



令和6年度

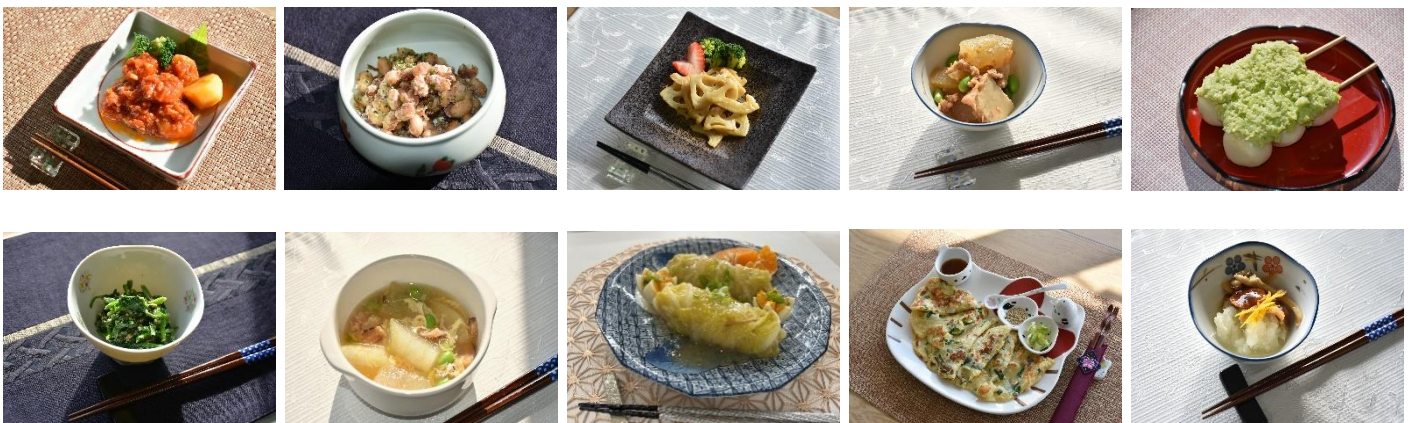


「我が家のおすすめ」 レシピ集

今年度の
テーマは…

- 高齢者向けのレシピ
- たんぱく質アップレシピ
- どんなときもレシピ

健康的なからだをつくるには、バランスのとれた食事が重要です。
お料理が好きな方も、普段はお料理をされない方も、一品作ってみませんか？
食改おすすめレシピ、ぜひお試しください。



「我が家のおすすめ料理」

〈 献 立 名 〉

〈 ページ 〉

【高齢者向のけレシピ】

(主食)	とびたけ炊き込みご飯	1
(主菜)	白菜と豚ひき肉ロール巻き	2
(主菜)	厚揚げと鶏ひき肉のあんかけ	3
(副菜)	きのこ煮の大根おろし和え	4
(副菜)	れんこんのカレーマヨ炒め	5
(副菜)	野菜のごま和え	6
(軽食)	海鮮チヂミ	7
(汁物)	冬瓜スープ	8

【たんぱく質アップレシピ】

(主菜)	エビチリ(手作りチリソース)	9
(主菜)	アボカドのハム巻き 柿ソース添え	10
(主菜)	生鰯の香草パン粉焼き	11
(主菜)	はんぺんチーズサンド卵焼き	12
(副菜)	冬瓜と厚揚げの煮物	13
(副菜)	じゃがいもとタコのたらこ和え	14
(デザート)	豆腐入り白玉だんご	15

【どんなときもレシピ】//災害や買い物に行けない「もしも」の時に役立つレシピ

(主菜)	豆腐とツナの簡単ナゲット	16
(副菜)	にんじんのサラダ	17
(常備菜)	大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ(のり塩味)	18

食生活改善推進協議会(通称:食改)は、一人ひとりの豊かな感性と知性と経験が結集され、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動を進めています。令和6年度、上山市では64名で活動してきました。この度、食生活改善推進員の研修会「まとめの会」において、活動の成果を「我が家のおすすめ料理」として披露しました。このレシピ集は、出品作品をまとめたものです。日々の食事を見直すきっかけにいただければ幸いです。

とびたけ炊き込みご飯



1人分 栄養価

エネルギー	298kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	1.8g
炭水化物	65.0g
食物繊維総量	2.8g
食塩相当量	0.6g

材料（4人分）

- A** とびたけ(水煮缶)
・・・・・・・・・・120g
油あげ・・・・・・・・1/2枚
ごぼう・・・・・・・・20g
にんじん・・・・・・・・20g
糸こんにゃく・・・・90g
- B** 酒・・・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・大さじ1/2
和風だし・・・・・・小さじ1/2
水・・・・・・・・・・50cc
- C** 米・・・・・・・・・・1.5合
もち米・・・・・・・・0.5合

作り方

- ① とびたけは薄切りにする。
- ② ごぼうはさき切り、にんじんは千切り、油あげは細切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ③ **A** と **B** の材料を全部混ぜて、根菜がやわらかくなるまで煮、そのまま冷ます。
- ④ 炊飯器に **C** を入れ、③の煮汁だけ **C** に入れて、白飯の目盛りで2合より少し少なめに水を入れ炊飯し、炊きあがったら③の残しておいた具を入れる。

栄養士コメント

きのこといえば秋のイメージですが、とびたけは7～8月に採れるそうです。

食改さんのひとくちメモ

・缶詰のきのこを使用しています。天然ものはとても貴重なきのこです。

白菜と豚ひき肉ロール巻き



1人分 栄養価

エネルギー	204 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	11.6 g
炭水化物	15.0 g
食物繊維総量	7.8 g
食塩相当量	1.7 g

材料（2人分）

白菜・・・7枚
 豚ひき肉・・・100g
 玉ねぎ・・・1/2個
 にんじん・・・3cm
 しいたけ・・・2個
 ねぎ・・・少々
 A 卵・・・1個
 片栗粉・・・小さじ1
 塩・・・小さじ1/2
 こしょう・・・少々
 鶏ガラスープ・・・大さじ1

作り方

- ① 大鍋にお湯を沸かし、白菜の葉を3分茹でる。茹で上がった白菜はザルにあげる。茹で汁は取っておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、②、Aを加えて、手でよく練る。
- ④ 白菜の芯の方を手前に置き、たわら状にした③をのせ、クルクル巻き、葉の端が下にくるようにして爪楊枝で止める。
- ⑤ ④のロール（白菜）を鍋に入れ、茹で汁に鶏がらスープを加え、強火で10分、弱火で10分煮、みじん切りのねぎを添えて出来上がり。

栄養士コメント

白菜の葉は縦に長い繊維があるので、巻く前に繊維を断つように、内側に細かく隠し包丁を入れておくと、巻き易く、噛み切り易くなります。

食改さんのひとくちメモ

- ・白菜の芯はかたいので、茹でた後薄く切って残った白菜と一緒にみじん切りにし、③に入れます。
- ・薄くしたので巻きやすくなります。

レシピ考案：尾形みち子

厚揚げと鶏ひき肉のあんかけ



1人分 栄養価

エネルギー	441kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	27.8g
炭水化物	15.2g
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.2g

材料（1人分）

厚揚げ・・・・・・・・・・70g
 鶏ひき肉・・・・・・・・・・30g
 にんじん・・・・・・・・・・10g
 小松菜・・・・・・・・・・10g
 えのき・・・・・・・・・・10g
 しょうが・・・・・・・・・・少々
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

A 鶏がらスープ・・小さじ1/4
 しょうゆ・・小さじ1/2
 みりん・・・・・・・・・・少々
 水・・・・・・・・・・35cc
 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ① 厚揚げは一口大に切り、キッチンペーパーで水分を取る。
- ② にんじんは千切り、小松菜は3cmに切り、砂糖と塩各小さじ1/2（分量外）を加えさっと茹でる。えのきは根を切って1/2に切る。しょうがも千切りにしておく。
- ③ **A** の調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、厚揚げと鶏ひき肉を炒めひき肉に火が通るまで炒める。
- ⑤ ④にえのきと、しょうがを加え1～2分ほど炒める。
- ⑥ ⑤に③で合わせた調味料を入れ材料にからめ、とろみがついたら出来上がり。

栄養士コメント

彩りも鮮やか、いろいろな食感が楽しめる小鉢です。

食改さんのひとくちメモ

- ・仕上がりがきれいになるように、にんじんと小松菜を茹でる時、塩と砂糖を同量入れました。

レシピ考案：棚井記視子

きのこ煮の大根おろし和え



1人分 栄養価

エネルギー	57kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.4g
炭水化物	9.5g
食物繊維総量	4.6g
食塩相当量	1.7g

材料（4人分）

きのこ（水煮缶）・・・500g
大根・・・・・・・・・・適量
ゆずの皮・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ3

A

作り方

- ① 水煮缶の汁と A を一緒に煮てひと煮立ちさせる。
- ② 大根をおろし、水気を切る。
- ③ ①を大根おろしの上につけ、ゆず等があれば、刻んで大根おろしに添える。

栄養士コメント

市販のきのこは、菌床（きんしょう）栽培といって、殺菌された菌床にきのこの種菌を植え付けて栽培されるので、とても清潔で洗う必要はありません。

ただし、山でとれる天然のきのこには、土や枯葉、小さな虫などがついてることがあります。このようなものを取り除き、水煮にしたきのこ缶は風味豊かなきのこを手軽に味わえます。

食改さんのひとくちメモ

- ・月山と蔵王で採ったきのこ（もだし、おきだけ、まいたけ、かのかだけ、なめこ）の水煮缶詰を使用しています。

レシピ考案：渡辺紀子

れんこんのカレーマヨ炒め



1人分 栄養価

エネルギー	115 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	1.5 g
炭水化物	24.4 g
食物繊維総量	3.4 g
食塩相当量	0.7 g

材料（4人分）

れんこん・・・1節（250～300g）
カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1
マヨだれ・・・・・・・・・・10g

●マヨだれの作り方●

めんつゆ（3倍濃縮）・・・100cc
水・・・・・・・・・・100cc
マヨネーズ・・・・・・・・100g

めんつゆを水で割り、マヨネーズを
少しずつ泡だて器で混ぜる。

作り方

- ① マヨだれを作る。
- ② れんこんは薄切りにし、水にさらしてから水気を切り、油（分量外）で炒める。
- ③ れんこんが透き通ってきたら、カレー粉をふってからめる。
- ④ マヨだれを加え炒め合わせる。

栄養士コメント

手作り調味料を保存するときは、容器を煮沸消毒したり、食品添加物のアルコールで消毒したものに移し、冷蔵庫で保管し、早めに食べきりましょう。また、食べる分だけ作るのもおすすめです。

食改さんのひとくちメモ

- ・れんこんには、老化防止の効果があり、マヨネーズは若返りビタミンとも言われていることから高齢者向けレシピを作りました。
- ・マヨだれは、マヨネーズにめんつゆを混ぜるだけで、甘さと酸味、コクが加わってまろやかに仕上がります。生野菜、茹で野菜につけたりと万能に使えます。

野菜のごま和え



1人分 栄養価

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	6.4 g
炭水化物	7.7 g
食物繊維総量	3.9 g
食塩相当量	0.7 g

材料（6人分）

ほうれん草・・・・・・・・・・2束
A すりごま・・・・・・・・50g
 砂糖・・・・・・・・・・15g
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
 みそ・・・・・・・・・・10g

作り方

- ① ほうれん草を洗い茹でて、水気をしぼり
3～4cm長さに切る。
- ② **A** を混ぜ、ほうれん草を和える。

栄養士コメント

ほうれん草の旬は冬。夏採りのものより3倍もビタミンCが含まれます。野菜が高い時期などは、旬の時期に収穫され冷凍加工される冷凍野菜も上手に活用しましょう。

食改さんのひとくちメモ

- ・マヨネーズを入れてコクを出すのがポイントです。

海鮮チヂミ



1人分 栄養価

エネルギー	486kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	23.9g
炭水化物	57.8g
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	4.4g

材料（2人分）

チヂミ粉・・・・・・・・150g
 卵・・・・・・・・1個
 水・・・・・・・・200ml
 にら・・・・・・・・10g
 玉ねぎ・・・・・・・・10g
 にんじん・・・・・・・・10g
 シーフードミックス・30g
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1
 ごま油・・・・・・・・小さじ1

A しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 酢・・・・・・・・小さじ1
 砂糖・・・・・・・・少々
 ラー油・・・・・・・・少々

（お好みで）

煎りごま（白）・・・・少々
 刻みねぎ・・・・少々

作り方

- ① 容器に卵と水を入れて混ぜた後、チヂミの粉を加えダマがなくなるまで混ぜる。
- ② にらは3cm位に切る。玉ねぎとにんじんは2mmくらいの細切り、シーフードミックスは細かく刻む。
- ③ ①の容器に②を混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに油をひき③を流し入れ7mmくらいの厚さになるように広げる。
- ⑤ 中火できつね色になるまで3分焼き、裏返してフライ返しで軽く押しながら2分焼く。
- ⑥ 仕上げにごま油をフライパンのふちから流し入れる。
- ⑦ **A**を混ぜ合わせ、チヂミにつけて食べる。

食改さんのひとくちメモ

- ・粉物に具材を入れて焼く事で、食材がまとまり、高齢の方も食べ易くなっています。
- ・シーフードは高たんぱく質、亜鉛、マグネシウム等ミネラルが豊富です。

レシピ考案：渡邊裕子

冬瓜スープ



1人分 栄養価

エネルギー	123 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	2.5 g
炭水化物	14.0 g
食物繊維総量	3.4 g
食塩相当量	0.9 g

材料（2人分）

冬瓜・・・・・・・・・・250g
 干しいたけ・・・・・・・・1枚
 シーフードミックス・・・・・100g
 卵・・・・・・・・・・1/2個
 枝豆・・・・・・・・・・少々
 だし汁・・・・・・・・・・1 1/2カップ
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1/2

A | しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・小さじ1/4
 砂糖・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ① 干しいたけは、水につけ戻し、水気を切って小さめに切る。
- ② 鍋にだし汁としいたけのもどし汁、**A**、シーフードミックスを入れ煮立ったら、一口大に切った冬瓜を入れ煮る。
- ③ やわらかくなったら、水(大さじ1/2)で溶いた片栗粉でとろみをつけ、枝豆と溶き卵を回し入れる。

栄養士コメント

冬瓜は7月～9月の夏に収穫されますが、切っていない冬瓜なら2～3ヶ月涼しいところで保管することができ、そのため冬の瓜、「冬瓜」と呼ばれます。

食改さんのひとくちメモ

- ・ 固い物を召し上がるのが心配な方にもおすすめです。枝豆が食べにくい方は、除いていただいても可。

レシピ考案：後藤みえ子

エビチリ (手作りチリソース)



1人分 栄養価

エネルギー	279kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	12.5g
炭水化物	26.4g
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	3.1g

材料 (2人分)

むきエビ・・・・・・・・・・150g
 赤とうがらし (香りつけ用) 適量
 にんにく (香りつけ用)・・ 適量
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2

(ア)・・(薬味)

にんにく・・・・・・・・・・25g
 しょうが・・・・・・・・・・25g
 ねぎ・・・・・・・・・・50g

(イ)・・(調味料)

トマトケチャップ・カップ1/2
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・・・大さじ2
 塩・・・・・・・・・・少々

作り方

※エビに分量外の酒、塩を適量振っておく。

- ① (ア) 薬味と (イ) 調味料の材料を混ぜておく。
- ② フライパンに多めの油 (大さじ2) を入れ香りつけ用のにんにく、と赤とうがらしを入れ炒める。香りが出てきたらエビを加え炒める。
- ③ エビ全体に火が通ったら、いったんお皿に取り出す。
- ④ ①で混ぜ合わせた薬味、調味料を炒める。
- ⑤ ③のエビをフライパンに戻しソースと絡める。エビ全体にソースが絡んだら出来上がり。

栄養士コメント

エビチリに使われるチリソースは、ご家庭でも作れます。辛みは赤とうがらしのほか、豆板醤にしても美味しいです。イカや鶏肉にも合います。

食改さんのひとくちメモ

- ・エビは優れたたんぱく質の源であり、体に良いとされています。
- ・免疫力を高める、ニンニク、しょうが、ねぎをたっぷり食べられるよう市販のチリソース無しで作りました。

レシピ考案：奈良崎百合子

アボカドのハム巻き 柿ソース添え



1人分 栄養価

エネルギー	288kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	18.3g
炭水化物	27.1g
食物繊維総量	5.7g
食塩相当量	0.9g

材料（2人分）

アボカド・・・・・・・・・・1個
ハム・・・・・・・・・・4枚
シャインマスカット・・・・4粒
熟し柿・・・・・・・・・・1個

栄養士コメント

熟し柿を滑らかにつぶしただけのフレッシュなソースでいただく前菜。柿は医者いらずと言われるほどビタミン、カリウム、タンニン等が含まれています。

作り方

- ① アボカドは皮とたねを取り除き7mm位のくし切りにする。
- ② ①にハムを巻き上にシャインマスカットを載せピック等で串刺しにする。
- ③ 熟し柿を潰して柿ソースを作る。
- ④ 器に②を盛り付け柿ソースを添える。

食改さんのひとくちメモ

- ・アボカドには約20種類の必要不可欠なビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれています。他の食品と一緒に食べることでより脂溶性栄養分（β-カロチン、ルテイン等）が体に吸収しやすくなります。
- ・ハムはたんぱく質アップになります。
- ・パーティーの一品になります。

レシピ考案：渡邊裕子

生鰯の香草パン粉焼き



1人分 栄養価

エネルギー	520kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	25.0g
炭水化物	47.3g
食物繊維総量	4.1g
食塩相当量	6.2g

材料（2人分）

生鰯・・・・・・・・・・2切れ
パセリ・・・・・・・・・・2房
青じそ・・・・・・・・・・3枚
塩麴・・・・・・・・・・大さじ5
卵・・・・・・・・・・2個
小麦粉・・・・・・・・大さじ5～6
パン粉・・・・・・・・大さじ5～6
オリーブオイル・・・・大さじ3
ブロッコリー・・・・・・・・2房
ミニトマト・・・・・・・・2個
キウイフルーツ・・・・1個

作り方

- ① 鰯は1切れを2つに切り塩麴に2晩漬け込む。
- ② パセリ、青じそはみじん切りにしておく。
- ③ ②をパン粉と混ぜる。
- ④ ①を小麦粉、卵液の順にくぐし③の香草入りパン粉をつける。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、④を焼く。（※最初は3分、裏返して2分焼く）
- ⑥ 付け合わせのブロッコリーは茹でる。キウイフルーツはお好みの厚さに輪切りにする。
- ⑦ 焼きあがった⑤をお皿に盛り、付け合わせの⑥とミニトマトを添える。

栄養士コメント

ビニール袋の中で生鰯を塩麴に漬込むようにすると、分量の塩麴の1/4くらいの量で、下味を漬けることができ、食塩相当量も半分以下になります。

食改さんのひとくちメモ

- ・塩麴を多くしすぎると塩が濃くなりやすいので気をつけてください。
- ・鰯に味がしっかり付いているのでソースがなくても美味しくいただけます。
- ・鰯のかわりに鮭や豚肉でも良いと思います。

レシピ考案：阿部まつ子

たんぱく質アップレシピ

はんぺんチーズサンド卵焼き



1人分 栄養価

エネルギー	156kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	12.0g
炭水化物	4.8g
食物繊維総量	0.9g
食塩相当量	1.1g

材料（2人分）

はんぺん・・・・・・・・・・1／2枚
スライスチーズ・・・・・・・・1枚
卵・・・・・・・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩こしょう・・・・・・・・少々
青のり・・・・・・・・・・大さじ1／2
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

栄養士コメント

歯茎のみでも食べられる、柔らかめの主菜です。はんぺんとチーズでカルシウムも109mgと豊富な一品。

作り方

- ① はんぺんの切り口真ん中に包丁を入れスライスチーズを挟む。
- ② 卵を割り牛乳、塩こしょう、青のりを混ぜ合わせる。
- ③ 卵焼き用フライパンにサラダ油をひき温め、①の表面をさっと焼きフライパンの奥に寄せておく。
- ④ ③に②で混ぜ合わせた卵液の1／3量を流し込みはんぺんを手前に返しながらか卵液を巻いていく。これを3回繰り返して焼いていく。
- ⑤ 焼き上がったら6等分に切り盛り付ける。

食改さんのひとくちメモ

- ・卵を流し込み、はんぺんを巻く時にフライ返しを使用するときれいに仕上がります。
- ・ふわふわの卵焼きが簡単に作れ、青のりを使い少ない調味料で美味しく出来ます。
- ・はんぺんがメインの主菜で、高齢者にも食べやすいレシピです。
- ・もう一品ほしい時やお弁当のおかずにもぴったりです。

冬瓜と厚揚げの煮物



1人分 栄養価

エネルギー	163kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	8.5g
炭水化物	9.6g
食物繊維総量	3.0g
食塩相当量	0.7g

材料（2人分）

冬瓜・・・・・・・・・・正味250g
厚揚げ・・・・・・・・・・1枚
大豆ミート・・・・・・・・15g
（※湯戻しで45g）

だし汁・・・・・・・・・・75ml
枝豆・・・・・・・・・・少々

A | しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① 水を入れた鍋に大豆ミートを入れ10分～15分ほど煮る。
- ② 湯戻しになった大豆ミートをザルにあげ水気を切る。
- ③ 厚揚げは1cmの短冊切りにする。
- ④ 冬瓜は皮を厚めにおき中の種を取り除き1口大に切る。
- ⑤ 鍋にだし汁とAを入れひと煮立ちさせ、冬瓜、戻した大豆ミート、厚揚げを入れ冬瓜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 水分を少し残る程度まで飛ばし、最後に枝豆を入れる。

栄養士コメント

食改は、山形県大豆「里のほほえみ」を皮も油脂もまるごと粉碎して大豆ミートを加工している会社で研修をしてきました。栄養的には肉類と同等の良質なたんぱく質を含み、低脂質、低カロリー、コレステロールゼロで、肥満改善効果や、抗酸化作用が期待されます。地球温暖化の改善にも一役かっている大豆ミート。一度お料理してみませんか？

食改さんのひとくちメモ

- ・冬瓜は皮が硬いので切る時、気をつけて切ってください。

レシピ考案：後藤みえ子

じゃがいもとタコのたらこ和え



1人分 栄養価

エネルギー	189kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	7.6g
炭水化物	10.3g
食物繊維総量	4.5g
食塩相当量	2.1g

材料（2人分）

じゃがいも・・・・・・・・・・1個
ゆでタコ・・・・・・・・・・1／5本
塩・・・・・・・・・・適量

和え衣

A たらこ・・・・・・・・・・1／2腹
※たらこは身をかき出しておく
めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ1
オリーブオイル・・大さじ1

作り方

- ① じゃがいもの皮をおき輪切りにする。
- ② タコはそぎ切りにする。
- ③ たらこは身をかき出しておく。
- ④ 鍋にじゃがいもがかぶる程度水をいれ、塩茹でする。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら②を加え、1分間茹で、ザルに上げ水気を切る。
- ⑥ **A**の材料を混ぜ合わせ和え衣を作る。
- ⑦ ⑤の水気が切れたら器に盛り付け、⑥を上から全体にかける。

栄養士コメント

タコは疲労回復に役立つタウリンや、二日酔いの予防にも役立つナイアシンなどを含みます。おつまみや、「多幸」と書いて「たこ」とも読むことから、お祝いのおもてなし料理にもおすすめです。

食改さんのひとくちメモ

- ・たらこは高たんぱく質、タコは良質なたんぱく質を含んでいます。
- ・じゃがいものホクホク感に、たらこの塩味とめんつゆの味がピシヤリ！と決まります。

レシピ考案：奈良崎百合子

豆腐入り白玉だんご



1人分 栄養価

エネルギー	282kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	4.3g
炭水化物	54.3g
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.1g

材料（2人分）

白玉粉・・・・・・・・・・100g
絹ごし豆腐・・・・・・・・・・150g
ずんだ餡（市販のもの）・・適量

作り方

- ① 豆腐の水分を切る。
- ② 白玉粉に水分を切った豆腐を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさにまとめる。
- ③ ひとつ15gくらいに丸める。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら③を入れる。浮いてくるので少し膨らむくらいまで茹でる。
- ⑤ 茹であがったら水にさらして冷ます。
- ⑥ お皿に盛りずんだ餡で和える。

栄養士コメント

ずんだは、茹でた枝豆をさやから外し、薄皮をとって刻み、すり鉢ですって砂糖と甘味を引き立てるための少量の塩のみで作られている餡です。豆腐と枝豆はカルシウムが豊富な食材です。

食改さんのひとくちメモ

・豆腐はメーカーによって水分が違うので気をつけてください。

レシピ考案：清野千代

豆腐とツナの簡単ナゲット



1人分 栄養価

エネルギー	387kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	27.0g
炭水化物	16.9g
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	2.0g

材料（2人分）

木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁
ツナ缶・・・・・・・・・・1缶

A 卵・・・・・・・・・・1個
小麦粉・・・・大さじ4～5
しょうゆ・・大さじ1～2
マヨネーズ・・・・大さじ2

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、600Wのレンジで3分ほどあたため、そのまま冷ましておく。
- ② ①の豆腐を水切りした後ボウルに移す。
- ③ ②にツナ缶の油ごと、**A**を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに生地が半分くらい浸る程度の油（分量外）を熱し、③をスプーンですくって落とし、何回か返しながらきつね色になるまで揚げ焼きにする。

栄養士コメント

- ・家庭でよく使う、豆腐、卵、ツナ缶で作れるレシピです。
- ・魚の缶詰は、災害時貴重なたんぱく源になります。ツナ缶やさばの水煮缶は、砂糖としょうゆを加えて煎り付けると魚のそぼろふりかけも作れます。

食改さんのひとくちメモ

- ・豆腐はしっかり水切りして、小麦粉で固さを調整してください。
- ・味付けは塩、こしょうにかえてオーロラソースで食べても美味しいです。
- オーロラソース●
ケチャップとマヨネーズ 各大さじ1

レシピ考案：菅野孝子

にんじんのサラダ



1人分 栄養価

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	4.7 g
炭水化物	12.3 g
食物繊維総量	2.0 g
食塩相当量	0.7 g

材料（2人分）

にんじん・・・・・・・・・・150g
オレンジジュース（果汁100%）
・・・・・・・・適宜
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① にんじんは細く千切りにし、少し塩でもみ、しんなりしたら水で流し軽くしぼる。
- ② にんじんがひたひたに浸かる位、オレンジジュースを加え10分ほど浸す。その後軽くしぼりマヨネーズで味を調える。

栄養士コメント

家庭にいつでもある野菜の中でも栄養価の高い、にんじんとビタミンCの補給におすすめのオレンジジュース。

にんじん独特の香りや風味が、苦手という方にお薦めのサラダです。オレンジジュースの風味が加わり爽やかに仕上がっています。

食改さんのひとくちメモ

- ・マヨネーズでコクを出すのがポイントです。

大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ（のりしお味）



1人分 栄養価

エネルギー	116 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	9.2 g
炭水化物	4.5 g
食物繊維総量	2.6 g
食塩相当量	0.7 g

材料（2人分）

大豆ドライパック缶・・・1缶
（100g）
じゃこ・・・15g
片栗粉・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ2
青のり・・・適量
塩・・・ひとつまみ

作り方

- ① ポリ袋に大豆と片栗粉を入れて振り大豆に片栗粉をまぶす。
- ② 小さめのフライパンにサラダ油を熱し①とじゃこを入れて表面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ③ 容器にキッチンペーパーをしき②を広げて青のりと塩を全体にふりかける。

栄養士コメント

大豆は、ご飯などの糖質の代謝に必要なビタミンB1を多く含んでいます。その他、骨の代謝にも必要なマンガンやカルシウムも多く含んでいます。

大豆のドライパック缶は戻さず、すぐ調理に使えるため、サラダやスープにも入ると栄養価がアップします。

食改さんのひとくちメモ

- ・じゃこの塩味もあるので、塩をふる時は加減してください。
- ・研修会で習った料理を作ってみました。

レシピ出典：どんなときも♪レシピ集

調理：清野千代