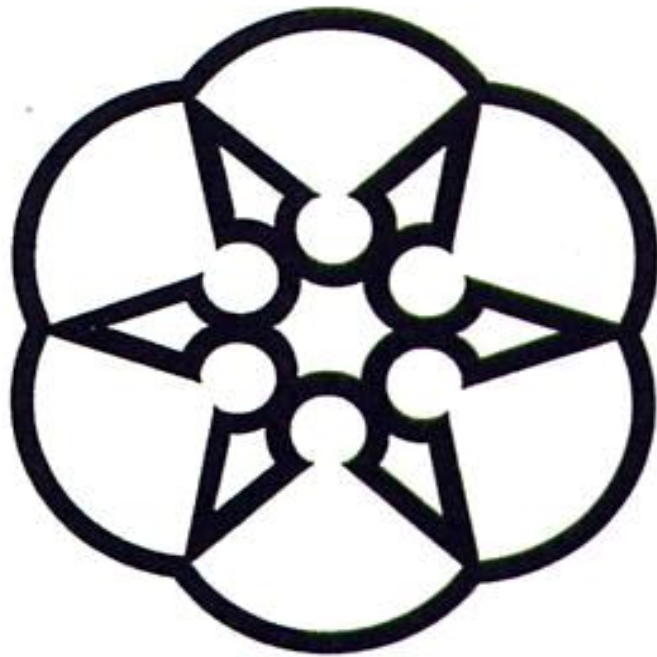


五城目町ヘルスメイトの

簡単・自慢レシピ

～栄養バランスの良い食事をとるために～



五城目町食生活改善推進協議会

冊子「簡単・自慢レシピ」発刊によせて

五城目町食生活改善推進協議会 会長 坂谷 晃

私たち五城目町食生活改善推進協議会は発足 14 年目を迎えようとしています。近年は健康日本 21（第 2 次）の目標である健康寿命の延伸に重点を置き、特に減塩をテーマとした出前講座を実施してきました。

若者、働き、高齢者のどの世代を対象とする場合でも、私たちが強く伝えてきたのはバランスの良い食事の重要性です。主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をとることは、健康的な食習慣の基礎となるものであり、健康寿命の延伸を目指す上で欠かすことができません。しかしそのことを分かってはいるものの、ライフスタイルや家族形態の多様化等により、いかに簡単にバランスのよい食事を揃えることができるのかが、食生活の中で大きな課題となっているように感じております。そんな思いから会員の皆さんが普段作っている簡単・自慢レシピを共有し、町民の皆様の日常生活に役立ててもらいたい、という気持ちが強くなり、この度の編集委員会立ち上げに至りました。

冊子の発刊にあたりご協力くださいました会員の皆様に心から感謝申し上げますとともに、本冊子が皆様の健康長寿のためにご活用されますことを願っております。

も く じ

栄養バランスの良い食事をとるために……………	3
------------------------	---

主 食	①かつお節ご飯 ②ひじきの混ぜご飯……………	4
	③味付けご飯 ④残りごはんピザ……………	5
	⑤稲荷そうめん・そば寿司 ⑥稲荷もち……………	6

主菜	⑦オクラの肉巻き照り焼き ⑧鶏ロール……………	7
	⑨ごぼうつくね ⑩手羽元のどうらく煮……………	8
	⑪まぐろとアボカドのタルタル ⑫鮭のちゃんちゃん焼き…	9
	⑬さば缶のキムチ丼 ⑭ししゃもの甘酢マリネ……………	10
	⑮味付け半熟卵 ⑯高野豆腐の梅しそフライ……………	11
	⑰豆腐の照り焼き……………	12

副菜

⑱パラパラお浸し	⑲切り干し大根とキムチの炒め煮・・・	13
⑳長芋ステーキ	㉑いかの塩辛大根・・・・・・・・・・・・・・	14
㉒大根サラダ	㉓オニオンスープ・・・・・・・・・・・・・・	15
㉔豆腐入り野菜サラダ	㉕人参とりんごのサラダ・・・・・・・・・・	16
㉖あごだし野菜サラダ	㉗ピーマンとさざなみの炒め煮・・	17
㉘チンゲン菜とシーチキン和え	㉙じゃがいも団子・・・・・・	18
㉚えごとと長芋のお浸し	㉛おからドーナツ・・・・・・・・・・・・	19

他	㉜健康ミルク ㉝スタミナドレッシング ㉞玉ねぎドレッシング…	20
---	--------------------------------	----

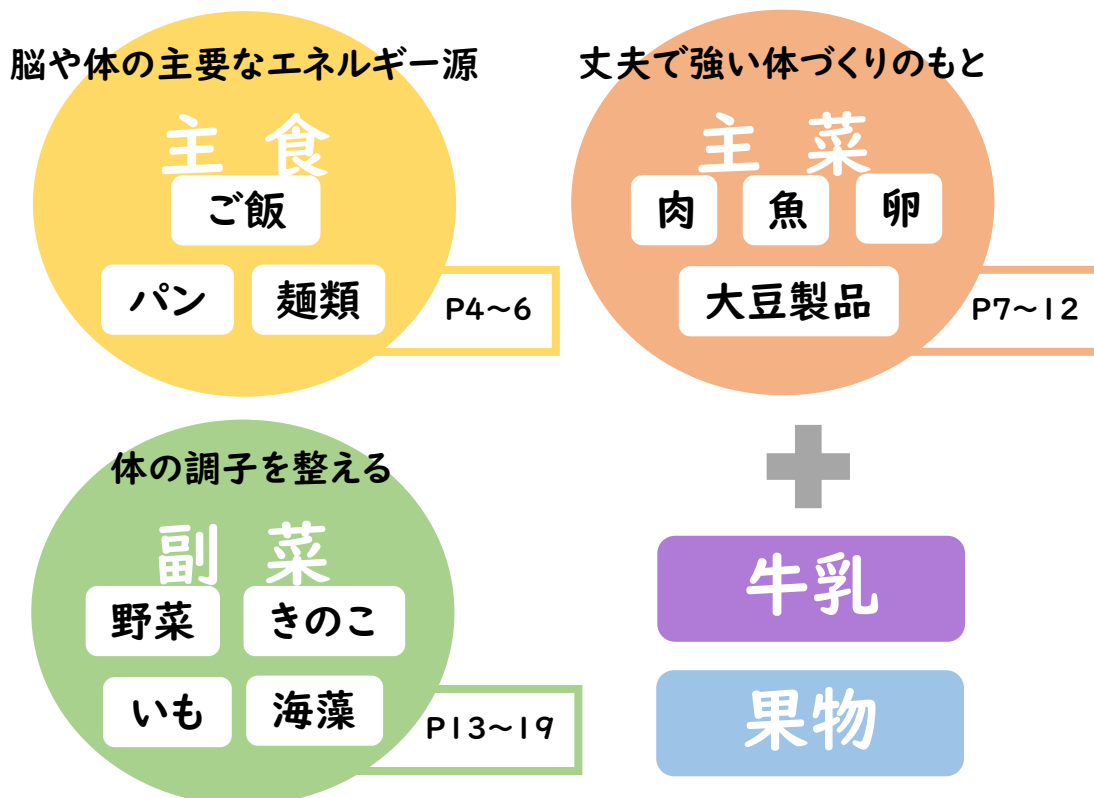
「食事バランスガイド」について……………	21
----------------------	----

編集委員の紹介……………	22
--------------	----

栄養バランスの良い食事をとるために

栄養バランスの良い食事とは炭水化物やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が偏りなくとれる食事のことを指します。

コツは主食・主菜・副菜を揃えることです。日々の食生活の中で意識してみましょう。



野菜の摂取目標量

1日の目標量は350g以上(料理にすると、5皿以上)。

毎食1~2皿、副菜を揃えることを意識しましょう。

みそ汁も具たくさんにすることで手軽に野菜摂取量を増やすことができます。

うす味の実行

秋田県の食塩摂取の目標は今よりマイナス2g。(現状値:10.6g、目標値:8.0g)

うす味の食生活に慣れることができるよう、少しずつできることから減塩を始めましょう。

五城目町民の食生活の現状

・1日に2回以上主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を摂取している人の割合

【現状】43.6%(資料:H30 五城目町健康づくりに関する調査) → 【目標】80.0%

・減塩やうす味を実行している人の割合

【現状】53.1%(資料:H30 五城目町健康づくりに関する調査) → 【目標】増加傾向へ

かつお節ご飯

小袋のかつお節を利用することで手軽にだし(旨味)を取り入れることができます。

材 料 (4人分)

- ・米…2 カップ
- ・醤油…小さじ 2
- ・削り節(小袋)…1 袋
- ・ゴマ…適量

作 り 方

- ①米を洗い、30 分程浸水させる。
- ②削り節と醤油を入れて、通常通りご飯を炊く。
- ③仕上げにゴマをふりかける。



【食事バランス】 主食 1.5 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：312kcal たんぱく質：5.6 g 脂質：1.3 g 食塩相当量：0.4 g

ひじきの混ぜご飯

具沢山の栄養満点ご飯です。
あらかじめおにぎりにしておけば、時間
のない朝に役立ちます。

材 料 (2人分)

- ・ご飯…300g
- ・オリーブオイル…適量
- ・ひじき(缶詰)…20～30g
- ・にんじん…2/3 本
- ・さつま揚げ…2枚
- 【A】・醤油…大さじ 2
- ・薄揚げ…2枚
- ・砂糖…小さじ 1
- ・しいたけ…3枚
- ・酒…小さじ 2

作 り 方

- ①材料を全て細切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒める。
- ③火が通ったら A で味を付ける。
- ④③をご飯に混ぜ合わせる。



【食事バランス】 主食 1.5 つ (SV) 主菜 1 つ (SV) 副菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：457kcal たんぱく質：16.0 g 脂質：10.0 g 食塩相当量：3.5 g

味付けご飯

ツナ缶の汁にはたくさんの栄養と旨味が溶け出しているため、汁ごと使うのがおすすめです。

材 料（4人分）

- ・米…2 カップ
- ・ツナ缶（小）…1 個
- ・塩こんぶ…30g
- ・白ゴマ…適量

作 り 方

- ①米を洗って炊飯器に入れ、普段通りの水加減にする。
- ②①に塩こんぶ、ツナ缶（汁ごと）を加え、ご飯を炊く。
- ③炊きあがったらかき混ぜ、白ゴマをふる。



【食事バランス】 主食 1.5 つ (SV) 主菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：330kcal たんぱく質：9.4 g 脂質：1.5 g 食塩相当量：1.0 g

残りご飯ピザ

炭水化物、たんぱく質、野菜、乳製品を1度に摂ることができます。お好みで野菜を増やすのもおすすめです。

材 料（4人分）

- ・ご飯…茶碗 1 杯分
- ・サラダ油…少々
- ・卵…1 個
- ・とろけるチーズ…4～5 枚
- ・玉ねぎ…1 個
- 【A】・ケチャップ…40cc
- ・コーン…少々
- ・焼肉のたれ…40cc
- ・ウインナー…4～5 本

作 り 方

- ①玉ねぎとコーン、ウインナーをサラダ油で炒めておく。
- ②ご飯は電子レンジで温め、溶き卵と混ぜる。
- ③②をフライパンに入れ、少し焦げ目がついたら裏返し、上に A を塗る。
- ④さらに①とチーズをのせて焼く。



【食事バランス】 主食 1 つ (SV) 副菜 1 つ (SV) 牛乳・乳製品 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：238kcal たんぱく質：9.4 g 脂質：9.5 g 食塩相当量：1.9 g

稲荷そうめん・そば寿司

手軽に食べることができるため、持ち運びや間食にもぴったりです。

材 料（5人分）

- ・そうめん（またはそば）…100g
- ・市販の稲荷すしの皮…10枚（1袋）
- ・味どうらく（またはめんつゆ）…大さじ1と1/2
- ・ねぎ、生姜等…少々



作 り 方

- ①そうめん（またはそば）を茹でたら、洗ってしっかり水切りをする。
- ②ボールに①を入れ、味どうらく（またはめんつゆ）を加えて混ぜておく。
- ③稲荷すしの皮に②を入れ、上に刻んだねぎをあげる。
（そばの場合はすりおろした生姜を上にあげる。）

【食事バランス】 主食 0.5 つ（SV） 主菜 1 つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：128kcal たんぱく質：5.0g 脂質：3.5g 食塩相当量：1.6g

稲荷もち

簡単にできるだけでなく、たんぱく源と一緒に摂取できるため、ただ餅を食べるよりも栄養バランスが良くなります。

材 料（2人分）

- ・稲荷すしの皮…5枚
- ・切り餅…5個

作 り 方

- ①稲荷すしの皮の中に切り餅を入れる。
- ②耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分程加熱する。



【食事バランス】 主食 1 つ（SV） 主菜 1 つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：290kcal たんぱく質：6.8g 脂質：3.8g 食塩相当量：0.8g

オクラの肉巻き照り焼き

オクラは先端を切り落とさずに、丸ごと茹でることで栄養素の流出を防ぐことができます。

材 料（4人分）

- | | |
|------------------------|-------------|
| ・オクラ…8～10本 | 【A】・醤油…大さじ1 |
| ・豚肉（しゃぶしゃぶ用）
…8～10枚 | ・酒…大さじ1.5 |
| ・油…大さじ1 | ・砂糖…大さじ1 |
| | ・みりん…大さじ1 |

作 り 方

- ①オクラを軽く湯がき、豚肉で巻く。
- ②フライパンに油を熱したら、①の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ③Aの調味料を加え、からめる。



【食事バランス】 主菜 2 つ（SV） 副菜 1 つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：104kcal たんぱく質：9.0g 脂質：4.1g 食塩相当量：0.6g

鶏ロール

高たんぱく・低脂肪のお肉はカロリー制限が必要な方にもおすすめです。

材 料（4人分）

- | | |
|------------|-----------|
| ・鶏むね肉…大1枚 | ・蜂蜜…大さじ2 |
| 【A】・塩…大さじ1 | ・塩こしょう…適量 |
| ・水…400cc | |

作 り 方

- ①鶏むね肉を薄く平らに切る。
- ②Aの塩水に、鶏肉を30分程漬ける。
- ③ラップをしいた皿に鶏肉を取り出したら、蜂蜜をのばし、塩こしょうをする。
- ④鶏肉をくるくると巻き、ラップで巻いたら電子レンジで5分温める。
- ⑤裏返してさらに5分温める。



【食事バランス】 主菜 2 つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：116kcal たんぱく質：12.8g 脂質：3.5g 食塩相当量：1.0g

ごぼうつくね

ごぼうはアク抜きをしないことにより
栄養素の流出を防ぐことができます。

材 料 (4～5人分)

- | | | |
|---------------|------------|---------------|
| ・ごぼう…150～200g | ・鶏ひき肉…300g | 【C】・塩…小さじ 1/2 |
| ・ゴマ油…大さじ 1 | 【B】・卵…1 個 | ・酒…大さじ 1 |
| 【A】・水…1 カップ | ・片栗粉…大さじ 2 | ・みりん…大さじ 1 |
| ・塩…少々 | ・酒…大さじ 1 | |
| | ・おろし生姜 | |

作 り 方

- ①ごぼうはさがきにし(水にはさらさない)、ゴマ油で炒める。
- ②①に A を加えてしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ③ひき肉に B を加えてよく混ぜたら、②のごぼうを加えさらによく混ぜ、10 等分にする。
- ④フライパンに油をしき、肉だねを並べて中火で 4～5 分、両面にこんがり焼き色がつくまで加熱したら、C の調味料を加え、からめる。

【食事バランス】 主菜 2 つ (SV) 副菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：204kcal たんぱく質：12.5 g 脂質：10.7 g 食塩相当量：0.7 g

手羽元のどうらく煮

余った煮汁は茹で卵を漬けたり、大根や
こんにゃくを煮るのに利用できます。

材 料 (4人分)

- ・手羽元…10～12 本
- ・味どうらく…250cc
- ・コーラ…500cc

作 り 方

- ①鍋に手羽元、味どうらく、コーラを入れ、火を入れる。
- ②沸騰してくるとアクが出てくるため、丁寧に取り除く。
- ③アクを取ったらアク取りシートをかぶせて蓋をし、弱火で煮る。
- ④1～2 度ひっくり返しなが、30～40 分煮る。



【食事バランス】 主菜 2 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：204kcal たんぱく質：12.5 g 脂質：10.7 g 食塩相当量：0.7 g

まぐろとアボカドのタルタル

アボカドには抗酸化成分やカリウム等の栄養素が豊富に含まれています。

材 料 (2～3 人分)

- ・まぐろ(刺身) 【A】・醤油…大さじ 1
…150g
- ・アボカド…1 個
- ・白ごま…少々
- ・レモン汁…小さじ 1
- ・オリーブオイル…小さじ 2
- ・ごま油…小さじ 1
- ・塩コショウ…少々

作 り 方

- ①まぐろとアボカドは 1.5cm 程度のさいの目切りにする。
 - ②①と A を和え、ごまを振りかける。
- ※ご飯にのせてマヨネーズをかけ、タルタル丼にしてもよい。



【食事バランス】 主菜 1 つ (SV) 果物 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：170kcal たんぱく質：14.6 g 脂質：11.1 g 食塩相当量：0.9 g

鮭のちゃんちゃん焼き

鮭とみその旨味で野菜をたっぷり食べられます。

材 料 (2～3 人分)

- ・生鮭…2 切れ
- ・じゃがいも…大 1 個
- ・キャベツ…1/4 玉
- ・玉ねぎ…1 個
- ・にんじん…1/3 本
- ・きのこ…1 袋
- ・バター…少々
- 【A】・みそ…大さじ 2
- ・酒…大さじ 1
- ・みりん…大さじ 1
- ・砂糖…大さじ 1

作 り 方

- ①じゃがいもは皮をむいて 5～7mm 程度の厚さに切り、電子レンジで 3～4 分加熱する。鮭は軽く塩こしょうをふっておく。
- ②ホットプレートに適当な大きさに切った野菜をしいて、上に鮭をのせたら、蓋をして加熱する。
- ③鮭に火が通ったら A のみそだれをかけて 2 分程焼き、鮭をざっくりほぐして野菜と混ぜる。最後にバターをのせて、さらに混ぜる。

【食事バランス】 主菜 2 つ (SV) 副菜 2 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：198kcal たんぱく質：17.4 g 脂質：3.5 g 食塩相当量：1.7 g

さば缶のキムチ丼

さば等の青魚には血液をサラサラにする働きのある DHA や EPA が豊富に含まれています。

材 料 (4 人分)

- ・さば水煮缶…1 缶
- ・ねぎ…1 本
- ・ご飯
- ・キムチ…200g
- ・醤油…少々
- ・溶き卵…卵 4 個分
- ・ゴマ油…少々
- ・刻み海苔…適量

作 り 方

- ①フライパンに油をしき、キムチを炒める。
- ②粗くほぐしたさば缶を加え、さっと炒める。
- ③さらに斜め切りにしたねぎと醤油、ゴマ油を加え、軽く炒める。
- ④溶き卵を回し入れたら、蓋をして 15～20 秒程度強火で加熱する。
- ⑤盛り付けたご飯に④をかけ、刻み海苔をのせる。



【食事バランス】 主菜 2 つ (SV) 副菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：213kcal たんぱく質：18.6 g 脂質：11.7 g 食塩相当量：1.9 g

ししゃもの甘酢マリネ

頭から骨までまるごと食べることができるししゃもはカルシウムの補給に有効です。

材 料 (4 人分)

- ・ししゃも…16 匹
- ・ピーマン…2 個
- ・玉ねぎ…1/4 個
- ・揚げ油…適量
- ・にんじん…1/4 本
- ・片栗粉…適量
- ・カンタン酢…適量

作 り 方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ピーマンは 5mm 幅の輪切りにし、ししゃもは全体に片栗粉をまぶしておく。
- ②フライパンに 1cm 程度の揚げ油を入れて、ししゃもを揚げる。
※子持ちししゃもは揚げるときに油がはねるため、やけどに注意する
- ③ししゃもの油を切ってバットに入れ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンをのせたら、ししゃもが半分隠れる程度のカンタン酢を回しかける。



【食事バランス】 主菜 2 つ (SV) 副菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：173kcal たんぱく質：13.0 g 脂質：9.9 g 食塩相当量：1.6 g

味付け半熟卵

常備しておくことで、手軽にたんぱく源を摂取することができます。

材 料（8 個分）

- ・卵…8 個
- ・醤油…大さじ 4
- ・みりん…大さじ 4
- ・だし汁…1 カップ

作 り 方

- ①卵は室温に戻しておく。
- ②鍋にみりんを入れて火にかけ、アルコールをとばす。
- ③さらに醤油とだし汁を加えて煮立て、冷ましておく。
- ④中火で 6 分茹でた卵を③に入れ、冷蔵庫で一晩置く。（3～4 日保存可）



【食事バランス】 主菜 1 つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：82kcal たんぱく質：6.3 g 脂質：5.2 g 食塩相当量：0.5 g

高野豆腐の梅しそフライ

日本の伝統食品である高野豆腐は大豆の栄養素が凝縮されている優秀食材です。

材 料（4 人分）

- | | | |
|-----------------|------|-------|
| ・高野豆腐…4 枚 | ・小麦粉 | } 各適量 |
| ・梅干し…4 個 | ・溶き卵 | |
| ・大葉…4 枚 | ・パン粉 | |
| (しそ梅のチューブでも代用可) | | |

作 り 方

- ①高野豆腐はぬるま湯につけて戻し、薄く半分に切る。
- ②半分に切った高野豆腐の内側につぶした梅を塗り、大葉を挟んだら、小麦粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- ③フライパンに 1cm の油を熱し、180℃で揚げる。
- ④食べやすい大きさに切って盛り付け、生姜しょうゆ等でいただく。



【食事バランス】 主菜 2 つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：142kcal たんぱく質：10.7 g 脂質：9.5 g 食塩相当量：0.9 g

豆腐の照り焼き

季節を問わず食べられる豆腐はカルシウムやビタミン B₁、鉄分等の栄養素を豊富に含んでいます。たくさんの薬味をのせることで四季を楽しむことができます。

材 料 (2 人分)

- | | |
|------------|---------------|
| ・木綿豆腐…300g | ・生姜…6g |
| ・片栗粉…適量 | ・みょうが…10g |
| ・にんじん…30g | ・レモン…少々 |
| ・赤パプリカ…20g | 【A】 |
| ・白ねぎ…10g | ・醤油…大さじ1/2 |
| ・きゅうり…10g | ・みりん…大さじ1と1/3 |
| | ・酒…小さじ1 |



作 り 方

- ①豆腐は半分に切り、クッキングペーパーに包んで水切りする。
- ②にんじんは千切りに、パプリカは長さを半分に切ってから千切りにする。
- ③ねぎは半分に切りこみを入れて芯を取り、外側を千切りにしたら水にさらし、水気を切る。
- ④①の豆腐の水気が切れたら、片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、豆腐を両面焼いたら、いったん火を止めて A を入れ、途中裏返しながらかき混ぜながら加熱する。
- ⑥お皿に豆腐を盛り付けて、にんじん、パプリカ、ねぎ、きゅうり、生姜、みょうが等の薬味をのせ、食べる直前にレモン汁をかける。

【食事バランス】 主菜 2 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：162kcal たんぱく質：11.1g 脂質：6.4g 食塩相当量：1.5g



パラパラお浸し

醤油をかけなくとも、とびっこの塩分で美味しく食べることができます。

材 料（1人分）

- ・お浸し用の野菜（ほうれん草、キャベツなど）
- ・とびっこ…小さじ1

作 り 方

- ①お浸し用の野菜の上にとびっこをかける。（または和える。）



【食事バランス】 副菜1つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：11kcal たんぱく質：1.2g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.3g

切り干し大根とキムチの炒め煮

3種類の大根を組み合わせることで、色々な食感を味わうこ

材 料（4人分）

- | | | |
|--------------|------|-------|
| ・切り干し大根…200g | ・ごま油 | } 各適量 |
| ・大根…100g | ・黒ゴマ | |
| ・キムチ…100g | ・醤油 | |
| ・大根の茎…少々 | ・みりん | |



作 り 方

- ①切り干し大根は軽く戻し、適当な長さに切る。 ※戻しすぎないようにする
- ②大根は拍子切りにする。
- ③ごま油で①と②を炒めたら、水を加え軟らかくなるまで煮る。
- ④余分な汁を捨ててからキムチと大根の茎を加えて炒め、醤油とみりんで味を整える。
- ⑤黒ゴマをふったら、香り程度のごま油を回し入れ、炒める。

【食事バランス】 副菜1つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：56kcal たんぱく質：1.6g 脂質：2.7g 食塩相当量：0.8g

長芋ステーキ

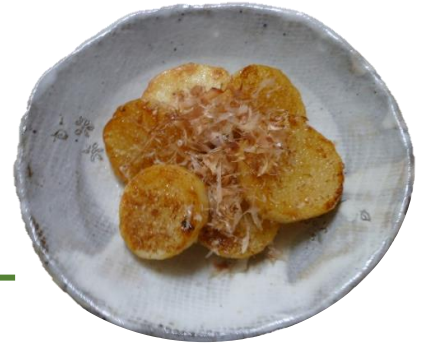
長芋はこんがりするまで焼くことで、ふわふわの美味しい食感が味わえ、立派なおかずに変身します。

材 料 (2～4 人分)

- ・長芋…12 cm
- ・バター…10～20g
- ・醤油…大さじ 2
- ・オリーブオイル…適量
- ・かつお節(小袋)…1 袋

作 り 方

- ①長芋は皮をむいて 1.5 cm 程度の厚さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルをしき、①をこんがりするまで焼く。
- ③②に醤油をからめたらバターを加え、最後にかつお節をふりかける。



【食事バランス】 副菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：128kcal たんぱく質：2.9 g 脂質：6.5 g 食塩相当量：1.3 g

いかの塩辛大根

塩辛の塩気と旨味を生かした一品です。

材 料 (3～4人分)

- ・大根…600g
- 【A】・水…1 と 1/2 カップ
- ・生姜…少々
- ・いかの塩辛…80～100g
- ・青じそ…6 枚
- ・酒…大さじ 6
- ・ごま油…大さじ 1
- ・砂糖…大さじ 1
- ・醤油…大さじ 1

作 り 方

- ①大根は乱切り、生姜と青じそは千切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して大根、生姜を炒める。
- ③A を加えたら落とし蓋をして、大根が軟らかくなるまで煮る。
- ④器に盛り、青じそを添える。



【食事バランス】 副菜 2 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：77kcal たんぱく質：3.9 g 脂質：2.8 g 食塩相当量：1.5 g

大根サラダ

大根の辛味成分には発がんを抑制する働きがあるとされています。

材 料(3～4 人分)

- | | |
|-------------|--------------|
| ・大根…1/2 本 | 【A】・醤油…大さじ 2 |
| ・かつお節…1 パック | ・酢…大さじ 2 |
| ・もみ海苔…ひとつかみ | ・みりん…小さじ 1 |
| | ・砂糖…小さじ 1 |
| | ・ごま油…大さじ 2 |

作 り 方



- ①大根を千切りにして水にさらす。
- ②水気の切った大根を皿に平たく盛り、上にかつお節をかける。
- ③A のドレッシングをかけてかき混ぜ、もみ海苔を散らす。

【食事バランス】 副菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：95kcal たんぱく質：1.6 g 脂質：5.2 g 食塩相当量：0.7 g

オニオンスープ

忙しい朝でも電子レンジで簡単に作れる栄養満点のスープです。

材 料 (1 人分)

- ・たまねぎ…1/4 個
- ・豆乳…150cc
- ・塩コショウ(コンソメでも良い)…少々

作 り 方



- ①たまねぎを薄くスライスする。
- ②マグカップ等に材料を全て入れ、電子レンジで温める。
※吹きこぼれに注意する。

【食事バランス】 主菜 1 つ (SV) 副菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：78kcal たんぱく質：5.7 g 脂質：3.0 g 食塩相当量：0.3 g

豆腐入り野菜サラダ

木綿豆腐は水切りをすることでモッツアレラチーズに似た食感になり、味も濃厚になるため、料理の幅が広がります。

材 料（4人分）

- ・木綿豆腐…1丁
- ・お好みの野菜…適量
- ・塩…小さじ1
- ・お好みのドレッシング…適量



作 り 方

- ①豆腐に塩をふり、クッキングペーパーに包んで一晩置き、水分を取る。
（重石はしない。）→モッツアレラチーズに似た食感になる。
- ②①をサイコロ状に切ったり、平らに切ったりして、好みの野菜と混ぜる。

【食事バランス】 主菜 1 つ（SV） 副菜 1 つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：99kcal たんぱく質：7.8g 脂質：4.3g 食塩相当量：0.5g

人参とリンゴのサラダ

良質な脂質を豊富に含むナッツ類は積極的に摂りたい食材の1つです。サラダに散らすことで手軽に摂取できます。

材 料（3～4人分）

- ・人参…5cm
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・リンゴ…2個
- ・ピーナッツ粉…適量
- ・オレンジジュース（100%）…人参が浸る程度

作 り 方

- ①リンゴは薄いいちょう切りにし、塩水に浸す。
人参は千切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②人参にオレンジジュースを加えて電子レンジで温め、熱いうちにリンゴと混ぜる。
- ③②の熱がとれたら玉ねぎとピーナッツ粉を散らす。



【食事バランス】 副菜 1 つ（SV） 果物 1 つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：99kcal たんぱく質：1.3g 脂質：1.7g 食塩相当量：0g

あごだし野菜サラダ

らっきょう酢は時間が経っても野菜のシャキシャキ感を失いづらいため、時間があるときに作っておくと便利です。

材 料 (5～6 人分)

- ・レタス…1 玉
- ・きゅうり…2 本
- ・にんじん…1/2 本
- ・パプリカ…1/2 個
- ・カニカマ…1 袋
- ・あごだし(おつまみ用)…1 袋
- ・らっきょう酢…適量

作 り 方

- ①材料を全て切る。
- ②あごだしはらっきょう酢と合わせておく。
- ③野菜をボウルに合わせ、②と和える。



【食事バランス】 副菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：57kcal たんぱく質：5.4 g 脂質：0.4 g 食塩相当量：1.0 g

ピーマンとさざなみの炒め煮

ピーマンやにんじんに多く含まれているビタミン A は油と一緒に摂ることで吸収率が高くなります。

材 料 (3～4人分)

- ・ピーマン…お好み
- ・さざなみ…お好み
- ・にんじん…お好み

作 り 方

- ①ピーマンとにんじんは千切りにする。
- ②フライパンに油を熱してにんじんを軽く炒めたら、ピーマンを加える。
- ③柔らかくなったら、さざなみで味を付ける。
※さざなみは味を見ながら少しずつ加える。



【食事バランス】 副菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：23kcal たんぱく質：1.4 g 脂質：0.1 g 食塩相当量：0.9 g

チンゲン菜とシーチキン和え

チンゲン菜には体内でビタミンAに変わるβカロテンという栄養素が豊富に含まれています。

材 料（3～4人分）

- ・チンゲン菜…1束
- ・大根おろし…お好み
- ・シーチキン…1缶
- ・だししょうゆ…大さじ1

作 り 方

- ①チンゲン菜は一口大に切って茹で、よく絞る。
- ②①をシーチキンと和え、大根おろしをのせる。
- ③お好みでだししょうゆをかける。



【食事バランス】 主菜1つ（SV） 副菜1つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：30kcal たんぱく質：3.9g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.7g

じゃがいも団子

じゃがいもにはビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。水から茹でることで栄養素の流出を防ぐことができます。

材 料（3～4人分）

- ・じゃがいも…5～6個
- ・片栗粉…適量

作 り 方

- ①じゃがいもは皮をむいて水から茹でる。
- ②火が通ったら取り出し、すり鉢でつぶす。（余裕があれば裏ごしする。）
- ③じゃがいもの表面が見えなくなる程度に片栗粉を入れ、しっかりこねる。
- ④③を成形して熱湯で茹で、浮き上がってきたら取り出す。（または焼く。）
- ⑤みたらしのタレやバター醤油、ごまダレ等、お好みの味付けで食べる。
みそ汁や鍋に入れてもよい。



【食事バランス】 副菜1つ（SV）

【栄養価】 エネルギー：129kcal たんぱく質：3.9g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.7g

えごと長芋のお浸し

長芋のネバネバ成分には消化吸収を助け、胃や腸内の環境を整える働きがあります。

材 料（3～4人分）

- ・えご…1丁
- ・とんぶり…適量
- ・長芋…15cm
- ・醤油…適量

作 り 方

- ①えごは食べやすい大きさに切り、長芋はおろし器ですりおろす。
- ②小鉢にえごを入れ、その上に長芋をかける。
- ③さらにとんぶりをのせ、醤油をかけて食べる。



【食事バランス】 副菜 1 つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：25kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.3g

そ の 他

おからドーナツ

おからとにんじんを使った栄養満点のドーナツです。

材 料（25 個分）

- ・おから…200g
- ・にんじん…40g
- ・ホットケーキミックス…200g
- ・卵…1 個
- ・揚げ油…適量
- ・牛乳…80cc
- ・粉砂糖…適量

作 り 方

- ①卵と牛乳をよく混ぜたら、おからとすりおろしたにんじんを加え混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを加えてさらに混ぜたら、手に油をつけて丸く成型する。
- ③170℃の揚げ油で、きつね色になるまでゆっくり揚げる。
- ④粉砂糖を入れたビニール袋に揚げあがったドーナツを入れて、軽くふる。



【栄養価】 エネルギー：315kcal たんぱく質：7.4g 脂質：14.7g 食塩相当量：0.5g

黒ゴマきなこの健康ミルク

普段飲んでいる牛乳に黒ゴマやきなこ等をプラスすることで手軽に栄養を摂取することができます。

材 料 (1人分)

・牛乳…180ml ・きなこ…大さじ1 ・黒すりごま…大さじ1 ・蜂蜜…大さじ1

作 り 方

①カップに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。

【食事バランス】 牛乳・乳製品 1つ (SV)

【栄養価】 エネルギー：363kcal たんぱく質：9.9g 脂質：11.6g 食塩相当量：0.2g

スタミナドレッシング

玉ねぎやにんにくはみじん切りにすることで栄養素が活性化します。

材 料

・玉ねぎ、にんにく、生姜…同量 ・醤油…適量

作 り 方

①材料を全てみじん切りにする。
(玉ねぎを最初に切って空気に触れさせておく。)

玉ねぎドレッシング

サラダだけでなく、温野菜や肉料理、魚料理にも使えます。

材 料

・玉ねぎ…1個 ・砂糖…小さじ1 ・醤油…小さじ1
・オリーブオイル…大さじ1 ・らっきょう酢…大さじ1と1/2

作 り 方

①玉ねぎはすりおろし、辛味が気になる場合は電子レンジで加熱する。
②玉ねぎと調味料を全て混ぜ合わせる。

食 事 バ ラ ン ス ガ イ ド

「食事バランスガイド」は 1 日の望ましい組み合わせ及びその量を「コマ」のイラストで示したものです。「何をどれだけ食べればよいか」その具体的な内容や量が「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」といった 5 つの区分に分類されています。1 日 3 回の食事をバランスよく食べ、適度な運動習慣を身につけて、健康的で豊かな生活を実践しましょう。



1 日 分

※基本形 (2200±200kcal) の場合

5~7 つ (SV)	主食 (ごはん、パン、麺) ごはん (中盛り) だったら 4 杯程度
5~6 つ (SV)	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻) 野菜料理 5 皿程度
3~5 つ (SV)	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から 3 皿程度
2 つ (SV)	牛乳・乳製品 牛乳だったら 1 本程度
2 つ (SV)	果物 みかんだったら 2 個程度

「食事バランスガイド」は、誰にでも分かりやすく、馴染みやすい「料理」を 1 つの単位としているため、気軽に毎日、自分の食事を見直すことができます。何が副菜で何が主菜なのか、どれくらいなら「1 つ (SV)」となるのか、目安となる食品や料理を覚えて、毎日の食事に活かしましょう。



～平成 19 年度・1 期生による作品～

