



令和7年度



# 「我が家のおすすめ」

## レシピ集

今年度の  
テーマは…

- 野菜を使ったおやつ
- お弁当におすすめの一品
- 伝えたい料理

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 〉

## 【野菜を使ったおやつ】

.....	クルミ・いちごジャム入り生チョコ	1
.....	青菜クリームチーズ和え	2
.....	さつまいものチーズケーキ	3
.....	黒豆入り抹茶米粉パウンドケーキ	4
.....	かぼちゃケーキ	5
.....	いもようかん	6
.....	さつまいもとりんごのデザート	7
.....	かぼちゃ団子とにんじん団子	8

## 【お弁当におすすめの一品】

.....	(主菜) もやしシュウマイ	9
.....	(主菜) イカのつけ焼き	10
.....	(主菜) 里芋と鶏肉の揚げだし	11
.....	(主菜) 麩を使ったハンバーグ	12
.....	(副菜) 肉と野菜のオイスターソース炒め	13
.....	(副菜) 我が家のにんじんシリシリ	14

## 【伝えたい料理】

.....	(主食) 青芋入り麺 エビ・クルミ添え	15
.....	(主菜) とりひき肉のレンコンはさみ焼き	16
.....	(主菜) 甘酒入り八宝菜	17
.....	(副菜) はしぎの煮物	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、食を通じ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7年度、上山市では65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していただければ幸いです。

## クルミ・いちごジャム入り生チョコ



### クルミ入りチョコ1台分

エネルギー	2232kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	171.5g
炭水化物	149.6g
食物繊維総量	14.3g
食塩相当量	0.6g

### 材料(12×17cm型1台分)

#### A【クルミ生チョコ】

生クリーム  
.....100ml  
チョコレート.....250g  
クルミ.....60g

#### B【いちごジャム入り生チョコ】

生クリーム  
.....100ml  
チョコレート.....250g  
いちごジャム.....100g  
ココアパウダー.....適量

### 作り方

- ① 生クリームを湯せんしてあたためる。
- ② チョコレートを加え、混ぜながら溶かす。
- ③ なめらかになったら火を止めAはクルミ、Bはいちごジャムを加えてよく混ぜる。
- ④ それぞれラップを敷いた型に流し入れる。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 固まったら型から取り出して切り分けBにはココアパウダーをまぶす。

#### 【補足】

A・Bは同じ工程で、別々に作ります。

### 栄養士コメント

手作りの生チョコは、冷蔵庫で保存し2～3日で食べきりましょう。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・いちごジャムを入れすぎるとチョコレートがやわらかくなり固まらなくなります。

レシピ考案：渡辺紀子

## 青菜クリームチーズあえ



### 2枚分の栄養価

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	8.9g
炭水化物	4.2g
食物繊維総量	0.4g
食塩相当量	0.4g

### 材料（6人分）

クラッカー

・・・6枚入り2パック

クリームチーズ・・・50g

青菜漬け・・・適量

卵（茹で卵の黄身）

・・・2～3個分

ミニトマト・・・適量

マヨネーズ・・・適量

からし・・・適量

### 作り方

- ① 青菜漬けの水気を切り、みじん切りにする。
- ② ①とクリームチーズを混ぜる。
- ③ ②をクラッカーにのせる。
- ④ つぶした黄身とマヨネーズ、からしをマヨネーズが柔らかくなりすぎないように混ぜ、しぼり袋に入れ、しぼる。

### 栄養士コメント

青菜漬けの塩味を上手に利用した、オードブル向けの一品。漬物などの塩味の強い食材を、うま味と塩味を含んだ食材として、野菜などと組合わせて調理すると減塩にも役立ちます。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・人が集まるときのおもてなしに、大人のおやつとしてお薦めです。

レシピ考案：渡辺紀子

## さつまいものチーズケーキ



### 5号サイズ1台分 栄養価

エネルギー	988kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	46.9g
炭水化物	110.9g
食物繊維総量	4.5g
食塩相当量	1.2g

### 材料（5号サイズ1台分）

さつまいも

・・・中サイズ1本（200g）

クリームチーズ・・・100g

プレーンヨーグルト・・・100g

**A** 卵・・・2個

はちみつ・・・30g

米粉・・・20g

### 作り方

- ① オーブンを220℃に予熱しておく。
- ② さつまいもは皮をおき一口大に切り、耐熱容器に大きじ1の水とともに入れ、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ さつまいもの粗熱が取れたら **A** をブレンダーやハンドミキサーで全体的につぶしながら混ぜる。
- ④ クッキングシートをしいた容器に注ぎ入れ、220℃のオーブンで25分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら粗熱を取り、冷蔵庫で2～3時間冷やす。

### 栄養士コメント

紅はるかやシルクスイートなど甘味の濃い品種がおすすめです。

はちみつが入っているので、1歳未満のお子さんは食べられないのでご注意ください。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・材料を混ぜて焼くだけなので簡単にできます。チーズケーキも、さつまいもを入れるとホックリした甘さがプラスされ、とても美味しいです。さつまいもの甘味の濃い品種がおすすめです。
- ・米粉を使っているのでグルテンフリーです。

レシピ考案：川口宏美

## 黒豆入り抹茶米粉パウンドケーキ



### 1台分 栄養価

エネルギー	1552kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	68.5g
炭水化物	195.7g
食物繊維総量	5.3g
食塩相当量	1.6g

### 材料

(18cm)  
パウンドケーキ型1台分

卵	2個
メープルシロップ	50g
こめ油	55g
無調整豆乳	60g
黒豆 (汁気を切ったもの)	80g (お好みで)
米粉	150g
A ベーキングパウダー	大さじ1/2
抹茶パウダー	4g

### 作り方

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② 卵をボウルでよく溶き、メープルシロップを加えて混ぜる。
- ③ ②にAを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。汁気をよく切った黒豆を加えて、つぶさないように軽く混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、軽くトントンと台に打ちつけて空気を抜く。180℃のオーブンで10分焼く。
- ⑤ 一度オーブンから取りだし、濡らしたナイフで中央に約1cmの深さの切れ込みを入れる。オーブンに戻し、さらに23～25分焼く。
- ⑥ 竹串を刺して生地がついてこなければ、出来上がり。

### 栄養士コメント

材料を入れる順番がコツだそうです。  
黒豆の代わりに、甘納豆やゴロゴロに切った南瓜やさつま芋などを電子レンジで加熱して加えてアレンジして楽しんでください。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・入れる順番でふわふわに作れます。割れ目を綺麗に出したい時は、10分焼いた後で切れ目を入れると綺麗に出ます。
- ・おせちの黒豆を使っても美味しく作れます。
- ・抹茶は抗酸化作用のカテキン、黒豆は、ポリフェノール、食物繊維が豊富、腸内環境を整えたい時のおやつにピッタリ。

レシピ考案：川口宏美

# かぼちゃケーキ



## 1人分 栄養価

エネルギー	344kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	8.2g
炭水化物	59.1g
食物繊維総量	2.7g
食塩相当量	0.7g

## 材料 (4人分)

かぼちゃ	200g
ホットケーキミックス	
材料A	200g
牛乳	200ml
卵	1個
砂糖	20g
バター	5g
サラダ油	小さじ1
粉砂糖	20g
【キャラメルソース】	
キャラメル	5個
牛乳	20ml

## 作り方

- ① かぼちゃは小さめの一口大に切り、竹串が通るくらいの固さになるまで茹でる（15分程度）。茹でたかぼちゃをつぶして、材料Aと混ぜ合わせる。
- ② 炊飯器の内釜に薄くバターを塗り、生地を流し入れ、炊飯器をケーキモードに設定して加熱する。
- ③ 焼き上がったケーキを取り出し、皿に盛り、仕上げに粉砂糖をふる。
- ④ キャラメルと牛乳を500Wのレンジで1分間キャラメルが混ぜられるくらいまで加熱する。溶け具合が足りない場合は、様子を見て加熱する。キャラメルソースが出来たらケーキにかける。

## 栄養士コメント

南瓜の色合いがきれいで美味しいケーキです。南瓜は糖質の多い野菜なので、糖質が多めに仕上がります。血糖値が上がりやすい方は、召し上がる量にご注意ください。

## 食改さんのひとくちメモ

- ・炊飯器で手軽にできます。
- ・緑黄色野菜をお菓子にして摂ることが出来ます。
- ・具材はサツマイモや人参など、いろいろな野菜を使えます。

# いもようかん



## 一切れ分 栄養価

エネルギー	57kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
炭水化物	14.9g
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	0.1g

## 材料

(2cm×5cm角20切れ)

さつまいも	500g
砂糖	100g
塩	2g
水	300g
粉寒天	48g

## 作り方

- ① さつまいもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにし、水に10分くらいつけてアクを抜く。
- ② 鍋にさつまいもと水（材料外）、塩を入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 柔らかくなったさつまいもは水気を切ってマッシャー等でつぶし、裏ごしして砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に水と粉寒天を入れて溶かし、火からおろし、つぶしたさつまいもを混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、食べやすい大きさに切り分ける。

## 栄養士コメント

1日にとりたい食物繊維の10分の1がとれるおやつです。

## 食改さんのひとくちメモ

- ・さつまいもはレンジにかけて柔らかくしても良いと思います。
- ・裏ごしは少し大変なので、フードプロセッサーにかけても良いと思います。
- ・少ない材料で簡単にできる一品ではないでしょうか。

レシピ考案：菅野孝子

## さつまいもとりんごのデザート



### 1人分 栄養価

エネルギー	58kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
炭水化物	14.2g
食物繊維総量	0.9g
食塩相当量	0g

### 材料（4人分）

さつまいも

・・・1/2本（約125g）

りんご

・・・1/4個（約50g）

砂糖・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ① さつまいもは1cmの厚さの輪切りにして厚く皮をおき、水にさらしてアクを抜く。
- ② りんごは皮をおき、1cm角に切る。
- ③ さつまいもは竹串がスッと通るまでゆでて、湯を捨ててつぶし、砂糖を加えてよく練る。
- ④ りんごを加え、全体を混ぜ合わせる。

### 栄養士コメント

りんごもさつまいもも、カリウムを多く含みます。お漬物が並ぶお茶請けの一品や、お弁当の箸休めに添えると、過剰な塩分を対外に排出するのを助けてくれます。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・さつまいものアク抜きはしっかり行う。
- ・さつまいもを利用して、中に栗を入れ茶巾しぼりにすると栗きんとんとして、お正月の一品におすすめです。

レシピ考案：佐藤とし子

# 野菜を使ったおやつ

## かぼちゃ団子とにんじん団子



### かぼちゃ団子の小豆餡の栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	0.4g
炭水化物	30.2g
食物繊維総量	2.6g
食塩相当量	0.2g

### 材料（12人分）

#### 【かぼちゃ団子】

白玉粉・・・・・・・・・・200g  
蒸したかぼちゃ・・・・・・・・300g

#### 【にんじん団子】

白玉粉・・・・・・・・・・200g  
木綿豆腐・・・・・・・・・・300g  
皮ごとすりおろしたにんじん  
・・・・・・・・・・100g

#### ★あずきあん

あずき・・・・・・・・・・250g  
素精糖・・・・・・・・・・200g  
塩・・・・・・・・・・少々

#### ★みたらしあん

みりん・・・・・・・・・・大さじ3  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ3  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2  
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・100ml

### 栄養士コメント

小豆餡とみたらしあんは作りやすい分量になっています。団子分量より多めです。

### 作り方

- ① かぼちゃ団子のかぼちゃは、マッシャーでよくつぶす。練った時固い場合は、牛乳（材料外）を少し加える。
- ② どちらも白玉粉と材料をよく混ぜ合わせ、耳たぶ位の柔らかさになるまでこねる。
- ③ 1個15～16g位ずつ丸め、平たくする。
- ④ 沸騰したお湯に入れ、全部浮いてきたら、ふっくらするまで茹でる。
- ⑤ 茹であがったら水に入れて冷まし、水気をきる。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・材料は粉っぽくなるまでよくこねて、ふっくらとするまでしっかり茹でてください。
- ・きな粉やごまだれをかけてもおいしく召し上がれます。
- ・かぼちゃとにんじんは皮ごと使います。

レシピ考案：稲葉佳代子

お弁当におすすめの一品

## もやしシュウマイ



### 1人分 栄養価

エネルギー	156kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	8.6g
炭水化物	7.8g
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	1.0g

### 材料 (2人分)

もやし	100g
玉ねぎ	25g
しょうが	5g
豚ひき肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

### 作り方

- ① 玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。もやしは1cmの長さに切り片栗粉をまぶす。
- ② ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れ粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ③ ②に酒、砂糖を入れ混ぜる。次にみじん切りにした玉ねぎ、しょうがを加えさらに混ぜ、6等分にする。
- ④ ③を丸めて周りにもやしを付け、手で押さえてなじませる。
- ⑤ ④と余ったもやしを耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600Wで4分、竹串で刺してさらに2分加熱する。
- ⑥ 水分が出たらしょうゆと合わせてタレにする。

### 栄養士コメント

シュウマイの皮をもやしにかえることで、食感が良くなり、糖質を控えた方にもお薦めの一品になっています。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・もやしを皮変わりにしたのであっさり味です。
- ・片栗粉はもやしの水分を閉じ込めます。
- ・食感はシャキシャキで、お弁当のおかずにおすすめです。
- ・具材にみじん切りにしたごぼう、にんじん、しいたけを足しても美味しいです。

レシピ考案：尾形みち子

お弁当におすすめの一品

# イカのつけ焼き



## 1人分 栄養価

エネルギー	127kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	1.1g
炭水化物	7.9g
食物繊維総量	0.8g
食塩相当量	3.0g

## 材料（2人分）

ヤリイカ・・・・・・・・・・2杯  
ピーマン・・・・・・・・・・2個  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2  
みりん・・・・・・・・・・大さじ1

## 作り方

- ① イカの両面に縮まないように切り込みを入れる。
- ② ポリ袋にイカ、しょうゆ、みりんを入れ20分程漬けこむ。
- ③ フライパンに油（※分量外）を熱しイカの胴体を炒める（足の部分は後で加熱）。
- ④ 炒めたイカを取り出しイカの足、ピーマンを②のイカの漬け汁で煮る。
- ⑤ 食べるときに煮汁をかける。

## 栄養士コメント

ヤリイカの旬は1月から3月頃。上品な甘みがあり、お寿司のネタとしても召し上がることが多いイカです。スルメイカの旬は夏から秋にかけて。秋には肉厚なイカが楽しめます。

## 食改さんのひとくちメモ

- ・イカを丸々1杯、ごはんの上に乗せてイカ弁にしても良いと思います。その場合、たれにさとうを加えるととろみがでます。
- ・スルメイカだと皮のピンク色がきれいに付くと思います。

レシピ考案：奈良崎百合子

お弁当におすすめの一品

## 里芋と鶏肉の揚げだし



### 1人分 栄養価

エネルギー	244 kcal
たんぱく質	10.4 g
脂質	11.0 g
炭水化物	21.7 g
食物繊維総量	2.4 g
食塩相当量	1.2 g

### 材料（4人分）

里芋・・・400g（6～8個）  
鶏もも肉・・・200g  
青菜・・・少々

#### 【あん調味料】

だし・・・70ml  
酒・・・大さじ1と1/2  
みりん・・・大さじ1と1/2  
しょうゆ・・・大さじ1と1/2  
砂糖・・・小さじ1

#### 【他分量外の調味料】

◎塩、酒、片栗粉、揚げ油

### 作り方

- ① 一口大に切った鶏肉に塩と酒をもみ込む。
- ② 里芋は皮をむいて600Wで12分くらい電子レンジにかける。
- ③ 里芋の粗熱が取れたら里芋と鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ④ あんの調味料を合わせておく。
- ⑤ 里芋は油で揚げる。
- ⑥ フライパンに油をひかずに鶏肉を炒める。
- ⑦ ⑥に揚げた里芋を加え、合わせておいたあんの調味料をからめる。

### 栄養士コメント

里芋と鶏肉に片栗粉をまぶし、里芋は素揚げしてから鶏肉と調味料と炒め合わせるのので、コクとうま味が里芋と鶏肉に絡み、塩分は多くないのにしみじみと美味しいお料理です。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・里芋を電子レンジにかけると柔らかくなるので時短になります。
- ・酒、みりんの代わりにオイスターソースでも美味しいです。

レシピ考案：佐藤美津子

お弁当におすすめの一品

## 麩を使ったハンバーグ



### 1人分 栄養価

エネルギー	295kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	15.8g
炭水化物	17.6g
食物繊維総量	1.5g
食塩相当量	0.7g

### 材料 (2人分)

焼き麩	3本位
ひき肉	150g
たまねぎ	1個
卵	少々
塩こしょう	少々
ナツメグ	少々
コンソメ	少々
片栗粉	少々

### 作り方

- ① 焼き麩は水で戻し、柔らかくなったらよく絞ってみじん切りにする。たまねぎもみじん切りにする。
- ② ①にひき肉、卵、塩こしょう、ナツメグ、コンソメ、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②を4等分にフライパンで両面に焼き目をつけ、弱火にして中まで火が通れば出来上がり。
- ④ お好みのソースをかけて食べる。

### 栄養士コメント

麩は小麦粉のたんぱく質成分グルテンを形成し、焼いたものなのでパン粉のように使うことが出来、たんぱく質も豊富になります。

### 食改さんのひとくちメモ

・麩を使うことで、ちょっと変わったハンバーグになっています。

レシピ考案：板垣まさ子

## 肉と野菜のオイスターソース炒め



### 1人分 栄養価

エネルギー	175kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	12.2g
炭水化物	9.3g
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	1.6g

### 材料（2人分）

豚ばら肉	60g
にんじん	20g
小松菜	40g
しめじ	40g
たまねぎ	40g
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2

### 作り方

- ① 豚肉を1口大に切り酒、しょうゆを振りかけ片栗粉をまぶす。
- ② にんじんは短冊切、小松菜は3cm幅に切る。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。たまねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき①を炒め、火が通ったらいったん取り出す。
- ④ 同じフライパンに油を足し②を炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら③をフライパンに戻す。
- ⑥ 酒とオイスターソースを入れ全体にからめ、なじんだら出来上がり。

### 栄養士コメント

1皿で70gの野菜がしっかりとれます。大人の野菜の摂取量の目安は1日70gの野菜料理を5皿です。お弁当でもしっかり1皿分とれると安心ですね。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・肉と野菜を別々に炒め、後で合わせると出来上がりがきれいです。
- ・肉の種類、ソースの種類を変えることでまた違った味わいになると思います。

レシピ考案：棚井記視子

# 我が家のにんじんシリシリ



## 1人分 栄養価

エネルギー	281kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	24.6g
炭水化物	8.7g
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	1.5g

## 材料（2人分）

にんじん・・・150g  
ツナフレーク・・・80g 缶の1/2 缶  
※ツナ缶はオイル入り汁ごと使う  
マヨネーズ・・・50g  
卵・・・1/2個  
しょうゆ・・・小さじ1  
塩・・・適量  
こしょう・・・適量  
和風顆粒だし・・・適量

## 作り方

- ① にんじんは千切りにする。
- ② フライパンにツナフレークをあげ、火にかける。
- ③ ②に①を入れ炒める。
- ④ 水分がなくなったらマヨネーズ、しょうゆ、和風顆粒だしを入れ炒める。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整え、中火～弱火にし溶き卵を入れ、からめる。

## 栄養士コメント

お弁当に、赤い色味のおかずが入ることで見目の美味しさも増します。常備菜に作りたい一品。ツナ缶の油を上手に利用することで、にんじんの脂溶性栄養成分の吸収率もアップ。

## 食改さんのひとくちメモ

- ・おやつ用にアレンジ！  
にんじんシリシリを使いのり巻きにする。

材料：ごはん  
焼きのり  
にんじんシリシリ  
サニーレタス



レシピ考案：後藤美恵子

## 青苧入り麺 エビ・クルミ添え



### 1人分 栄養価

エネルギー	695 kcal
たんぱく質	33.3 g
脂質	20.1 g
炭水化物	91.9 g
食物繊維総量	5.7 g
食塩相当量	7.4 g

### 材料 (2人分)

真麻うどん	200 g
おきえび	20尾
くるみ	50 g
ネギ	100 g
にんにく	5 g
塩	3 g
胡椒	2 g
片栗粉	15 g
オリーブ油	小さじ1
★合わせ調味料	
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ2
鷹の爪	1本

### 作り方

- ① おきえびに塩胡椒をふり、片栗粉をまぶす。
- ② ネギは斜め1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、えびを入れて中火で色が変わるまで焼き、端に寄せる。ネギとにんにくを加えて弱火で香りが出るまで炒める。その後、えびと絡め合わせ強火にし、くるみを加えて炒める。
- ⑤ 合わせ調味料を加えて全体に絡ませる。
- ⑥ 2リットルのお湯で真麻うどんを6分間ゆで、湯切りして器に盛り、具材をかける。

### 栄養士コメント

真麻とはカラムシ（青苧）の別名。古くから布の材料として、繊維をとり活用されてきました。県内の大江町では青苧復活夢見隊の方々が、青苧を栽培し、お料理への活用もすすめています。その真麻うどんを活用した一品。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・くるみはナッツ類でオメガ3脂肪酸を最も多く含み、さらにポリフェノール、メラトニンなど抗酸化値が高いです。
- ・真麻うどんをパスタ風にする事で、幅広い年代層に好まれます。
- ・ひき肉などに変更し、じゃじゃ麺風にも変更できます。

## とりひき肉のレンコンはさみ焼き



### 1人分 栄養価

エネルギー	375kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	15.4g
炭水化物	33.1g
食物繊維総量	3.6g
食塩相当量	0.7g

### 材料（2人分）

レンコン・・・・・・・・・・1節  
 とりむねひき肉・・・・150g  
 ねぎ・・・・・・・・・・1本  
 しいたけ・・・・・・・・3～4個  
 えのき・・・・・・・・・・少々  
 みそ・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 サラダ油・・・・大さじ1/2

#### 【タレの調味料】

酒・・・・・・・・・・大さじ3  
 しょう油・・・・大さじ2  
 みりん・・・・・・・・大さじ2  
 砂糖・・・・・・・・大さじ1  
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1

### 栄養士コメント

レンコンの旬は11月～年明けて3月。穴の中が黒くなっていないものが鮮度の良いレンコンです。レンコンは、ほうれん草やレタスよりもビタミンCを多く含み、加熱しても壊れにくい特徴があります。

### 作り方

- ① レンコンは皮をおき、3mm幅に切り、水にさらしてすぐ水切りをする。
- ② ひき肉に味噌を少し入れよく揉む。
- ③ しいたけ、えのき、ねぎはみじん切りにする。
- ④ ひき肉に、みじん切りにした野菜を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ レンコンとレンコンの間に肉だねを挟み、サラダ油をひいたフライパンに並べ蓋をし、弱火で肉だねに火が通るように時々裏返ししながら両面を焼く。
- ⑥ 焼きあがったら一旦取り出し、同じフライパンでタレの調味料を入れ加熱し、レンコンを入れ煮詰める。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・火の通りをよくするために、蓋をして弱火で蒸します。
- ・残ったタレをかけると美味しいです。

レシピ考案：尾形みち子

# 甘酒入り八宝菜



## 1人分 栄養価

エネルギー	204kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	9.5g
炭水化物	10.1g
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	1.7g

## 材料（4人分）

白菜・・・・・・・・・・220g  
ピーマン・・・・・・・・・・2個  
豚肉・・・・・・・・・・75g  
もやし・・・・・・・・・・1/2袋  
にんじん・・・・・・・・・・50g  
しいたけ・・・・・・・・・・2枚  
かまぼこ・・・・・・・・・・40g  
やりいか（小）・・・・・・・・・・2杯  
ブラックタイガー・・・・・・・・・・6尾  
オリーブオイル・・・・・・・・・・大さじ1  
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

※ ◇甘酒・・・・・・・・・・25ml  
調 ◇水溶き片栗粉  
味 ◇魚粉・・・・・・・・・・大さじ1  
料 ◇塩こしょう・・・・・・・・・・少々  
◇しょうゆ・・・・・・・・・・25ml  
◇料理酒・・・・・・・・・・25ml

## 栄養士コメント

栄養バランスの良い主菜です。丼にする時は、一人分量を少し多めにすると適量になります。

## 作り方

- ① にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 白菜はザク切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切り、豚肉は1口大に切る。
- ③ やりいかはさっと茹でる。エビは皮をおきさっと下茹でをしておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ①を炒め②を加えて5分～10分くらい炒め煮をする。
- ⑤ 調味料をそれぞれ入れ味を整える。味が整ったら水溶き片栗粉を入れる。
- ⑥ ③を加えて混ぜ合わせ香り付けにごま油を回し入れる。

## 食改さんのひとくちメモ

- ・砂糖は入れず甘酒を入れ調整します。
- ・こしょうは少し強めに入れます。
- ・我が家ではご飯にのせ八宝菜丼にしています。

# 伝えたい料理

## はしぎの煮物



### 1人分 栄養価

エネルギー	84 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	4.2 g
炭水化物	10.0 g
食物繊維総量	4.2 g
食塩相当量	0.5 g

### 材料 (5人分)

- 乾燥はしぎ . . . . . 50 g
- にんじん . . . . . 40 g
- 糸こんにゃく . . . . . 100 g
- 油あげ . . . . . 1枚
- 油 . . . . . 大さじ1と1/2
- だし . . . . . 150 ml
- 砂糖 . . . . . 小さじ1
- しょうゆ . . . . . 大さじ1
- みりん . . . . . 大さじ1/2

### 作り方

- ① 乾燥はしぎを一晩水に浸し戻す。戻した水のまま15分くらい茹でる。そのまま冷まし、冷めたら水を絞る。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ 糸こんにゃくと油揚げは湯通し、糸こんにゃくは食べやすい長さに、油揚げは細切りにする。
- ④ 鍋に油を入れ①、②、③の材料を入れ炒める。油がまわったら、だし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、汁がなくなるまで炒り煮をする。

### 栄養士コメント

干しものは、戻し方にコツがあり、次世代が引き継ぐには、このレシピのように戻し方が詳しく記載がないと、貴重な材料を無駄にしまいます。はしぎは戻した時に茹でたかたさが、そのまま料理の出来上がりの歯ごたえになるので、ここで調整すると良いそうです（これも大事なコツ）。

### 食改さんのひとくちメモ

- ・乾燥物は分量が難しく、今回の試作では乾燥はしぎ100gを使い出来上がりの分量は700gでした。
- ・乾燥はしぎ100gを水に浸し茹でて絞った分量は350gでした。
- ・人が集まる時に作り続けられてきた一品です。