働きを助ける**‥‥消化酵素が多く出て消化を助ける
- ぜ **全力投球**‥‥しっかり歯をくいしばることで力をきちんと発揮できる

工夫してよくかむ習慣を

調理のポイント

① かみごたえのある食材を



② 食材は大きめに切る
薄切りよりぶつ切りや乱切り

③ 加熱時間は短めに
歯ごたえを残す程度の加熱

④ 水分の少ない料理を
きんぴら、野菜の浅漬け…唾液の分泌

⑤ 柔らかい料理には歯ごたえのある食材を混ぜる
ハンバーグなどに、根菜、ゆで大豆、グリンピース、粒コーンなど

間食・おやつ

歯ごたえのある食品をとり入れる



これから先の健康を考える10ヶ条

その7 運 動

片脚立ち
～バランス能力を身につける～

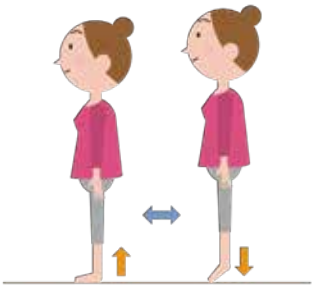
左右１分間ずつ、１日３回行いましょう。

❶ 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
❷ 床につかない程度で片脚を上げます。



姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

かかとおとし
10回を１日３回かかとを上げ下ろし



※注　意※
支えが必要な人は机に手をついて行いましょう。

スクワット
～下肢筋力をつける～

深呼吸をするペースで、５～６回繰り返します。１日３回行いましょう。

❶ 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます。
❷ 膝がつま先より前にでないよう、また、膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろにひくように身体をしずめます。膝に負担がかかり過ぎないように膝は90度以上曲げないようにします。



動作中は息を止めないようにしましょう。

安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

BMI ＝ 体重kg ÷ (身長m)^2
適正体重 ＝(身長m)^2 ×22

BMI が18.5～24.9が適正体重とし25以上が肥満と分類しています。
（日本肥満学会の判断基準）

その8 休 養

- **睡眠は１日６～８時間はとりましょう！**
- **子どもは10時間は寝ましょう！**



その9 ストレスをためない

笑いで免疫機能向上！
脳も活性化！

ストレスは
自律神経を乱します。

気分転換方法を
身に付けましょう。



その10 熱中症予防

こまめに水分を摂りましょう。



上手に冷房を使いましょう。



お皿はどこに置くのかな？

どの食べものを、どこに置く？

（例）のようにまわりの食べものと、真ん中の５つの○を線でむすんでみましょう！

主食・副菜・主菜・汁もののそろった日本型食生活は理想的なんですよ。

主　　食 ‥‥ごはん、パン、めん類など
副　　菜 ‥‥小さなおかず。野菜、きのこ、いもなど
主　　菜 ‥‥大きなおかず。肉、魚、卵など
汁　も　の ‥‥みそ汁、吸いもの、スープなど
デザート ‥‥果物、牛乳・乳製品など


ごはん


焼き魚


やき肉


みかん


おむすび


牛乳


ハンバーグ


サラダ




目玉やき


おひたし


コーンスープ


プリン

デザート
ふくさい 副菜
しゅさい 主菜
しゅしょく 主食
しる 汁もの

お膳立て


野菜の煮物


うどん

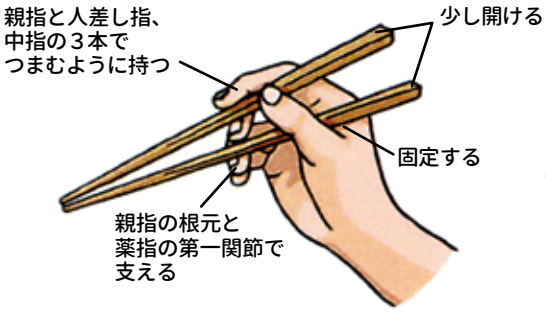

パン


みそ汁


りんご

食事のマナーを身につけよう

箸の使い方



茶わんのもちかた



こんな、箸使いは ダメ！ダメ！

一緒に食事する相手から嫌われ、
不愉快になるマナー違反

嫌い箸（きらいばし）

拾い箸（箸渡し）



箸と箸で料理を
受け渡す

涙箸



箸先から料理の汁を
ポタポタと垂らす

寄せ箸



箸で器を
引き寄せる

迷い箸



どれを食べようか
箸を持ったまま迷う

かき箸（犬食い）



器の縁に直接口をあて
料理をかき込む

刺し箸



料理を箸で
串刺しにすること

指差し箸



箸先で人や物を
指すこと

振り上げ箸



食事中に話しながら
箸を振り上げる

渡し箸



食事中に箸を
食器の上に
渡して置くこと

突き立て箸



箸をご飯の上に
立てる

食育の知恵袋

旬の素材

今では旬に関係なく一年中食べたいものが手に入りますが、季節感あふれ食事が豊かになり、他の時期に比べ栄養価が高く、おいしく、収穫も一番多くて安価という利点があります。

春夏秋冬のめぐりの中で私たちの体も様々に変化し、その変化に順応していくためにも最も適しています。



春

冬に溜めた体の中の毒素を掃き出す上昇エネルギーの強いもの

野菜・果物

たけのこ、ふきのとう、タラの芽、よもぎ
つくし、こごみ、山椒などの山菜
うど、ふき、アスパラガス、絹さや、そら豆
菜の花、新じゃが、新玉ねぎ、春キャベツ
わけぎ、春菊、ニラ、セロリ、グリンピース
はなっこりー、ニンニクの芽、いちご



藻類

わかめ、ひじき
青のり

魚貝類

アサリ、サザエ、サワラ
ホタルイカ、メバル
カレイ、タイ
セグロイワシ



夏

ビタミン補給（体を冷やしてくれるもの）

野菜・果物

きゅうり、なす、トマト、ピーマン、レタス
かぼちゃ、冬瓜、ゴーヤ、オクラ、モロヘイヤ
ズッキーニ、白瓜、枝豆、大葉、みょうが
とうもろこし、桃、スイカ、メロン



魚貝類

タチウオ、アジ、カツオ、ハモ、
アナゴ、キス、ウナギ、タコ
カワハギ、サヨリ



秋

冬に向かって細胞を養う穀物

野菜・果物

きのこ類（しめじ、しいたけ
えのきなど）秋なす、チンゲン菜
ブロッコリー、さつまいも、里いも
長いも、ごぼう、新豆（大豆、花豆、
インゲン豆など）柿、梨、りんご、ぶどう
栗、イチジク



魚貝類

サンマ、カマス、サバ、イワシ
コノシロ、シバエビ



冬

寒くて鈍くなった体を温める

野菜・果物

大根、かぶ、じゃがいも、れんこん
人参、玉ねぎ、長ネギ、小松菜
ほうれん草、白菜、冬キャベツ
しょうが、ゆず、みかん



魚貝類

サケ、ブリ、タラ
カキ、フグ



食育の5つの力

食べ物の味がわかる力
たくさんの食べ物を食べて味を覚えよう。かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音など五感でおいしさを感じよう。

食べ物を選ぶ力
買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。主食・主菜・副菜のバランスを考えよう。



元気な体がわかる力
早寝・早起き・運動もたっぷりしよう。食べ過ぎや欠食、虫歯に注意しよう。

料理ができる力
家の人と一緒に料理を作ってみよう。盛りつけも工夫して料理を楽しもう。

食べ物の命を感じる力
自分で野菜を育ててみよう。食を通じて食べ物や自然に感謝しよう。

朝食をしっかり食べよう！



1日をスタートさせる大切なエネルギー源

朝日を浴びること。朝食を食べることで脳を刺激し体内時計をリセットする。
体温を上げて、脳や体にエネルギーが行きわたる。

朝食を食べるといいことあるよ

- 脳 脳が活発
- は 排便ができスッキリ
- か 感情がおだやか、イライラしない
- い いらない脂肪が減る
- ちょう 朝食をとって栄養補給

私たちの生活とどのように関係している？

1. 食事の栄養バランス
2. 生活のリズム
3. 心の健康
4. 学力・学習習慣や体力

朝食は元気のもと！
みんなで食べると
楽しいし、おいしいね！



出し汁の取り方

昆布かつお出し汁

《600mℓの出汁の場合》
水 750mℓ　昆布 6ｇ　かつお節 15ｇ



1 昆布は洗わずにキッチンペーパーで表面をふき、水につけて30分程度おく。



2 中弱火で沸騰させず、鍋や昆布から小さな気泡が出てきたら、昆布を引きあげる。



3 火加減を中火の強め、鍋底から気泡がふつふつ上がってきたらかつお節を入れ、すぐに火を止め２～３分おく。



4 ざるでこす。（絞らないこと）

いりこ出し汁

水１ℓ　　いりこ 40ｇ



1 下処理　はらわたと頭を取り除いて鍋に水を張り30分漬ける。



2 中弱火で沸騰直前に弱火にして灰汁を取りながら3～4分煮出す。



3 中火でいりこが揺れてコトコトしたら、いりこを引き上げる。

簡単水出し汁

《麦茶用 １ℓポット》
水１ℓ　昆布 10cm　削り節 15～20g



容器に昆布、削り節を入れ水を注ぎ１晩（6時間以上）置く
保存は冷蔵庫で1週間程度

※塩、砂糖をひとつまみ加えると旨みアップ
※煮干しや椎茸を加えると厚みのある味わい

料理のいろは

ベジブロス（野菜だし）

《1ℓの出し汁の場合》
水 1300mℓ　野菜の切れ端 両手一杯
酒 小さじ1



1 鍋に水を張り、よく洗った野菜の切れ端を入れ、火をつける前に酒小さじ1を加え臭みを消す。



2 弱火で20〜30分コトコト煮る。灰汁はとらずそのままで良い。



3 火を止めて、ざるなどでこして完成。

昆布水を準備しておくと良い

昆布を水につけて、常時冷蔵庫で保存しておく。
昆布には切れ目を入れず（ぬめりが出やすくなる）使ったらまた水を足す。
必ず昆布の上に水がかぶること。
料理で水分を入れる時に使用すると良い。

出し汁がらは捨てないで使いましょう!!

1 醤油、みりんを加えて加熱して即席佃煮に！

2 さらに火を加えて、水分を飛ばしてふりかけに！

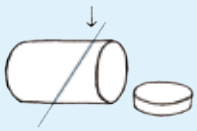
3 野菜炒めなどに入れて旨みアップ！

4 味噌汁の場合は具として食べて！

5 小さめに刻んで煮物や漬物に！

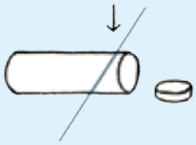
野菜の切り方

輪切り



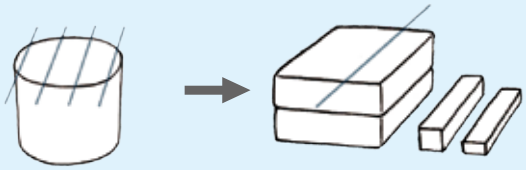
包丁を垂直に下ろし、厚さを揃えて切る。切り口は円形。

小口切り



棒状の食材を切り口が円形になるように端から１～２ミリ間隔で均等に切っていく。

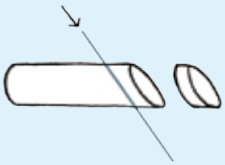
拍子木切り・短冊切り



縦に１センチの厚さに切ります。

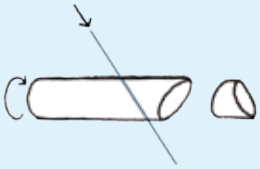
横にして１センチ幅に切ると拍子木の形になる。さらに薄く切れば短冊切り。

斜め切り



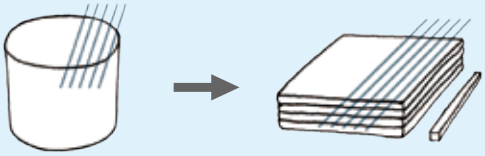
細長い食材を斜めに切る。厚さは料理によって異なる。

乱切り



端から斜めに切る。回して切口を上にして切る。そして回しては切る。

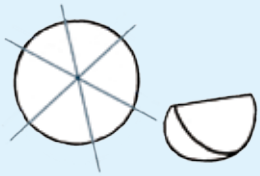
細切り・せん切り



縦に薄く切ります。

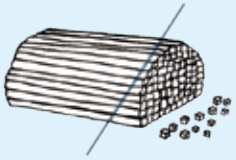
重ねて端から切る。
2～3ミリ間隔なら細切り。
1～2ミリ間隔ならせん切り。

くし型切り



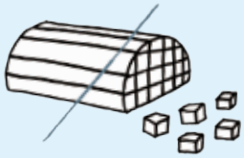
球状の食材を中心から放射線状に切る。

みじん切り



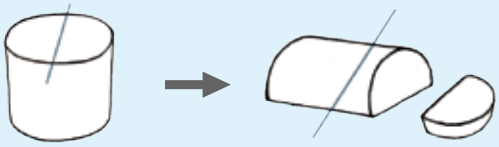
細切りにした食材をまとめて（90度回転させて）端から細かく切る。

さいの目切り



１センチのサイコロ状に切る。

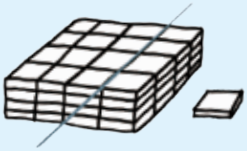
半月切り



縦に半分に切ります。

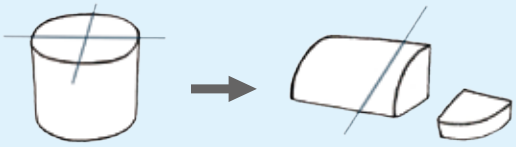
切り口を下にして、端から切ると半月の形になる。

色紙切り



うすく正方形に切る。

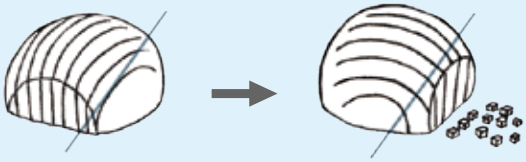
いちょう切り



縦に十文字に切ります。

切り口を下にして、端から切る。イチョウの葉の形になる。

玉ねぎのみじん切り



端から１センチくっついた状態で残し、細めの幅で包丁を入れます。

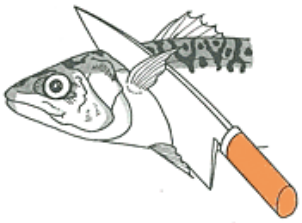
（90度回転させて）細かく切り残った部分もきざみます。

魚のおろし方(鯖の３枚おろし)

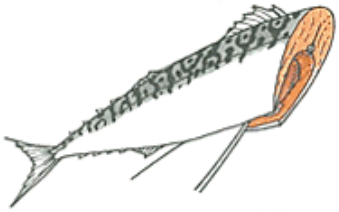
※その他の魚の場合はうろこを取ります。
また、鯵(あじ)の場合は刃先をねかせて入れ、胸ビレの先端の手前まである固いゼイゴを取ります。



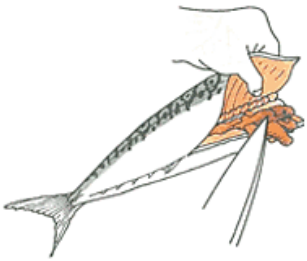
1 胸ビレのつけ根に包丁を入れ、中骨の下まで切りおろし、裏も同様にして頭を切り落とす。



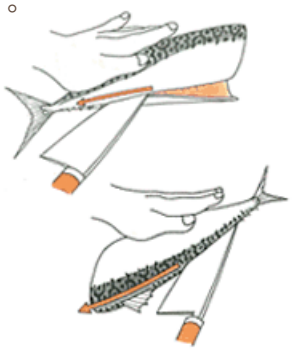
2 頭の切り口から肛門まで腹を切り開く。



3 開いた腹を持ち上げ、包丁で腹ワタをかき出し水洗いし、水気をとる。



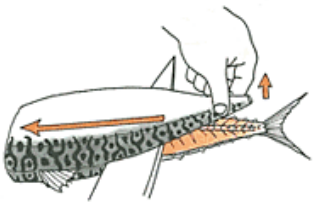
4 腹側に包丁を入れて中骨にそって尾まで切り開く。背側も尾から頭の方へ切り開く。



5 魚を押さえ、刃を外に向けて包丁を差し込み身と尾を切り離す。



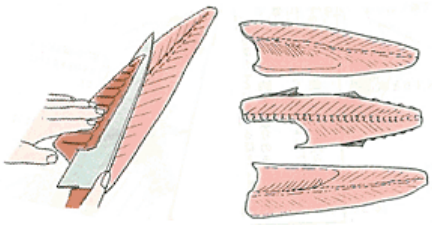
6 尾の方を持ち上げ包丁を中骨の上をすべらせるようにして、身を切り離す。
（２枚おろしの場合はここでおわり）



7 中骨を下にして置き、４と同様に背側と腹側に切り込みを入れ、中骨の上を、包丁を前後に動かし進み、中骨と身を切り離す。



8 おろした身に残っている腹骨を、包丁をねかせてそぎとる。



※アジの場合、３枚におろした中骨は耐熱皿に並べ好みで塩をふり電子レンジで骨がポキッと折れるまで加熱すると骨せんべいが出来ます。

いわしの手開き



1 うろこをとる。
包丁の刃先を尾から頭に向かって動かし、優しくうろこをとる。残ったうろこはボウルに張った水で流し、クッキングペーパーなどで水気をとる。

※水気を拭き取らないと、いわしの身が水気を吸い取って、傷みやすくなると同時に料理も美味しくなくなります！

2 頭を落とし、内臓を取り除く。
えらの下から包丁を入れ、頭を落とし、腹側を包丁で開き内臓をかき出す。

3 腹を手前にして持ちます。
左手の親指を腹の中に入れ、中骨のすぐ上に、身と中骨が分かれるようにぐっと押し込みます。

※押し込むのは背中近くまで押し込みます。位置としたらおよそいわしの中央あたりから。

4 3で押し込んだ左手の親指を、尾に向けて中骨の上を沿うように動かします。

※常に親指の腹の部分で中骨を感じながら動かすと、中骨と身がきれいに分かれます。



5 右手の親指でいわしの頭の方向へ、開いていない身を同じように開きます。

6 中骨を引きながらはずしていきます。

※この時、身が柔らかく骨についてきてしまう場合は右手を添えながら外すと良いです。



7 尾まできたら、
ポキッと骨を折ります。



8 腹骨の部分に包丁を入れ、骨に沿って切り落とします。反対側も骨の向きを変え、腹骨を切り落とします。



9 いわしをひっくり返し、背びれの付け根の部分を指で押さえながら、頭の方に向かって軽く引っ張って外します。

※水分があれば、そのたびにクッキングペーパーなどでよくふき取りながら作業します。





7 災害にそなえよう

鍋でごはんを炊こう





1 米を洗い、ざるに上げて水を切る。
2 鍋に米と水を入れ、30分以上吸水させる。
3 蓋をして、中火から強火で加熱する。
4 蓋がコトコト音をたてるくらい完全に沸騰したら、弱火にして10分炊く。
5 鍋の蓋の振動がおさまったら、火を消して蒸らす。(約10分)

《炊飯の水加減》

★ 体積(ml)で計算する時の割合

米	水
1	1.2～1.3

(例)
米１合(180ml)の時、水は216～234ml
米１カップの時、水は240ml

★ 重量(g)で計算する時の割合

米	水
1	1.5

(例)
米１合(150ｇ)の時、
水は225g(150g×1.5)

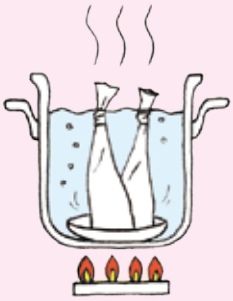
パッククッキング・災害時にご飯を炊く方法



1 ポリ袋(高密度ポリエチレン製)にお米60gと水90mℓ(1.5倍)を入れる。



2 空気を抜いて袋をクルクルとねじり上の方で結ぶ。



3 鍋に湯を沸かして底に皿を一枚敷き、2を入れ加熱。洗った米なら30分、洗わない米なら50分で完成。

みそ玉

【材料２人前】

麦みそ ……14ｇ
かつお節 ……4ｇ
油揚げ ……5ｇ
わかめ(乾燥) ……1ｇ
青ねぎ ……3ｇ
昆布茶 ……1ｇ

【作り方】

❶かつお節は１分程度レンジにかけ、手で揉んで粉末にする。
❷油揚げとわかめは小さく刻んでおく。青ねぎは小口切りにする。
❸みそ、かつお節、油揚げ、わかめ、青ねぎ、昆布茶をよく混ぜ２等分して、丸めてラップで包む。(長期に置く場合は冷凍する。)
❹食べる時に椀に入れて、お湯を一人150mℓ注ぎみそをよく溶く。





元気な体に酢の力

食欲増進・疲労回復・血圧降下・血糖値上昇の抑制
カルシウムの吸収アップ・内臓脂肪の減少



★ 簡単で美味しい合わせ酢(基本)

種類	酢(ml)	塩(g)	しょうゆ(ml)	砂糖(g)	だし(ml)	その他	備　考
二杯酢	大さじ2	小さじ2/5	又は 大さじ1	—	—	—	魚介類に向く、二〜三杯酢の時はしょうゆを1/2にし塩を足すとよい
三杯酢	大さじ2	小さじ2/5	又は 大さじ1	大さじ1	—	適量のだしで割る	野菜類に向く。みりんを用いる時は砂糖を入れない
ごま酢	大さじ1	小さじ2/5	—	大さじ1	—	ごま 大さじ1・1/2	野菜・乾物・脂肪の少ない魚に向く
黄身酢	大さじ2	小さじ1/3	—	大さじ1	大さじ2	卵黄1個 みりん小さじ1	淡泊な魚、刺身などに向く

★ すしの合わせ酢(すし飯400ｇ 米2・1/2)

種類	みりん	酢(ml)	塩(ｇ)	砂糖(ｇ)
のり巻き	適宜	48(12%)	2(0.5%)	8(2%)
握りずし	適宜	52(13%)	2(0.5%)	—
むしずし 茶巾ずし	適宜	48(12%)	2(0.5%)	12(3%)

※魚やいなりずしには砂糖を控えめに

★ サラダソース(出来上がり200ml)

種類	酢(ml)	サラダ油(ml)	塩(g)	こしょう	その他	備　考
マヨネーズ	大さじ1	170ml	小さじ3/5	適宜	卵黄1個	ケチャップと混ぜるとオーロラソースに
フレンチ	酢1：油2(70ml:130ml) 酢1：油3(50ml:150ml)		小さじ3/5	適宜	香辛料	油はオリーブ油、サラダ油など

手作り味付きポン酢

柑橘絞り汁…１カップ
しょうゆ…１カップ
みりん……大さじ３〜４
削り節……20g
こんぶ……10㎝角

材料を混ぜて一晩置き、こして瓶に入れ冷蔵する。

半年寝かせると旨みが増します。
柑橘の絞り汁が足りない場合は酢を足しましょう。

たまねぎドレッシング

たまねぎ……40g
にんじん……15ｇ
酢……18ml
オリーブオイル…20ml
砂糖……10ｇ
塩……2ｇ

【栄養価】
・エネルギー…250kcal
・たんぱく質…0.5ｇ
・脂質……20g
・カルシウム…12mg
・食塩相当量…2.0g

にんじんドレッシング

たまねぎ……75g
にんじん……120ｇ
しょうゆ……50ml
酢……50ml
オリーブオイル…50ml
砂糖・みりん・すりごま
……各大さじ１

【栄養価】
・エネルギー…705kcal
・たんぱく質…7.1ｇ
・脂質……53.4g
・カルシウム…136mg
・食塩相当量…7.3g

和風ドレッシング

しょうゆ……12ml
ごま油……12ml
酢……15ml
砂糖……5g
みりん……5ml
オレンジ汁…15ml
すりごま……大さじ１
かつお節……2ｇ

【栄養価】
・エネルギー…265kcal
・たんぱく質…4.6ｇ
・脂質……21.4g
・カルシウム…81mg
・食塩相当量…3.5g

わさびドレッシング

わさび……5g
にんにく…小さじ1/3
酢……30ml
オリーブオイル…120ml
塩……1ｇ
こしょう…少々

【栄養価】
・エネルギー…1129kcal
・たんぱく質…0.5ｇ
・脂質……120g
・カルシウム…8mg
・食塩相当量…0.9g





焼肉のたれの作り方



しょうゆたれ

【１人分の栄養価】
エネルギー 76kcal／たんぱく質 2.1ｇ／脂質 1.8g
カルシウム 30mg／食塩相当量 3.0g

【材　料】５～６人分

- にんじん……70g
- たまねぎ……70g
- しょうゆ……100ml
- 酒……大さじ3
- ごま油……大さじ1/2
- しょうが(すりおろし)……大さじ1/2
- にんにく(すりおろし)……大さじ1/2
- 砂糖……大さじ4
- すりごま……大さじ1
- レモン汁……小さじ2

【作り方】

❶ にんじん、たまねぎは小さめに切り、しょうゆ、酒と一緒にミキサーにかける。
❷ 小鍋にごま油、しょうがにんにくを入れ弱火で香りが出るまで炒める。
❸ 香りが出たら❶と砂糖を入れ弱火で混ぜながら、ふつふつ泡立つまで加熱する。ふつふつして１分位したら、火を止めすりごま、レモン汁を入れ冷めたら出来上がり。

トマトたれ

【１人分の栄養価】
エネルギー 54kcal／たんぱく質 1.1ｇ／脂質 2.2g
カルシウム 12mg／食塩相当量 0.5g

【材　料】５～６人分

- トマト……240g
- たまねぎ……120g
- オリーブオイル……大さじ1
- Ⓐ
  - みそ……大さじ2
  - 酢……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - だししょうゆ……小さじ1

【作り方】

❶ トマトはざく切り。たまねぎはみじん切りにする。
❷ オリーブオイルでたまねぎを炒める。
❸ トマトとⒶを加えて火にかけ、よく混ぜ合わせながら煮詰める。

みそだれ(参考)

【材　料】約7.2ℓ

- しょうゆ……3.6ℓ
- 米みそ……1.6kg
- 砂糖……2kg
- みりん……350ml
- にんにく……1kg
- たまねぎ……1個
- りんご……1個
- ごま油……50ml
- 白すりごま……30g
- 一味唐辛子……20g

【作り方】

❶ しょうゆ少量(材料の一部)とにんにく、たまねぎ、りんごをミキサーにかける。
❷ 米みそも❶と同様に少量のしょうゆ(材料の一部)とミキサーにかける
❸ ❶と❷と残りのしょうゆを鍋に入れ、砂糖、みりん、ごま油、白すりごま、一味唐辛子を加え火にかける。
❹ 沸騰したら弱火にして泡が消えるまで煮る。

出来上がり量は多いですが
焼肉のたれだけでなく、野菜炒め
や肉じゃがなどの煮物等
いろいろな料理に使えます。
お友達と分けても
よいですね。



いろんな野菜を干してみる



～ 天気のよい日に干しましょう ～

干し方は用途によって加減してください

きゅうり

拍子切り、うす切り、
ぶつ切りなど料理に
合わせて干す

特徴：青臭さがなくなる
シャキシャキ、
コリコリの食感

ミニトマト

1cm幅の輪切りにし種を取る
キッチンペーパーで
水分を拭くとよい

特徴：酸味が薄れ、水分が抜けて
実がしっかりする



なす

うす切り、乱切り、
くし形にして干す
灰汁が気になったら塩を振り
水気を拭いて干す

特徴：実がしまり
弾力のある食感に

かぼちゃ



くし形切りやうす切り
（ワタつきのまま干す）
少し干すことで甘みや
ホクホク感が増す

特徴：身がしっかりして
長時間煮込んでも
崩れない

にんじん

乱切り、格子切り、千切りなど
用途に合わせて切って干す
千切りはきんぴらや和え物に

特徴：長期保存がきく

れんこん

1㎜ほどの薄い輪切りに
してしっかり干す
煮物、炒め物は厚めに切り
少し干す

特徴：傷みにくい



かぶ

4～8等分の
くし形切りや
うす切りにして干す

特徴：甘みが増し
煮くずれにくくなる

大根

繊維の多い下部は
千切りや薄切りに
中央は輪切りにして干す
上部は棒状や乱切りに

特徴：カルシウムが増え
保存ができる

青じそ

葉を刻んで塩で
何度も揉み
灰汁を出して天日に干す

特徴：ふりかけになる

たまねぎ

用途に合わせて
切ってバラバラに
ほぐして干す

特徴：少し干すと炒め時間も
短くなり甘くなる

エリンギ

食べやすい大きさに
裂いて干す

特徴：味が凝縮

しいたけ

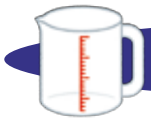
丸ごとや
うす切りにして干す

特徴：戻し汁が
だしになる

しめじ えのきだけ

小房に分けて干す
汁物、炊き込みご飯におすすめ

特徴：だし汁が出来る



標準計量カップ・スプーンによる重量表



■カップ・スプーンによる食品の重量(g)

食品名＼計量器	小さじ(5mℓ)	大さじ(15mℓ)	カップ(200mℓ)	食品名＼計量器	小さじ(5mℓ)	大さじ(15mℓ)	カップ(200mℓ)
水・酢・酒	5	15	200	ベーキングパウダー	4	12	150
しょうゆ	6	18	236	カレー粉	2	6	80
みりん・みそ	6	18	230	こしょう	3	8	100
食塩	6	18	240	練りからし	6		
食塩(天然)	5	15	180	練りわさび			
上白糖	3	9	130	粉ゼラチン	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180	スキムミルク	2	6	90
ざらめ	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
水あめ・はちみつ	7	21	280	トマトピューレ	5	15	210
マーマレード	7	21	270	ウスターソース	6	17	ー
ジャム	7	21	250	マヨネーズ	4	12	190
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110	粉チーズ	2	6	90
じゅうそう	3	9	120	生クリーム	5	15	210
かたくり粉	3	9	130	ごま	3	9	130
パン粉(生・干し)	1	3	40	練りごま	5	15	210
コーンスターチ	2	6	100	油・バター・マーガリン	4	12	180
上新粉	3	9	130	ラード	4	12	170
道明寺粉	4	12	160	ショートニング	4	12	160
オートミール	2	6	80	ココア	2	6	90

■カップによる食品の重量(g)

食品名	カップ(200mℓ)	食品名	カップ(200mℓ)
大根おろし	200	ピーナッツ	120
ひき肉		さらしあん	120
魚すり身		白玉粉	
はまぐりのむき身		そば粉	
あさりのむき身	180	みじん粉	
もどしたはるさめ		たきたてごはん	
精白米	170	芝えび	
干しぶどう	160	押し麦	110
白いんげん		むきくるみ	80
あずき		ぎんなん	
うずら豆	150	しらす干し	60
大豆		干しむきえび	
むきえんどう	130	さくらんぼ	
えだまめ(生むき身)		にぼし	40
くず粉	125	花がつお(削り節)	10

【参照:一般財団法人 日本食生活協会】

～編集を終えて～

昨今、食事が多様化してきました。昔から伝わる行事食、郷土食を地産地消で今から子育てされる家族の方々にお話をし、伝え調理していただけたら幸いです。　**東部エリア長　山田 幸子**

食の大切さを伝える為に、この本を作りました。昔ながらの行事食、地元に伝わっている郷土食、これから次の世代に伝えたい減塩などの料理をまとめてみました。　**中部エリア長　財津 恵子**

「私達の健康は　私達の手で」を合言葉とし、子供から高齢者まで幅広く地域の方と一緒に食を通した様々な活動をしています。「食」は今も昔も人間生活の上で最も大事な事です。今の時短料理も大切ですが、昔の食生活も見直し、取り入れる事も必要だと思います。みんなで楽しく美味しく食べる方法も考えてみたいと思います。　**西部エリア長　兼清 彼仲子**

食の楽しみは、自分達で作ることだと思います。代々親しまれた食事（伝統料理・郷土料理）は、地域に住む人々によって育まれたもので、それらは子ども、孫の世代までうけつがれることが大切です。食事は新しさであり、時には驚きでもあり、食べる人の心に届く事で、日々の暮らしを豊かにしてくれるのではないでしょうか。　**北部エリア長　河野 敏子**

レシピ集を作成するにあたって、長い間活動を続けてきた方々の思い入れのある料理を選ばせていただきました。ライフスタイルの変化と共に調理の方法も変化し、簡単に作る事のできる料理も多くなりましたが、たまには作る一つ一つの過程を楽しみながら滋味あふれる料理を味わうのもよいのではないでしょうか。　**書記　田所 早苗**

「私達の健康は　私達の手で」を合言葉に活動しています。食事は命の源です。時の流れと共に食事は味も形も食材もめまぐるしく変化しています。でも、食事の基本は変わってないと思います。そういう意味で、今回昔から受け継がれている行事食、郷土料理をメインに取り上げてみました。旬の食材は私達の体調を整える働きもあります。その季節、春夏秋冬を感じながら心も身体も豊かに健康に過ごしたいと思います。　**会計　吉浦 良子**

次々とたくさんのレシピが揃ってくる中「食材の切り方も入れよう」「減塩の事も」「季節の事も」と、どんどん膨らみみんなの食に対する思い入れが強く感じられる日々でした。一人でも多くの方にこの思いが伝わることを願って作りました。この事業に参加できて良かったです。　**副会長　石田 紀恵**

季節の野菜を使った料理や行事食などを若い人達に伝えて残したいレシピを作成したいと思います。
副会長　窪田 文子



コロナ禍の中で全会員の皆様から届いた今後の活動に対する熱い思いや知恵を表せたらとの思いで取り組みました。初めての作業、後から足し算等ありで担当の河村管理栄養士をはじめ健康づくり推進課の皆様のご指導、挟み版・レイアウト・カットでシティプロモーション課の酒井菜奈様、印刷所の方々にご協力いただき、お陰様で何とか発行に至り深謝申し上げます。

皆様の“心と体の健康を支える土台の食生活の大切さ”を考えていただける糸口の一つになればとの思いをお伝えできればと願っています。　**会長　佐々木 哲子**

私達の活動内容を
ご覧ください。

ごちそうさま

