

白菜ときのこと油あげのフライパンむし煮



主菜



副菜

応募者 ままん 様 からのヘルシーポイント

- ・きのこは、各々好きなきのこを使用してもOK
- ・野菜とたんぱく質が摂取できる
- ・万能ネギをちらして、彩り良く

- ・油揚げは厚あげにしてもOK
- ・かんたんにできる(フライパン1つで)
- ・食べる時、ごま油や一味、七味をかけて食べると味変になる



1人分	80 kcal	たんぱく質 3.7 g	脂質 1.6 g	炭水化物 13.3 g	カルシウム 69 mg	食物繊維 2.8 g	鉄 1 mg	食塩相当量 2.6 g
-----	---------	----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-----------	----------------



◆材料 (4人分)

白菜	1/4玉	しょうゆ	} (A)	大さじ3
油あげ	1 枚	さとう		大さじ2
えのきたけ	1 袋	顆粒だし		小さじ2
トマト	1 個			

◆作り方

- 1 白菜は、ざく切りにして洗う。
- 2 油あげは、8等分に切る。
- 3 えのきたけは、石づきの部分を切り落として、食べやすい長さに切る。
(洗わずに、キッチンペーパーなどで汚れをとる)
- 4 トマトは、一口大に切る。
- 5 白菜(1/2の量)、えのきたけ、白菜(1/2の量)、油あげの順にフライパンにかさねて入れる。
- 6 (A)の調味料をフライパン全体にふりかける。
- 7 ⑥にふたをして、弱火で蒸し煮する。
- 8 水分がでてきたら、トマトを上ちらして、またふたをして、蒸し煮する。

夏野菜であるトマトの色が鮮やかで、また蒸し煮にすることで油を使わず脂質を抑えた一品ですね。

えのきたけに含まれる水溶性ビタミンは、体内のさまざまな代謝に必要な酵素の働きを補っている働きがあります。この水溶性ビタミンは水に溶けることから、今回のレシピのように、蒸し煮にすることで栄養を逃がしにくくなりますね。

健康づくり推進課 管理栄養士

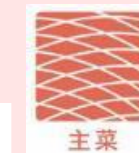


ヘルシー！ たっぷり野菜のひき肉あんかけ

応募者 ままん 様 からのヘルシーポイント

とにかく野菜をたくさん摂取できるように工夫した。各家庭で、お好みの野菜・・・人参、パプリカ、きのこも加えて、作ってみて下さい。

豚ひき肉を鶏ひき肉でもOKです。野菜の上にかける“あん”は市販のマーボーの素でも、美味しく食べれます。



主菜



副菜

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

1人分	230 kcal	たんぱく質 11.6 g	脂質 7.8 g	炭水化物 29.8 g	カルシウム 36 mg	食物繊維 5.8 g	鉄 1.8 mg	食塩相当量 2.9 g
-----	----------	-----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料 (2人分)

豚ひき肉	100 g	長ネギ	8cm 20 g	水	1カップ(200ml)
もやし	200 g	しょうが	☆ 1片	スープの素	大さじ1/2
しいたけ	2枚	にんにく	1片	かたくり粉	大さじ1
ピーマン	1個			ごま油	適量
カラーピーマン				しょうゆ	大さじ1
黄	1個			酒	大さじ1
赤	1個			さとう	小さじ2
オレンジ	1個				

◆作り方

- 1 長ネギ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 2 もやし、しいたけ、各ピーマンを炒めて、軽く塩・こしょう(分量外)をして、皿に盛りつける。
- 3 フライパンに、ひき肉を入れて、火を通し、☆を加えていためる。
- 4 水1カップとスープの素を加えて煮る。煮立ったら④を加え、水溶きかたくり粉(水大さじ2：分量外)でトロミを付ける。
- 5 皿に盛りつけた野菜の上に、④をかける。ごま油をたらして風味をつけて、仕上げる。

※辛味が好きなら、トウバンジャンを適量加えて下さい。

夏が旬の野菜であるピーマンもカラーピーマンもビタミンCが豊富に含まれ、ビタミンCは抗酸化作用の働きや鉄の吸収を助けてくれる働きがあります。

ピーマンはβ-カロテンを含み、β-カロテンは油に溶けやすい性質があるため、調理の時に油と組み合わせることで吸収率が高まります。

健康づくり推進課 管理栄養士



じゃがいものチーズガレット



応募者 飯田 様 からのヘルシーポイント

じゃがいもは脂質が低く、脂質を抑えたい、でも小腹が空いたときの間食におすすめです。また、中の具材はチーズ以外でもアレンジすることでバリエーションが増えるのでおすすめです。

例えば、ノンオイルのツナ缶にすると脂質を控えられ、たんぱく質も一緒に摂取することができます。他にも、ほうれん草や小松菜にすることで鉄分を一緒に摂取することもできます。



1人分	164 kcal	たんぱく質 4.9 g	脂質 6.5 g	炭水化物 14.8 g	カルシウム 70 mg	食物繊維 6.7 g	鉄 0.4 mg	食塩相当量 1.2 g
-----	----------	----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料（1人分）

じゃがいも（男爵）	70 g	ケチャップ	大さじ1
薄力粉	7 g	サラダ油	4 g
食塩	0.5 g	ピザ用チーズ	15 g
こしょう	少々		

◆作り方（1人分）

- 1 じゃがいもの皮を剥いて千切りにし、ボウルにじゃがいも・薄力粉・塩・こしょうを入れて和える。
- 2 フライパンに油を半量ひいて中火で熱し、①を半分入れてチーズを散らす。
- 3 ①の残りを入れて、フライ返しでおさえながら5分焼く。
- 4 焼き色がついたら裏返して残り半量の油をひき、焼き色がつくまで焼く。
- 5 器に盛り付けてケチャップを塗って完成。

じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくいことが特徴です。チーズは、たんぱく質や脂質、ビタミンA、ビタミンB2が豊富で、特にカルシウム供給源として理想的な食品です。また、そのままでもおいしいですが、風味やコクがでるので、料理との相性も抜群です。

手軽で小腹がすいた時にぴったりな一品ですが、じゃがいもは糖質が多い食品でもあり、チーズはカルシウムが豊富ですが脂質が高い食品でもあるため、食べ過ぎないように気を付けましょう。



具たくさん豚汁



応募者 小山内 様 からのヘルシーポイント

豚汁の肉を豚ももにすることで脂質を抑えることができます。さらに脂質を抑えたい場合は、脂身をのぞいたり、一度湯通ししたりすることで、余分な脂を取り除くことができます。豚もも以外の具材を多く入れることで、相対的に豚もも自体の量を少なくすることもできます。だしを多く入れることで味噌の入れる量を少なくでき、塩分量も抑えられます。具がたくさん入っているため、満腹感を得られやすくなっています。



1人分	104 kcal	たんぱく質 8.9 g	脂質 3.2 g	炭水化物 10.9 g	カルシウム 31 mg	食物繊維 3.8 g	鉄 0.8 mg	食塩相当量 2.2 g
-----	----------	----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料（1人分）

豚ももうす切り肉	30g	糸こんにゃく	10g	水	180g
にんじん	15g	サラダ油	1g		
ジャガイモ	20g	料理酒	小さじ1と1/2		
ごぼう	15g	顆粒だし	2g		
長ネギ	10g	味噌	小さじ1		

◆作り方（1人分）

- 1 ジャガイモ、にんじんの皮をむき、乱切りにする。ごぼうは皮をむき、ささがきにし、5分ほど水にさらす。
長ネギは1cm幅に切る。糸こんにゃくは適当な長さに切る。肉は3cm幅に切る。
- 2 鍋に油をひき、中火で熱して肉が色づくまで加熱する。その後、長ネギ、ジャガイモ、糸こんにゃく以外の具材を入れてさっと炒める。
- 3 料理酒を加え、だしと水を加えて沸騰したら火を弱めてアクをとる。ジャガイモと長ネギを加えてフタをして、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 4 糸こんにゃくを加えてさっと煮て、味噌を溶いたら沸騰直前で火を止める。

豚もも肉を使うことで、豚バラ肉を使用するよりも脂質が抑えられた一品ですね。

小山内様のヘルシーポイントにもあるように、さら脂質を抑えたい時は、脂身を取りのぞいたり、一度湯通ししたりするひと手間を加えると、更に抑えることができるので時間がある時はひと手間加えてみましょう。

健康づくり推進課 管理栄養士



豆腐ハンバーグ



応募者 小山内 様 からのヘルシーポイント

豆腐に肉を入れないことで通常のハンバーグよりも脂質を抑えることができます。にんじん、玉ねぎは少し粗めのみじん切りにすることで歯ごたえがでます。にんじん、玉ねぎは電子レンジでラップをせずに600w、2分で加熱してもよいです。

ソースを和風に仕上げることで、ソースからの脂質も抑えられます。豆腐ハンバーグに使われる豆腐は木綿豆腐が一般的ですが、絹ごし豆腐にすることで、脂質を抑えることができます。



1人分	203 kcal	たんぱく質 11.1 g	脂質 8.9 g	炭水化物 19 g	カルシウム 136 mg	食物繊維 2.3 g	鉄 2.5 mg	食塩相当量 2 g
-----	----------	-----------------	-------------	--------------	-----------------	---------------	-------------	--------------



◆材料（1人分）

絹ごし豆腐	150g	しょうが汁	4g	みりん	小さじ1と1/2
玉ねぎ	40g	卵	15g	酒	小さじ1と1/2
にんじん	15g	片栗粉	4g	砂糖	0.5g
食塩	0.5g	サラダ油	2g	しょうが	2.5g
胡椒	0.5g			片栗粉	2.5g
				水	50g
				しょうゆ	小さじ1と1/2

A

◆作り方（1人分）

- 1 豆腐は水切りをしっかりとしておく。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして、フライパンで軽く炒める。（油は分量外）
- 2 ボウルに①を入れ、塩、胡椒、しょうが汁、卵、片栗粉を入れて豆腐が滑らかになるまで混ぜる。
- 3 小判型に整形し、油をひいたフライパンで両面に軽く焼き色がつくまで焼く。水（分量外）を加えてフタをし、3分ほど蒸し焼きにしたら器に取り出す。
- 4 フライパンを軽くふき、Aの調味料を入れて混ぜながらとろみがつくまで加熱する。

豆腐ハンバーグは、豆腐とひき肉を混ぜて作ることが多いですが、今回豆腐のみを使用しているため、脂質が抑えられていますね。

豆腐の水切りをしっかりとしないと、べちゃべちゃになって固まりにくかったり、味が薄くなってしまうので注意しましょう。

健康づくり推進課 管理栄養士



野菜たっぷり和風パスタ

応募者 佐藤 様 からのヘルシーポイント

野菜をたっぷり使っているため、たくさんの栄養素をとることと満足感を得ることができます。旬の食材を使用すると安く野菜が手に入り、かつ栄養もしっかりとることができます。食物繊維は1日の目標量の約1/3の量が入っています。また、トマトを赤パプリカに、ほうれん草を小松菜に置き換えることもでき、アレンジがしやすいです。

夏に暑くて食欲がわかないことがあるため、あっさりとした味付けを意識しました。

1人分	236 kcal	たんぱく質 13.9 g	脂質 4.1 g	炭水化物 41.1 g	カルシウム 61 mg	食物繊維 7.2 g	鉄 1.9 mg	食塩相当量 2.6 g
-----	----------	-----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------

(ゆでる際の塩分は計算に含まれていません)



主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT



1日の野菜摂取目標量は350gですが、こちらのレシピは、1日の目標量350gの2/3以上の野菜を使用しています。

夏が旬のトマトですが、トマトの赤い色素は“リコピン”という成分で、強い抗酸化作用を持っています。リコピンは、脂質とともにとると吸収率が高まるので、生のまま食べることももちろん良いですが、油との相性も良いため、今回のレシピのように油で炒めると吸収率アップが期待できます。

健康づくり推進課 管理栄養士



◆材料 (1人分)

パスタ	80g	ピーマン	1/2個	オリーブオイル	小さじ1/2
ツナ缶(ノンオイル)	35g	ほうれん草	1/2束	白だし	大さじ2/3
トマト(中)	1個	しめじ	25g	ブラックペッパー	少々
玉ねぎ	1/4個	にんにく(チューブでも可)	少々	塩(パスタゆでる用)	小さじ1/2

◆作り方 (1人分)

- 鍋に塩と水を入れて、袋に書いてある規定時間通りにパスタをゆでる。
- トマトは2cmの角切り、ピーマンは細切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐす。ほうれん草はざく切りにする(下茹でしてもよい)。ツナ缶は水を切る。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、玉ねぎ、ピーマン、しめじを入れて炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、トマトとツナを加えて炒める。
- 白だしを入れて味付けをし、パスタとほうれん草を入れて混ぜる。
- 最後にブラックペッパーをふり、器に盛りつける。

大根餅



応募者 富豪軍団 様 からのヘルシーポイント

嚥下に問題がある人でも、そうそう喉詰まりしない餅です。



大根は、消化酵素であるアミラーゼやジアスターゼを含み、消化を助けてくれます。また、大根の葉にはビタミンCが多く含まれるため、葉は捨てないで、一緒に炒めて食べても良いですね。

健康づくり推進課 管理栄養士



◆材料（1人分）

大根	1/4本
砂糖	大さじ3杯（できれば三温糖や黒糖が望ましい）
しょうゆ	適宜

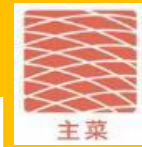
◆作り方

- 1 大根は皮をむき、適当な厚さで輪切りにして、フライパンでよく焼く。
- 2 焦げ目がついて、全体が柔らかくなれば良い。
- 3 皿に移し、砂糖をまぶし、しょう油を注いだら完成。

和風マルゲリータ丼



主食



主菜



副菜

応募者 富豪軍団 様 からのヘルシーポイント

出す活にも効果的。



主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

◆材料（2～3人分）

小松菜	1袋（4～5株）	そばつゆ	適宜
豆腐	1丁	酒粕	適宜
キムチ	1パック	水	100cc

◆作り方

- 1 小松菜を適宜切る。豆腐は好みに切るが、そのまま入れて崩しても良い。キムチはそのまま入れる。
- 2 水と煮る。（一煮立ち程度）
酒粕を溶いて入れ、そばつゆで味を調える。
- 3 それをご飯にのせて完成。

小松菜はカルシウムや鉄、ビタミンCなどが豊富に含まれています。

キムチなどの発酵食品は、乳酸菌が多く含まれています。乳酸菌は「善玉菌」とも呼ばれ、腸内で悪玉菌の増殖を抑えて腸内細菌のバランスをとり、腸内環境を整えてくれる働きがあります。

いろいろな発酵食品を摂るのも良いですね。

健康づくり推進課 管理栄養士

