

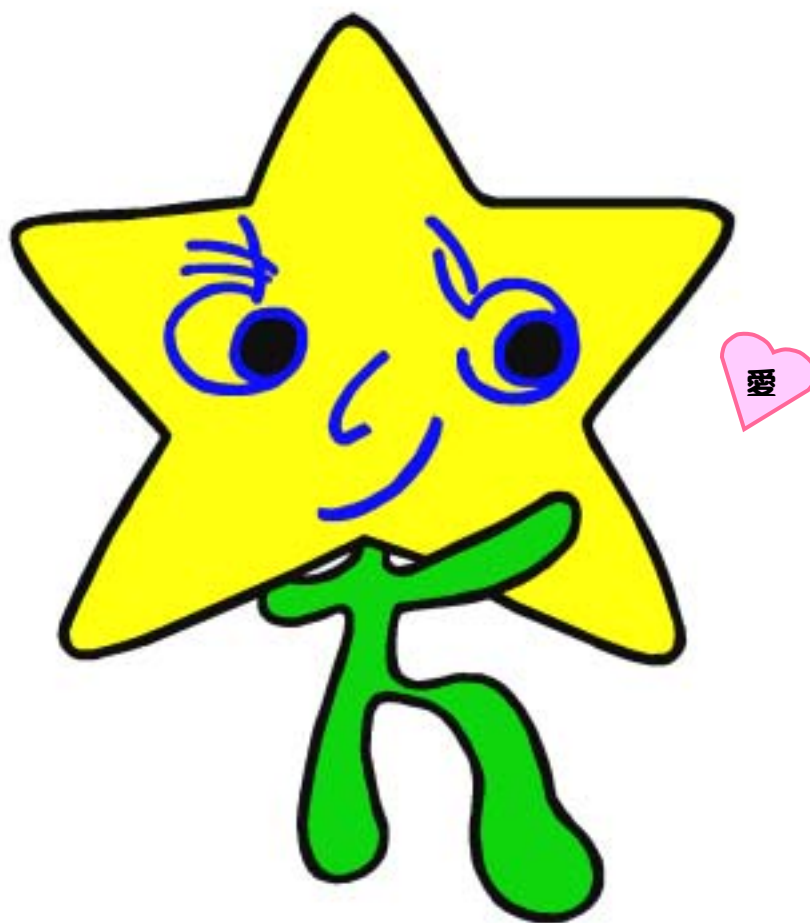
皆の健康と幸せを願って

“**きらり葛城**”

# バランスメニュー集

あなたは、

どのメニューを、どのように組み合わせせて……



きらりちゃん

『きらり葛城21～イキイキ輝くまちプラン～』

葛城市健康増進課

## 1. はじめに

- 1) 目的と必要性
- 2) バランスメニューの条件
- 3) 配布方法

## 2. バランスメニュー

## 3. 資料

### ・手ばかり栄養法リーフレット

秤を使わずに、自分の適量を把握、体得するために各人の手を使ってバランスの良い食事をする方法である。

日本人の健康状態を憂えた恒川 医師が、簡単に目安が分かるよう考案され愛知県を中心に現在では全国に広まり、幼児から高齢者まで楽しく活用されている。

### ・手ばかり栄養法の個人基礎資料

初めの1回だけBMIとともに各人の点数を計算して、主食の量を把握し、以後目安をつけ、活用する。

### ・エネルギーの食事摂取基準

国の定めた性別・年齢別、活動強度別で数字として把握できる。

### ・脂肪の種類と特徴・献立作りの基本

どんな脂質が良いのか概略が分かりメニューの組み立て時に役立つ。

### ・調理法別脂肪ダウンのポイント

調理法により脂質が減らせることを理解していただき、自分の食生活の振り返りとともに今後の献立を考える時にも役立てていただく。

### ・PFCバランスと日本型食生活

PFCバランスとは、何か理解し日本型食生活の良さを分かり実践する。

# 1 . はじめに

## 1 ) 目的と必要性

葛城市の健康なまちづくり計画『きらり葛城21～イキイキ輝くまちプラン～』がプランニングパートナー会議を経て、3月末にはお披露目出来る。

その経過でプランニングパートナーの栄養・食生活分野のグループワークで『楽しく調理し、バランス良く食べることの大切さを広めたい』ことが最も希望多く、そのための健康に良いメニューの提供を求められた。

栄養士としては、それ以前の『何を、どれだけ、どのように食べるか?』の基本を市民の皆さんに体得して頂きたい思いの方が強く働いていたが、管理栄養士として着任して以来、想いを込めて市民の皆さんに発信してきたメニューの中から目的に合ったメニューを選び、60種のメニューをまとめてみた。

このレシピを各自に合った組み合わせで活用して頂けるために、『きらり葛城21～イキイキ輝くまちプラン～』を市民に広めていく必要がある。また、食育も含めて教育委員会や産業振興課など関係機関、団体との協働が必要だと思われる。

葛城市の栄養・食生活の現状に鑑みてその改善を図り市民の皆さんの健康と幸せづくりのために、更に新メニューの研究開発をして広めていくことが肝要と考える。

## 2 ) バランスメニューの条件

葛城市の食生活の現状で不足がちな食品群：大豆・大豆製品、野菜、魚介類などを使用していること。

栄養素で不足しているカルシウム、鉄、食物繊維などを補うメニューで有ること。脂質を抑えたメニューであること。

食塩相当量を抑え、薄味で美味しく食べられるメニューで有ること。

簡単に皆で楽しく作られて、心の糧にもなるようなメニューで有ること。

エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、食物繊維、食塩相当量を表記して各人の適量が分かる教育的なメニューで有ること。

普遍的に購入できる食材を使用していること。

地産地消に繋がるメニューだと尚、望ましい。

その他

## 3 ) 配布方法

必要に応じて、推進パートナー（プランニングパートナー）、健康づくり推進員、関係機関、その他などにして、教材として対象者に合ったメニューを選択していただき、『バランスの良い食事体験・適量体験・うす味体験など』として使って頂く。

平成19年3月28日

葛城市保健福祉部健康増進課







# さい さい 菜 彩 ご は ん

あんばい

~ エコクッキングで、塩梅食べてや！ 再々！ ~

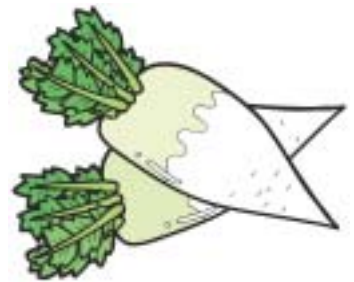
【材料】 4人分 と下準備

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・240g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・290g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・16g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・2.4g
- 人参葉・・・・・・・・・・・・・20g
- 大根葉・・・・・・・・・・・・・30g
- ロースハムうす切り・・・・40g
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・16g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・0.8g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・16g

米は洗って分量の水に浸し、酒と塩を加えて普通に炊く。

人参葉と大根葉はきれいなところを取って洗い、さっと茹でて刻む。

食べやすい大きさに切る。  
ときほぐしていり卵にする。



【作り方】

中華鍋に油を熱し、下処理したハムと人参葉と大根葉をほぐしながら入れて強火で炒め、塩と酒で調味する。

蒸らしたご飯にいり卵と を加えて軽く混ぜて、茶碗に盛る。

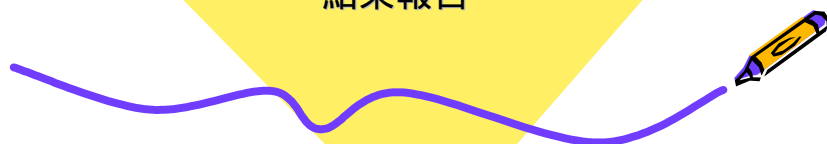
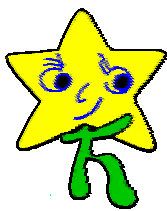
1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
290kcal	6.3g	6.5g	27mg	0.8g	0.6g	1.0g



## 食生活聞き取り調査

結果報告



# 中華風大豆ごはん

～美味しく、楽しく、栄養バランス＝パーフェクト～

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・・・・・・・・200g  少し硬め(すし飯くらい)の水加減で炊く。
  - 大豆水煮・・・・・・・・200g  ほぐしておく。
  - 高菜漬・・・・・・・・・・40g  洗って粗みじんに切る。
  - ちりめんじゃこ・・・・20g  ほぐしておく。
  - 焼き豚・・・・・・・・・・40g  粗みじんに切る。
  - 生姜・・・・・・・・・・4g  みじん切りにする。
  - にんにく・・・・・・・・・・4g  みじん切りにする。
  - 白煎りごま・・・・・・・・16g
  - 豆板醤・・・・・・・・・・12g
  - ごま油・・・・・・・・・・16g
  - しょうゆ・・・・・・・・・・12g
  - サラダ油・・・・・・・・・・8g
  - 塩・こしょう・・・・・・適量
  - 香菜(シャンツアイ)・・・4g  香菜＝コリアンダーは、洗ってちぎっておく。
  - 葉ねぎ・・・・・・・・・・20g  千切りにする。



【作り方】

フライパンにサラダ油を温め、切った生姜、にんにく、高菜漬、焼き豚、ちりめんじゃこを炒める。  
 香りが出たら豆板醤、しょうゆを加え大豆水煮も加えごま油をたらす。  
 炊きたてのご飯に と白煎りごまを混ぜ、味をみて塩・こしょうで整える。  
 器に盛り、千切りのねぎを上に飾り香菜を添える。  
 乾燥大豆は、水煮大豆の半量を柔らかく煮てから使う。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
382kcal	16.6g	14.2g	139mg	2.2mg	5.1g	1.7g







# アスパラガスの☆ライス

～ 緑鮮やか！旬の食材は美味しいな！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 260g 炊飯する。
  - グリーンアスパラガス・・・・ 120g 熱湯で茹でて冷まし、食べやすく切る。
  - ホールコーン・・・・・・・・・・ 80g さっと茹でる。
  - にんじん・・・・・・・・・・・・・ 40g みじん切りにする。
  - 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・ 80g みじん切りする。
  - バター・・・・・・・・・・・・・・ 8g 溶かしにんじん、玉ねぎの順に炒める。
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3g
  - こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々
  - オクラ・・・・・・・・・・・・・・ 8g サッと茹でて薄切りして、トッピングする。

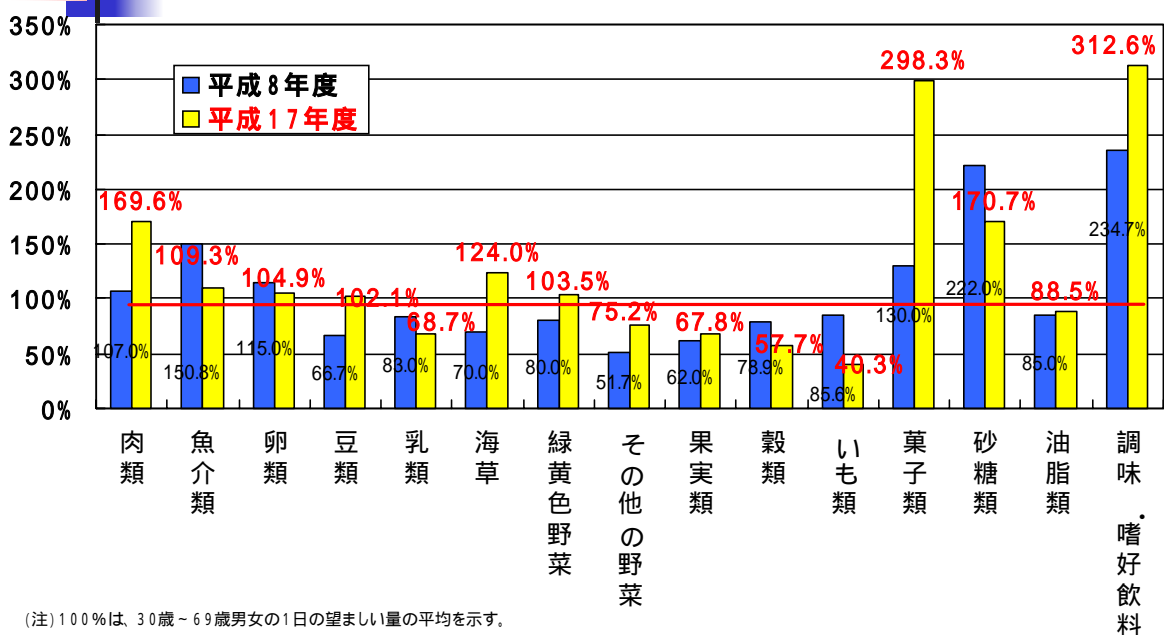


【作り方】  
温かいごはんの下処理したグリーンアスパラガス、ホールコーン、炒めたにんじん、玉ねぎを加えて手早く混ぜ、塩とこしょうで味をととのえる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
305kcal	5.5g	2.5g	19mg	0.6mg	2.1g	0.8g

## 葛城市食品群別摂取率



# 牛しぐれバランスちらし

～和食の良さと牛肉がドッキング！～

カルシウムの多い食べ物です

小魚



- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・240g 固めに炊いておく。
  - 酢・・・50g
  - さとう・・・15g } 合わせてさっと火を通す。
  - 塩・・・1.5g
  - 卵・・・40g } 薄焼きにして切り、錦糸卵にする。
  - 油・・・1.5g
  - さとう・・・0.9g
  - 塩・・・少々
  - 土しょうが・・・24g 千切りにする。
  - 牛肉・・・180g 千切りにする。
  - ごぼう・・・60g ささがきにして水につけてアク抜きする。
  - 油揚げ・・・15g 短冊切りにし、湯通しする。
  - (A) 酒・・・30g 水・・・40g 砂糖・・・15g 酢・・・3g
  - みりん・・・6g しょうゆ・・・24g
  - にんじん・・・20g 千切りにして、さっと湯を通す。
  - まいたけ・・・30g 手で2～3cmにちぎり、さっと湯を通す。
  - 煎りごま・・・6g
  - しその葉・・・3g 千切りにする。
  - 焼き海苔・・・1.5g 細く切る。

【作り方】

(A)の調味料にしょうがを加え、牛肉を入れ3分くらい煮てすくいだし、ごぼうと油揚げを入れて煮詰め煮汁が少しになったら、牛肉としょうがを戻して煎り煮して、火を止め、まいたけを混ぜる。

炊きあがったご飯に、合わせたすし酢、茹でたにんじん、ごまを入れさっくり混ぜる。

のしぐれ煮を、盛ったすし飯の上にきれいに散らす。

千切りしたしその葉、錦糸卵、細切り海苔を散らしてすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
524kcal	13.2g	20.9g	54mg	1.3mg	2.2g	1.5g

## 三色押し寿司

～彩りも食欲の中、でも衛生管理に気をつけて！～

- 【材料】 4人分と下準備
- |        |      |   |                         |
|--------|------|---|-------------------------|
| 米      | 350g | } | さっと洗ってざるにあげ、昆布を加えて炊飯する。 |
| 水      | 380g |   |                         |
| だし昆布   | 6g   |   |                         |
| 酢      | 40g  | } | 合わせて溶かしておく。             |
| 砂糖     | 12g  |   |                         |
| 塩      | 2g   |   |                         |
| 貝の時雨煮  | 40g  | } | 粗みじんに切る。貝はアサリ、蛤、シジミなど。  |
| 鮭のフレーク | 60g  |   |                         |
| 卵      | 80g  | } | 薄焼きにして錦糸卵を作る。           |
| サラダ油   | 適宜   |   |                         |
| 木の芽    | 4枚   |   |                         |



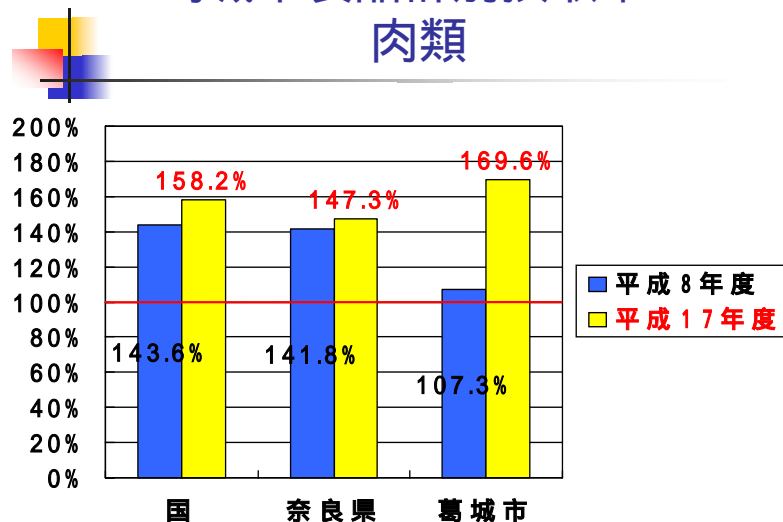
【作り方】

炊きあげたご飯に合わせ酢をふって、さっくりと混ぜ合わせる。  
 押し寿司の型に、貝の時雨煮、鮭のフレーク、錦糸卵をきれいに敷き、すし飯を詰めて押す。  
 切り分けて器に盛り、木の芽をたたいて飾る。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
446kcal	14.0g	5.1g	53mg	2.8mg	0.6g	1.6g

### 葛城市食品群別摂取率 肉類



# 奈良茶飯

～お坊さんの長生きの秘訣が分かるかも！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・・・・・・・・・・・・・・200g
  - もち米・・・・・・・・・・・・36g
  - 大豆水煮・・・・・・・・・・・・100g
  - しょうゆ・・・・・・・・・・・・6g
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・2.4g
  - 番茶又はほうじ茶・・・・・・・・5.2g
- 合わせて洗い、ざるに上げておく。  
 香りよく入れて必要な水分量を用意する。

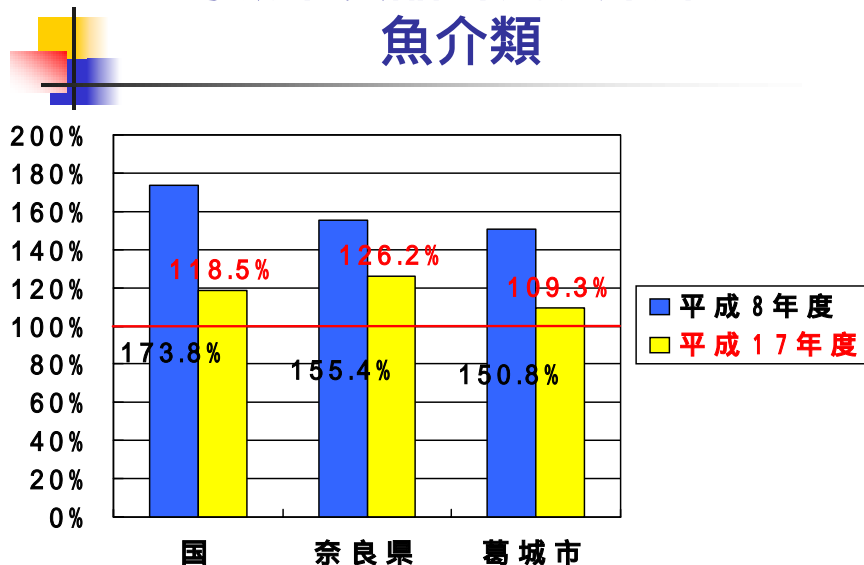
【作り方】

洗った米、大豆水煮、しょうゆ、塩、茶の湯を入れて炊飯する。  
 蒸らしたらさっくりと混ぜて茶碗に盛って供する。  
 大豆は煎ったものを使うと香りが良い。  
 また、節分の炒り豆や大豆水煮を使うと簡単に出来る。  
 茶飯は、東大寺や興福寺の修行僧が食べていたのが始まりと言われている。  
 お茶の生理的効用も色々言われ、不足勝ちの大豆も摂れる郷土食です。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
256kcal	8.0g	2.8g	22mg	1.0mg	2.0g	0.8g

## 葛城市食品群別摂取率 魚介類

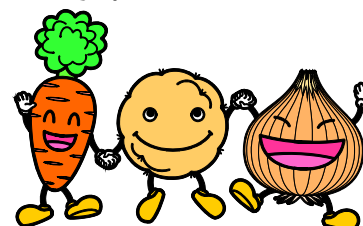


## あんじょう、食べてみ・そライス

～ おみそと酒かすの香りで薄味でも美味しいね！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・・・・・・・・280g 少し硬めに炊飯する。
  - 国産牛肉スライス・・120g 食べやすい長さに切る。
  - あんじょうみそ・・・・・48g
  - 酒かす・・・・・・・・・・36g
  - 玉ねぎ・・・・・・・・・・240g 5ミリ厚さに切る。
  - にんじん・・・・・・・・・・80g 粗みじんに切る。
  - にんにく・・・・・・・・・・少々 みじん切りにする。
  - サラダ油・・・・・・・・・・20g
  - 砂糖・・・・・・・・・・・・・8g
  - こしょう・・・・・・・・・・少々
  - パセリ・・・・・・・・・・・・・4g みじん切りして絞っておく。

野菜をタップリと！



### 【作り方】

- 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、にんにくを炒める。
- 玉ねぎなどの香りが出たら、牛肉を入れてさらに炒め、火が通ったらあんじょうみそ、酒かす、砂糖、こしょうで調味する。
- 皿にごはんを盛り付け、炒めた具を形良くかける。
- パセリをふり、熱い中に混ぜながらいただく。
- 好みで粉チーズをかけても良い。また、酒かすソースは別に添えても良い。

### 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
474kcal	12.5g	14.0g	37mg	2.1mg	3.0g	0.8g

きらり葛城21～イキイキ輝くまちプラン～・・・このメニューへの思い～

葛城市の味付けは砂糖甘く醤油辛いわゆる《すき焼き味》の濃いものが伝統的に好まれ、その結果、塩分の摂り方が国や県に比べても相当多く成っています。薄味でも美味しく食べられる工夫は色々ありますがその一つに『香りを活かす』方法があります。

酒かすの芳香で食塩相当量をかなり減らす事が出来ます。

また、“あんじょうみそ”は、葛城市の方々の健康を願って塩控え目で、然も日本で唯一不足している栄養素の乳酸カルシウムを添加していますので、味噌の熟成を美味しく早くすると共にカルシウムを補う事にもつながります。

“ビタミン愛”一杯のレシピをごく簡単ですから是非お試し下さい。



# デコレーション 寿司

～ 『卵』の扱いには注意しましょうね！～

【材料】 4人分と下準備

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・280g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・280g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・52g
- 出し昆布・・・・・・・・・・6g
- 酢・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- レモン汁・・・・・・・・・・16g
- さとう・・・・・・・・・・18g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・5g
- 卵黄・・・・・・・・・・・・20g
- 全卵・・・・・・・・・・・・80g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・1.2g
- さとう・・・・・・・・・・10g
- むきえび・・・・・・・・・・80g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・12g
- さとう・・・・・・・・・・10g
- ごぼう・・・・・・・・・・40g
- 戻した椎茸・・・・・・・・16g
- サラダ油・・・・・・・・・・少々
- さとう・・・・・・・・・・10g
- しょうゆ・・・・・・・・・・36g
- みりん・・・・・・・・・・18g
- 出し汁・・・・・・・・・・ひたひた
- にんじん・・・・・・・・・・6枚
- だし汁・・・・・・・・・・ひたひた
- さとう・・・・・・・・・・適量
- 塩・・・・・・・・・・・・・・適量
- きぬさや・・・・・・・・・・6枚
- ソフトサーモン薄切り・・20g

ご飯を炊いて、合わせ酢を加えて『すし飯』を作る。

合わせ酢を作る。



卵をよく溶き、砂糖・塩で調味し、湯せんにして、いり卵を作る。

海老そぼろを作る。海老は片栗で揉んで洗い、背わたを取りさっと茹でて細かく刻んで、鍋でパラパラに炒る。

寿司の素を作る。

ごぼうと椎茸をみじん切りにして油で炒め、調味料とだし汁を加え汁が無くなるまで煮詰める。

梅型にして薄く切り、だし汁・砂糖・塩でさっと煮て、煮汁のまま冷まして味を含ませる。

さっと塩茹でて斜めに切る。

巻いてバラの花を作る。ハムの薄切りでもよい。



【作り方】

ケーキ型又は裏ごしの枠の中に、ラップ紙を敷き卵そぼろを敷き、すし飯を詰め、間に具をはさみ、型からぬく。上に人参、きぬさや、サーモンのバラを飾り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
420kcal	11.3g	5.9g	49mg	1.6mg	1.8g	3.5g

## “キラリちゃん”ごはん

～鉄分たっぷり、野菜もたっぷり！・健康づくりに最適で～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・・・・・・・・240g 洗ってザルにあげる。
  - だいこん・・・・・・・・160g 6～7ミリ角に切り、2日間ほど干しておく。
  - にんじん・・・・・・・・20g 5ミリ角に切る。
  - 油揚げ・・・・・・・・20g レンジでパリパリにして小さく切る。
  - あさり佃煮・・・・・・・・60g ほぐしておく。
  - 昆布だし汁・・・・・・・・260g 切り目を入れず水につけておく。
  - 酒・・・・・・・・・・28g 炊飯するとき入れる。
  - オクラ・・・・・・・・・・30g さっと茹でて薄切りにして、上に飾る。
  - 刻みのり・・・・・・・・適宜 天盛りする。



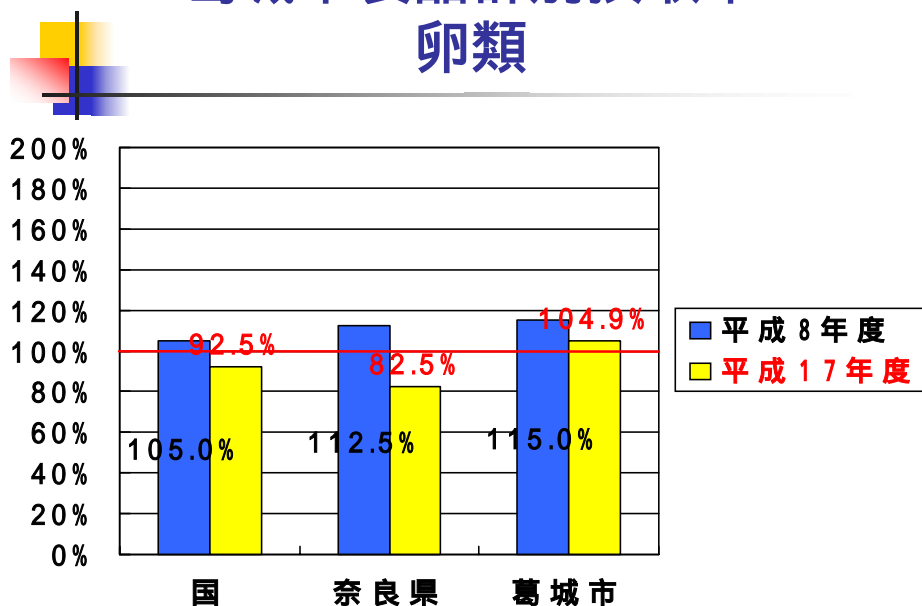
【作り方】

- 釜に米を入れ、昆布だし汁で水加減する。
- 30分くらい後、材料全部と酒を入れ炊く。
- 蒸れたらほぐし、刻みのりを天盛りしキラリちゃん（オクラ）を飾る。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
309kcal	8.2g	2.5g	77mg	3.3mg	1.6g	1.3g

## 葛城市食品群別摂取率 卵類





# いわしの散らしずし

~フィッシュチップで“<sup>注1</sup>DHA・<sup>注2</sup>EPA”をどうぞ~

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・240g
  - 水・・・300g
  - 酒・・・20g
  - だし昆布・・・8g
  - すし酢・・・60g
  - みぶ菜漬け・・・28g
  - しば漬け・・・20g
  - いわし・・・120g
  - 小麦粉、揚げ油・・・適量
  - しょうゆ・・・8g
  - みりん・・・10g
  - 粉山椒・・・少々
  - 白いりごま・・・8g
  - 卵・・・100g
  - サラダ油・・・少々
  - にんじん・・・40g
  - だし汁・・・適量
  - 紅生姜・・・20g
  - 針のり・・・2g
- 洗って分量の水に昆布と一緒に30分くらい浸けてから、酒を加えて炊く。
- 蒸れたらすし酢をさっくりと混ぜ、刻んだみぶ菜漬けとしば漬けを混ぜる。
- 5mm~1cm幅くらいの斜めに切り、小麦粉を軽くつけてカリッとなるまで揚げる。
- 一緒に煮立てて、いわしのから揚げにからめ、粉山椒と胡麻をふる。
- うす焼きして細く切り、錦糸卵を作る。
- 型で抜き5mmくらいの厚さに切り、煮ておく。



カルシウムいっぱい!

【作り方】

すし飯を皿に盛り、錦糸卵をのせ、フィッシュチップ、にんじん、紅生姜を飾る。食べる直前に針のりをふる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
364kcal	15.0g	9.2g	95mg	2.0mg	0.9g	0.6g

注1：DHAはドコサヘキサエン酸の略称で魚油に多く含まれる。  
DHAは脳の成分になったり、血栓の予防効果を示している。

注2：EPAはエイコサペンタエン酸、イコサペンタエン酸、IPAとも呼ばれる。  
魚介類や海藻類の脂肪に多く含まれ、血小板凝集の予防効果がある。





## 子ぎつね ごはん

～子狐こんこん、手間いらず！？大豆製品も摂れます！！～

【材料】		4人分と下準備
米	280g	米を3～4回手早く洗い、ざるにあげて水をきり炊飯器に移して、分量の水と昆布を加え30分以上おいて炊飯する。
水	400g	
だし昆布	5g	
みりん	18g	蒸らす時にふる。
酢	40g	ボールに合わせてかき混ぜて溶かしておく。
砂糖	12g	
塩	4g	
油揚げ	80g	熱湯をかけて油抜きし、ひと口くらいに切る。
干しいたけ	4g	水につけて戻し、せん切りにする。
だし汁	100g	調味料とだし汁を合わせ、煮含める。
砂糖	3g	
みりん	6g	
しょうゆ	6g	
紅生姜	10g	せん切りする。

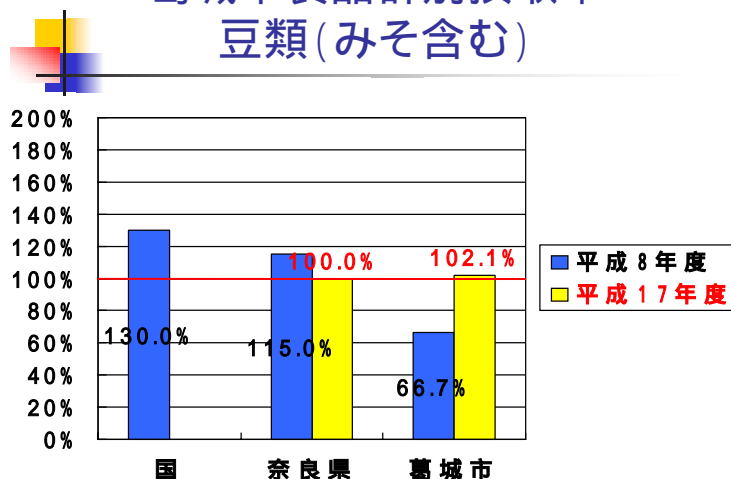
### 【作り方】

ごはんが熱い中に合わせ酢をかけて手早く混ぜ合わせてすし飯をつくる。  
皿か丼にすし飯を盛り、煮含めた油揚げなどを軽く絞って乗せ、紅生姜を添える。

### 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
365kcal	8.5g	7.3g	74mg	1.5mg	1.3g	1.4g

### 葛城市食品群別摂取率 豆類(みそ含む)



## “うまい菜”のG O Oラタン

～簡単、あっさり、低脂肪の栄養グラタンで～す！～

主  
菜

- 【材料】 4人分と下準備
- うまい菜・・・260g サツと茹でて3cmくらいに切る。
  - あさり水煮・・・60g 缶詰でも冷凍でもよいが、ほぐしておく。
  - 低脂肪乳・・・320g } コーンクリームスープ(粉末タイプ)を牛乳で溶
  - コーンクリームスープ・・・32g } いて温め、とろ味をつけておく。
  - そうめん・・・4g 奈良名産のそうめんを小さく切ってふる。
  - サラダ油・・・2g 若い方にはバターでも。

【作り方】  
グラタン皿にサラダ油をぬり、茹でて切ったうまい菜を入れ簡単低脂肪のソースをかけて、そうめんを振ってオーブンで焦げ目をつける。

不断草はギリシャ、ローマでは紀元前1世紀ごろから栽培されていたが、9世紀半ば頃に中国に入り、日本には江戸時代の中期に伝えられた。  
不断草、胡菜、トウジサ、イツモナ、フダンナ、チョウセンナなど多数の別称がある。  
不断草は、その名のとおり一年を通じて栽培できる家庭菜園の主役だったが、最近は栽培技術の向上で、どの野菜も季節を問わない“フダンソウ”の仲間入りをし、余りお目にかからなかったが、葛城市近辺では『うまい菜』と呼ばれ栽培され、その栄養価で人気を集めている。  
栄養価はカロチン、カルシウム、鉄分が豊富で、ほうれん草も顔負けである。  
うまい菜の代わりに小松菜やほうれん草、青菜でも作ってみてください。立派なメインディッシュです。  
あさり水煮は鉄分たっぷりです。  
コーンクリームスープ・粉末タイプはルウより脂肪が少なく、低脂肪乳を使うことで更に低脂肪となりヘルシー度アップを目指しています。

一人分栄養価

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
133kcal	8.5g	4.6g	181mg	8.4mg	2.3g	1.1g



## きのこの森の豆腐ステーキ

～ 森の木陰で踊り出す、食物繊維の多い健康レシピ！～

- 【材料】 4人分と下準備
- もめん豆腐・・・400g 冷蔵庫で水切りしておく。
  - サラダ油・・・12g
  - えのき茸・・・60g 洗って下処理しておく。
  - しめじ・・・60g 洗って下処理しておく。
  - まいたけ・・・60g 洗って下処理しておく。
  - 椎茸・・・60g 洗って下処理しておく。
  - エリンギ・・・60g 洗って下処理しておく。
  - サラダ油・・・4g
  - しょうゆ・・・4g
  - みりん・・・3g
  - 花かつお・・・2g
  - 青ネギ・・・4g 小口切りして水にさらす。



### 【作り方】

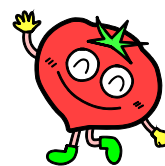
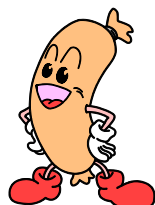
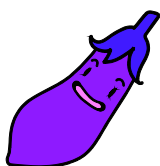
豆腐はサラダ油を引いて両面をこんがり焼く。  
 フライパンで5種類の茸を炒め、しょうゆ、みりんできれいに味付けする。  
 皿に半量の茸を置き、の豆腐を乗せ、残りの茸をかける。  
 さらしねぎ、かつお節をのせる。

葛城市で不足がちの豆類、野菜(きのこ)をたくさん食べられる工夫の1つです。  
 油やねぎ、かつお節などの薬味、レモンでうす味でも美味しく食べられます。  
 ぼん酢や割りしょうゆの作り方もマスターし、食卓で使いましょう。

【割りしょうゆ】は、濃い口しょうゆ1：昆布かつおだし汁1  
 または、濃い口しょうゆ1：煮切り酒1で作ります。  
 いずれも手作りは、冷蔵庫で保管し3～4日で使い切りましょう。

### 1人分栄養価

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
127kcal	9.8g	8.7g	120mg	1.4mg	3.3g	0.1g



## 鯛と竹の子の木の芽焼き

～旬の香りでお魚と仲良し！！～

【材料】 4人分と下準備

- |        |      |                                                                                         |
|--------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 鯛切り身   | 4切れ  | 穂先を割って格子状に切り目を入れる。残りは1口大に切る。<br>(A)<br>混ぜて鯛と竹の子を約30分漬ける。<br>細かく刻む。<br>飾り切りして塩でもんで水洗いする。 |
| 茹で竹の子  | 200g |                                                                                         |
| しょうゆ   | 48g  |                                                                                         |
| 酒      | 20g  |                                                                                         |
| みりん    | 12g  |                                                                                         |
| 木の芽    | 10枚  |                                                                                         |
| ラディッシュ | 4個   |                                                                                         |
| 塩      | 少々   |                                                                                         |
| 酢      | 60g  |                                                                                         |
| さとう    | 9g   |                                                                                         |
| 塩      | 5g   | 混ぜ合わせてラディッシュをつけておく。                                                                     |
| 木の芽    | 4枚   |                                                                                         |



### 【作り方】

鯛と竹の子の汁気を切って弱火で焼く。途中で漬け汁をかけながら焦がさないように焼く。

器に鯛と竹の子を盛って木の芽をあしらい、ラディッシュを添える。

### 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
137kcal	15.2g	3.6g	27mg	0.6mg	1.8g	1.6g



# 栄養バランスかき揚げ

～春の香りで、健康づくり～

主  
菜

- 【材料】 4人分と下準備
- 桜エビ・・・・・・・・・・60g 茹でたものを購入しサッと洗う。
  - 糸引き納豆・・・・・・・・40g 臭いが気になるようなら水をかける。
  - ひじき・・・・・・・・・・5g 十分に戻す。
  - 春菊または菜の花・・・・40g 春菊なら葉先を、菜の花ならサッと茹でて使う。
  - 玉ねぎ・・・・・・・・・・50g 割って薄く切る。
  - 卵・・・・・・・・・・・・・50g
  - 水・・・・・・・・・・・・・100g
  - 薄力粉・・・・・・・・・・70g
  - サラダ油・・・・・・・・・・適量
  - だし汁・・・・・・・・・・100g } (a)
  - しょうゆ・・・・・・・・・・20g } 合わせて煮立てる。
  - みりん・・・・・・・・・・20g }



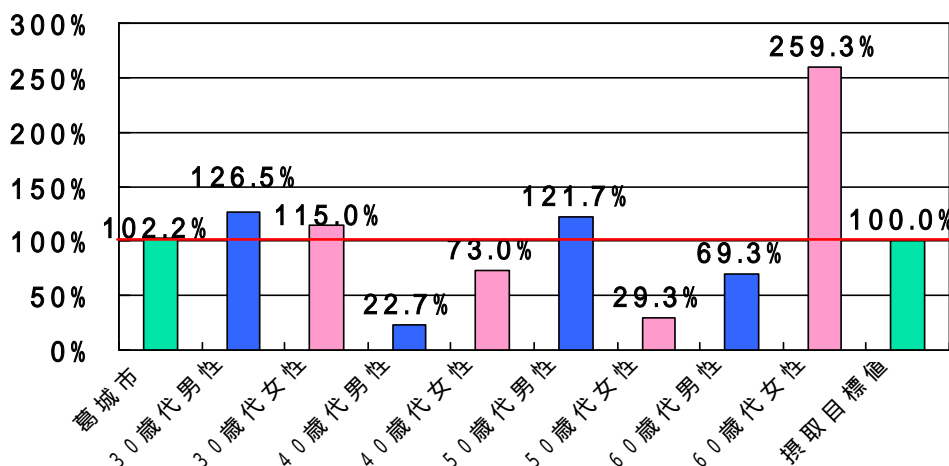
【作り方】

卵と水を合わせ、小麦粉を入れてさっくり混ぜ、下処理した食材を入れて混ぜる。  
 サラダ油を170度に熱し、 をスプーンで入れてからりと揚げる。  
 器に を盛り、(a)の天つゆを添える。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
261kcal	8.5g	15.8g	160mg	1.7mg	2.3g	1.2g

 平成17年度年別・年代別 豆類摂取量



## 辛フル豆腐サラダ

～カラフルよ！！大皿に盛ってパーティにも～

【材料】

4人分と下準備

- 木綿豆腐・・・400g クッキングペーパーに包み、冷蔵庫で水切りする。
- 薄切りハム・・・60g 細切りにする。
- きゅうり・・・80g 千切りにする。
- 卵・・・・・・100g 溶いてすぐ、しっかり焼いて太めの錦糸卵にする。
- セロリ・・・・・・60g 斜め薄切りにする。
- スープ・・・・・・400g
- 砂糖・・・・・・20g
- しょうゆ・・・・・・60g
- 塩・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・5g
- 赤唐辛子・・・・適宜 種を取ってみじん切りする。

）合わせてよく混ぜておく。



【作り方】

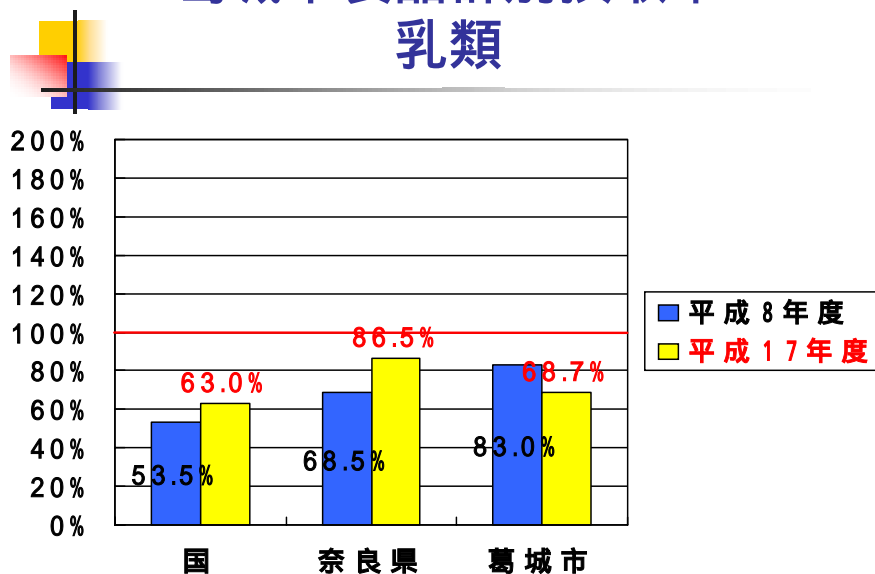
水気を切った豆腐は、5ミリくらいに切り、熱湯でさっと茹で、くっつかないように冷ます。

下処理したハム、きゅうり、卵、セロリ、赤唐辛子を調味料液で和える。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
215kcal	15.3g	12.4g	154mg	2.0mg	0.9g	3.2g

## 葛城市食品群別摂取率 乳類



# トリオGOOラタン



～ 青菜と魚と豆がスクラム組んで健康づくり！～



主  
菜

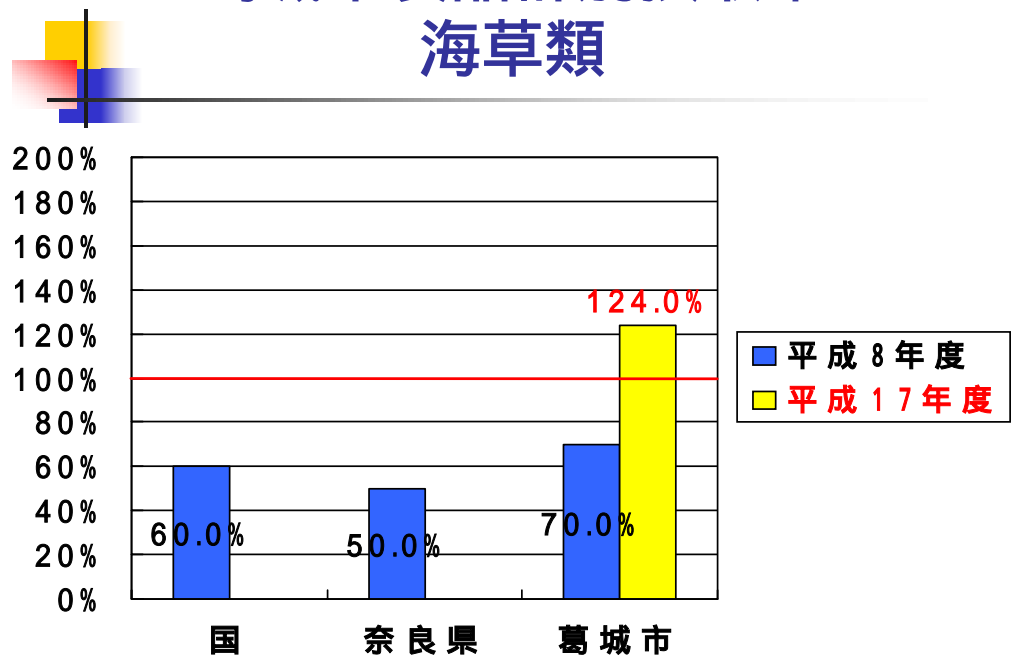
- 【材料】 4人分と下準備
- 青菜：小松菜、うまい菜など・・・260g さっと茹で食べやすい長さに切る。
  - かつお缶詰味付・・・80g 缶から出してほぐす。
  - もめん豆腐・・・200g 水切りしてから、油焼きしておく。
  - 牛乳・・・320g } 合わせて溶いて弱火にかけ、とろみをつけておく。
  - ポタージュの素・・・40g }
  - 煎りごま・・・8g
  - 素麺(干)・・・12g 短く切っておく。
  - サラダ油・・・16g グラタン皿にぬる。バターでも良い。

【作り方】  
それぞれ下処理した青菜、かつお缶詰、豆腐をグラタン皿に入れ、カップスープの素で手軽に作った“ホワイトソース”をかけ、煎りごまと素麺を振って、予熱したオーブンで焦げ目を付けて熱い中にすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
230kcal	12.2g	12.2g	288mg	2.7mg	2.1g	1.2g

## 葛城市食品群別摂取率 海藻類





## 豆いっぱいミートローフ

～ 葛城市の若い世代で不足勝ちの豆がいっぱいメニューです！～

- 【材料】 1本分(約10切れ)と下準備
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・150g
  - 鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・150g
  - ミックスビーンズ水煮・・・・・・・・150g  
(ひよこ豆・青えんどう・赤いんげんなど)
  - もめん豆腐・・・・・・・・・・・・・・100g      ペーパーに包んで水切りしておく。
  - パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g      様子を見ながら足す。
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2.5g
  - こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
  - トマトソース・・・・・・・・・・・・・・30g
  - 他に表面に塗るトマトソース・・・・適宜
- 付け合わせ(レタスとサラダ) 4人分と下準備
- レタス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g      洗ってちぎって皿に盛る。
  - スパゲッティ・・・・・・・・・・・・・・・・・20g      たっぷりの熱湯で茹でる。
  - まぐろ缶詰味付け・・・・・・・・・・・・40g      缶から出してほぐす。
  - きゅうり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g      洗って輪切りにして塩もみして洗う。
  - にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g      刻んで茹でる。
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・0.4g      きゅうりとにんじんの下処理に使う。

【作り方】

ボールにひき肉を入れて練り、塩・こしょう・トマトソース、水切りした豆腐をつぶして、順に加え混ぜる。軟らかさを見てパン粉を加えて混ぜる。  
ミックスビーンズも加えて混ぜ、低目のかまぼこ型のように形作って中心を少しへこませるようにならし、表面にトマトソースを塗る。  
200 に熱したオーブンで30分ほど焼く。  
竹串などを中心部に刺して、穴から出てくる汁が澄んでいれば、火が通っている。  
焼き上がったら15分くらい置いて冷めてから切る。  
トマトソースを表面に塗って焼くと香ばしく美味しい。  
豚肉と鶏肉と合わせると冷めても味が変わり難くさっぱりしている。  
家で赤身の豚肉と鶏肉の皮を除いてひき肉にすると脂質が大幅に減ってヘルシーです。また、玉ねぎを加えても良い。

一人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
165kcal	13.6g	5.0g	35mg	1.8mg	2.3g	0.9g





## 魚のほろよい焼き



～魚でほろっと、野菜でピリッと～  
4人分と下準備

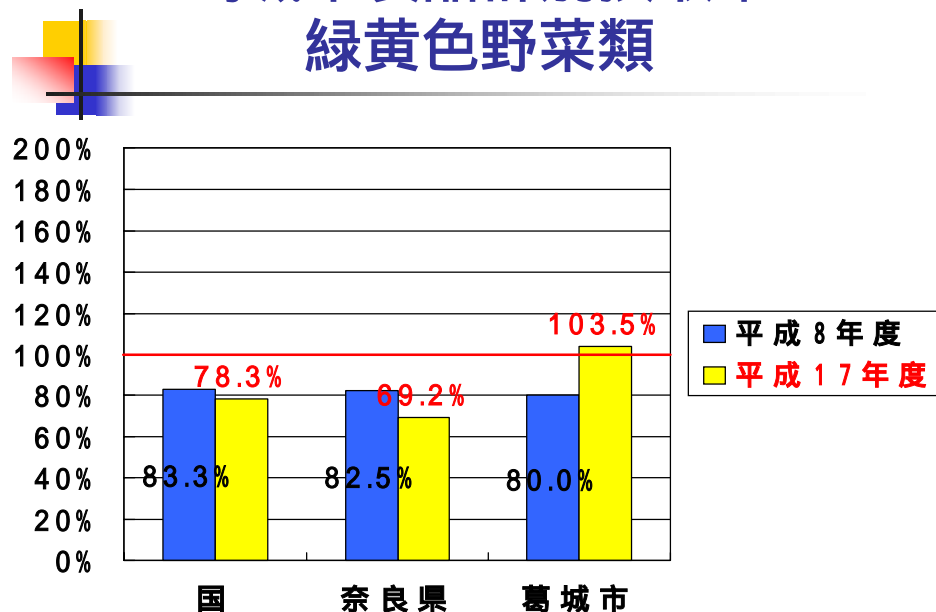
- 【材料】
- さかな・・・・・・・・・・240g 振り塩をして10分くらいおく。
  - 塩・・・・・・・・・・2.4g 魚の1%振り塩用
  - 卵白・・・・・・・・・・8g 卵黄は煎り卵にして、野菜のトッピングに。
  - 酒かす・・・・・・・・・・40g 固い酒かすなら水でほぐしておく。
  - 水・・・・・・・・・・適宜
  - 木の芽・・・・・・・・・・4枚
  - ほうれん草・・・・・・・・240g さっと茹でて適当な長さに切る。
  - トマト・・・・・・・・・・320g 洗って流水に5分浸けて適宜切り分ける。
- ピリ辛ドレッシング  
(さとう：20g しょうゆ：60g ごま油：20g 豆板醤：適量を混ぜ合わせる。)

- 【作り方】
- 卵白に少し塩をして、しっかりと泡立て、ゆるく溶いた酒かすと混ぜる。
  - 魚の水分をふき、焼きあげる。
  - 焼いた魚の身の方に と木の芽の葉たたきを乗せ、もう一度焼く。
  - 焦げやすいので注意する。
  - の魚を盛りつけ、野菜とピリ辛ドレッシングを添える。

### 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
212kcal	18.2g	8.2g	51mg	1.9mg	2.8g	2.8g

## 葛城市食品群別摂取率 緑黄色野菜類



## 絹厚揚げの肉巻き

～大豆も肉も欲張りな、健康ステーキで～す！～

主  
菜

- 【材料】 4人分と下準備
- |                   |          |                                                            |
|-------------------|----------|------------------------------------------------------------|
| 絹厚揚げ・・・・・・・・・・    | 240g     | 1人2切れに切り、熱湯をかけて油抜きする。<br>広げて少し塩・胡椒をふり、小麦粉を茶こしで<br>振りかけておく。 |
| 豚もも肉薄切り・・・・・      | 8枚(240g) |                                                            |
| 塩・こしょう・・・・・・・・    | 少々       |                                                            |
| 小麦粉・・・・・・・・・・・・・  | 6g       | 合わせて味付け用にする。                                               |
| サラダ油・・・・・・・・・・・・・ | 12g      |                                                            |
| しょうゆ・・・・・・・・・・・・・ | 24g      |                                                            |
| 酒・・・・・・・・・・・・・    | 60g      |                                                            |
| みりん・・・・・・・・・・・・・  | 36g      |                                                            |
| 小松菜・・・・・・・・・・・・・  | 200g     | 茹でて3～4cmの長さに切り水気を絞る。                                       |



### 【作り方】

豚肉で厚揚げを巻く。

フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして入れ、こんがり焼く。

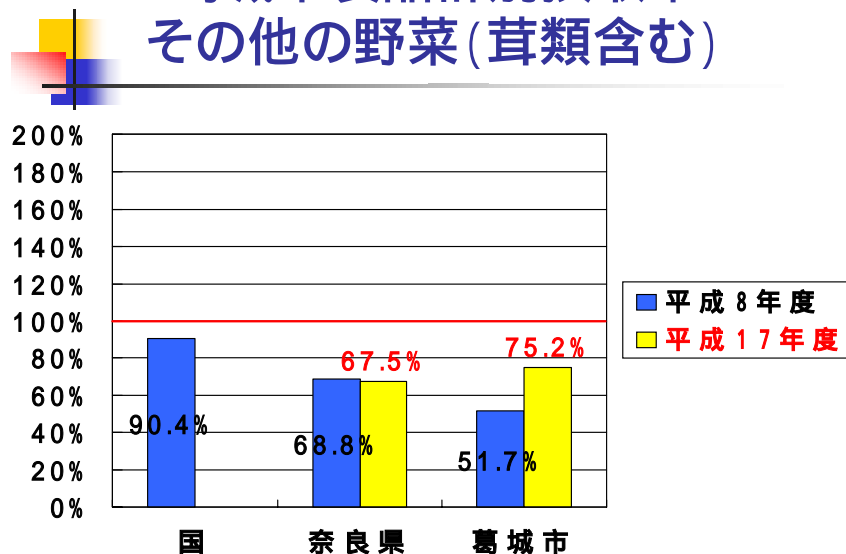
焼き上がったら余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、酒・しょうゆ・みりんを入れて少し煮詰める。

皿に肉巻きステーキと小松菜を盛り付ける。

### 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
243kcal	21.0g	12.1g	221mg	3.4mg	1.3g	1.1g

## 葛城市食品群別摂取率 その他の野菜(茸類含む)



## 豆とぶた肉の煮物

～豆と豚と“あんじょうみそ”と仲良しなんだあ！～

【材料】	4人分と下準備	
豆水煮	60g	} 卸し生姜、酒、しょうゆで下味を付けておく。
豚ロース肉	120g	
おろし生姜	0.8g	
酒	2.8g	
しょうゆ	4.8g	} 1.5cm厚さのいちよう切りにする。
だいこん	120g	
こんにゃく	80g	
にんじん	70g	
さやいんげん	20g	} 2cmの長さに切る。
サラダ油	7g	
水	適宜	
固形コンソメ	4g	} B
みりん	6g	
酒	6g	
さとう	6g	
しょうゆ	7g	
あんじょうみそ	18g	



### 【作り方】

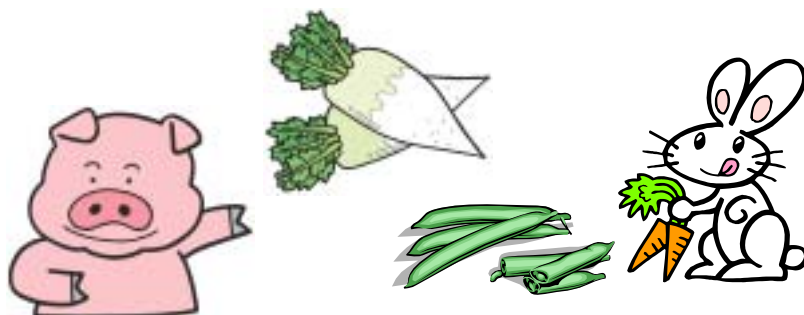
下味を付けた豚肉を炒め、水と固形コンソメを加え、野菜を煮込む。

柔らかくなったらうずら豆とBの調味料を加えて煮含める。

最後にさやいんげんを加えて一煮してすすめる。

### 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
165kcal	7.1g	7.9g	34mg	0.9mg	2.5g	0.8g



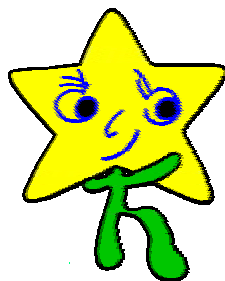
# 肉みそ豆腐ステーキ

～夏野菜と“あんじょうみそ”の合体だあ！～

主  
菜

【材料】 4人分と下準備

- もめん豆腐・・・・・・・・300g 流水に漬けてからペーパータオルに包み冷蔵庫で水切りする。
- ごま油・・・・・・・・6g
- 豚ひき肉・・・・・・・・60g
- なす・・・・・・・・120g 1cm角に切る。
- 長ねぎ・・・・・・・・8g みじん切りにする。
- 土しょうが・・・・・・・・2g みじん切りにする。
- サラダ油・・・・・・・・8g
- 酒・・・・・・・・9g
- しょうゆ・・・・・・・・10g
- あんじょうみそ・・・・・・・・4g
- 湯・・・・・・・・120g
- 豆板醤・・・・・・・・適宜
- 固形コンソメ・・・・・・・・2g
- 水溶き片栗粉・・・・・・・・適宜
- クレソン・・・・・・・・適宜 きれいに洗う。



【作り方】

水切りした豆腐を1人1切れに切ってフライパンにごま油を熱して両面をこんがり  
と焼き皿に取る。

別のフライパンにサラダ油を熱してねぎ、しょうがを香りが出るまで炒め、ひき肉と  
豆板醤を加えてパラパラになるまで炒め、なすも加えて炒める。

酒、しょうゆ、あんじょうみそ、固形コンソメ、湯も加えて煮立てる。

水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

の皿に入れた焼いた豆腐に肉みそをかけて、クレソンを添えてすすめる。

豚ひき肉の代わりに魚のすり身を使うとよりヘルシーですよ！

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
139kcal	8.6g	9.9g	108mg	1.1mg	1.2g	0.7g



# 高野豆腐のみそ炒め

～ 香りと油の旨味で “ 塩分控え目 ” の工夫の1つで～す！～

主  
菜

- 【材料】 4人分と下準備
- 高野豆腐・・・2枚 表示に従って戻し、水気を絞り、細い短冊に切る。
  - じゃが芋・・・200g 細い短冊切りにし、水に漬けあくを取り水気をきる。
  - にんじん・・・40g 細い短冊切りにする。
  - しめじ・・・40g 石づきをとって、小房にわける。
  - しその葉・・・4枚 せん切りにする。
  - あんじょうみそ・・・32g } みその粒が気になるなら摺ってから混ぜる。
  - 砂糖・・・8g } (A) 混ぜ合わせて溶いておく。
  - だし汁・・・60g } だし汁は昆布とかつお節でとる。
  - サラダ油・・・24g

【作り方】

フライパンにサラダ油を熱し、じゃが芋、にんじんを炒め、次ぎにしめじを炒める。しんなりしたら溶かした(A)を入れて混ぜる。

続いて高野豆腐を加えて汁気が無くなるまで炒める。

せん切りしたしその葉を散らし、軽く混ぜ、皿に盛って供する。

高野豆腐は余り強く水気を絞らないこと。

じゃが芋は好みでシャキシャキでも良い。

しその葉を入れたら炒めすぎないこと。又、しその葉は皿に盛ってからトッピングしても良い。

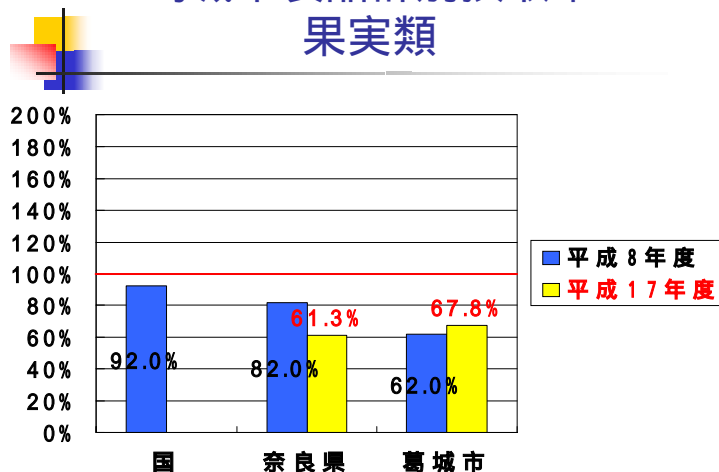
だし汁の基本は水300g、出し昆布5g、かつお節7gです。

それで、だし汁は約150gとれます。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
173kcal	6.8g	9.7g	79mg	1.2mg	1.8g	0.6g

## 葛城市食品群別摂取率 果実類

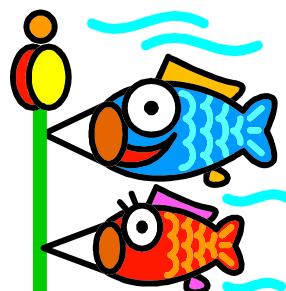


# 豆と夏野菜カレー

～ 豆も野菜も、幸せも、いっぱいだあ！～

主  
菜

【材料】	4人分と下準備	
ぶた肉赤身	80g	食べやすい長さに切っておく。
玉ねぎ	160g	皮をむいて洗いざくざくと切っておく。
じゃが芋	120g	皮をむいて洗い、1口くらいに切っておく。
にんじん	80g	洗って小さめの乱切りにする。
ホールコーン	80g	冷凍なら解凍しておく。
ミックスビーンズ	120g	さっと水をかけてほぐしておく。
(赤いんげん、青えんどう、ひよこ豆など)		
ブロッコリー	80g	小房にして茹でておく。
なす	80g	皮ごと1口位に切り、素揚げしておく。
トマトホール水煮	80g	ざくざくと切っておく。
サラダ油	16g	炒め用に使う。
カレールウ	48g	
ケチャップ	12g	
中濃ソース	8g	
しょうゆ	8g	
スープの素	4g	
水	400g	



## 【作り方】

鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを炒めてから、ぶた肉もさっと炒め、水、スープの素、じゃがいも、にんじんを入れて煮る。

じゃが芋、にんじんが軟らかくなったら、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレールウも加えてゆっくり煮込む。

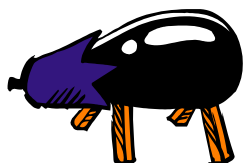
下処理した野菜、豆などを加え、味見して調味料や水で調整する。

お子様向きならかぼちゃなど入れてもおいしいですよ。

お肉は、鶏肉でも牛肉でもよいけれど、鶏肉は皮なしに牛肉は赤身にすると低脂肪でヘルシーですよ。

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
267kcal	11.2g	11.5g	59mg	1.9mg	7.2g	2.4g





# ヘルシー・キーマカレー

～野菜たっぷり、大豆も入って健康志向～

主  
菜

【材料】 4人分と下準備

- 牛ひき肉・・・80g
- にんにく・・・8g
- 玉ねぎ・・・120g
- にんじん・・・60g
- 青ピーマン・・・60g
- セロリー柄・・・30g
- サラダ油・・・24g
- 大豆水煮・・・120g
- ぶどう酒赤・・・80g
- トマト缶詰ホール・・・160g
- ロリエ・・・2枚
- 水(A)・・・160g
- 固形コンソメ・・・4g
- 塩、こしょう・・・適量
- 水(B)・・・120g
- カレールウ・・・16g
- じゃが芋・・・80g
- カレー粉・・・4g
- セロリの葉・・・適宜

塩、こしょう迄で“ヘルシーミートソース”を作っておくといろいろ応用できます。市販のハンバーグを崩して作ると超簡単です。

みじん切りにする。  
みじん切りにする。  
みじん切りにする。

手で握るようにしてつぶす。



低エネルギーにするため、摺りおろしてとろみをつけ、カレー粉で味を加える。  
青みに刻んで散らす。

【作り方】

フライパンにサラダ油とにんにくを入れて炒め、香りが立ったら玉ねぎ、にんじん、ピーマンも入れしっとりするまで炒める。

ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、大豆とワインをくわえて煮る。

汁気が殆ど無くなったらトマトとロリエ、水(A)と固形コンソメを加え、時々混ぜながら煮詰める。

木べらで大豆をざっとつぶし、塩とこしょうで味をととのえる。

鍋にミートソースと水(B)を入れて火にかけ、混ぜながら煮立てカレールウと摺りおろしたじゃが芋を加えて火を消す。

カレールウを溶かして再び火にかけ、煮立ったら味を見てカレー粉を加える。

カレーをかけてセロリの葉を散らしてすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
232kcal	9.6g	12.7g	63mg	2.0mg	4.8g	1.7g

## ベジタブルエッグ

～ 綺麗だけれど、卵の衛生管理は特に注意！！～

- 【材料】 4人分と下準備
- ミックスベジタブル・・・250g さっと茹でておく。
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・4個
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・3.6g
  - こしょう・・・・・・・・・・・・0.4g
  - 銀カップ大・・・・・・・・・・・・4個

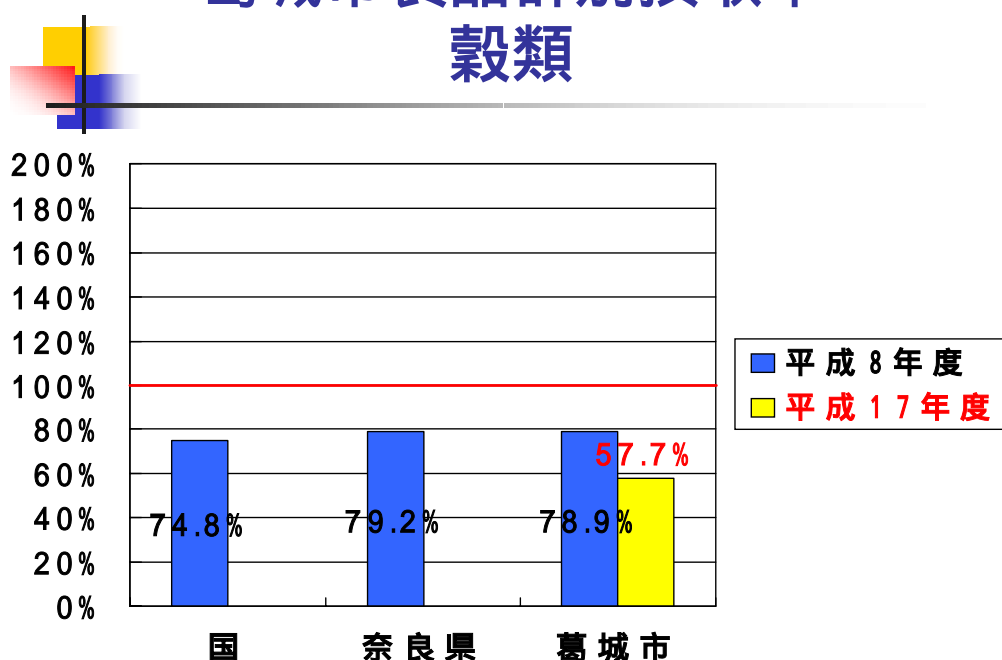
【作り方】

銀カップに（薄くサラダ油をぬり）ミックスベジタブルを入れ、卵を割り入れ塩・こしょうを振って予熱したオーブンで焼く。  
皿に盛ってすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
121kcal	8.0g	5.6g	39mg	1.4mg	2.3g	1.2g

### 葛城市食品群別摂取率 穀類





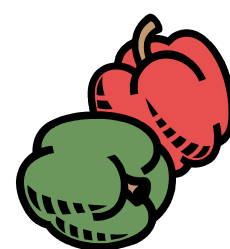
# カラフルピーマン

～子どもの嫌いなピーマンもバッチリで～す！～

【材料】	4人分
青ピーマン	40g
赤ピーマン	40g
黄ピーマン	40g
きゅうり	40g
食塩	少々
まぐろ油漬け缶	120g
煎りごま	4g
酢	16g
さとう	10g
しょうゆ	7g

【作り方】

- 千切りにしてサッと茹でて冷ます。
- 輪切りにして塩を振って暫く置き、絞る。
- 油をきっておく。
- すっておく。
- 材料全部を軽く混ぜ合わせて盛る。

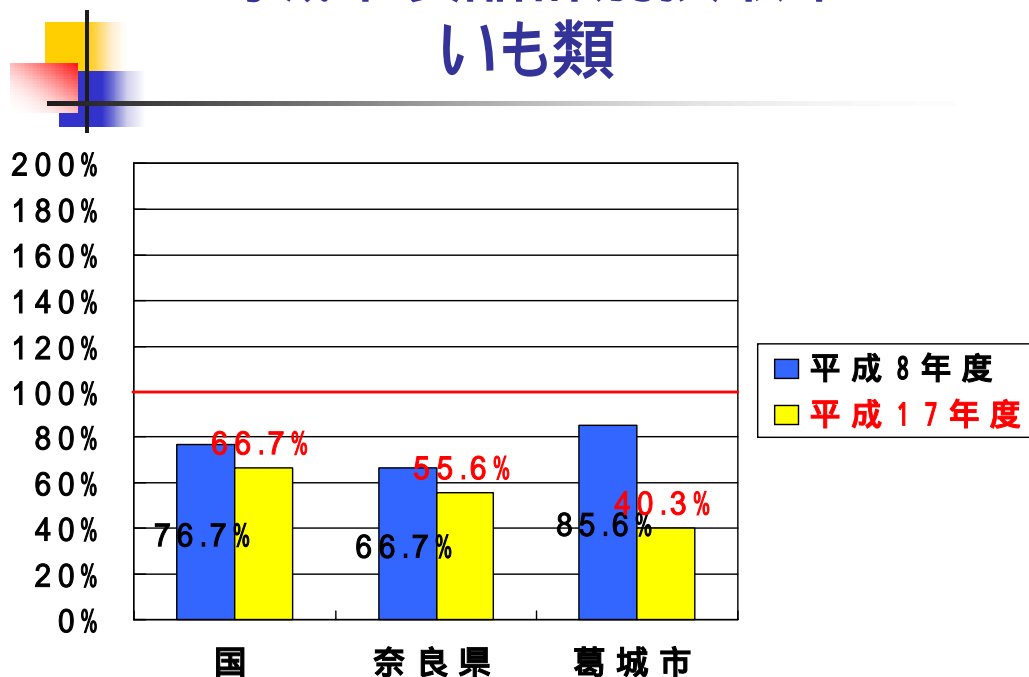


副  
菜

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
107kcal	6.0g	7.1g	19mg	0.4mg	0.8g	0.5g

## 葛城市食品群別摂取率 いも類



## 豆・まめ・サラダ

～ごまネーズで和えても美味しいよ～

【材料】 4人分

茹で大豆	200g	さっと水をかけてほぐす。
にんじん	60g	角切りにして茹でる。
ホールコーン	40g	熱湯に通して水気をきる。
きゅうり	60g	良く洗って流水に浸け角切りにする。
ボンレスハム	40g	角切りにする。
しその葉	8枚	細く切る。
サラダ油	17g	細切りのしその葉半量を合わせ、処理した大豆、にんじん、ホールコーン、きゅうり、ハムを和える。
酢	30g	
食塩	2g	
しょうゆ	6g	
サニーレタス	12g	良く洗ってちぎる。



副菜

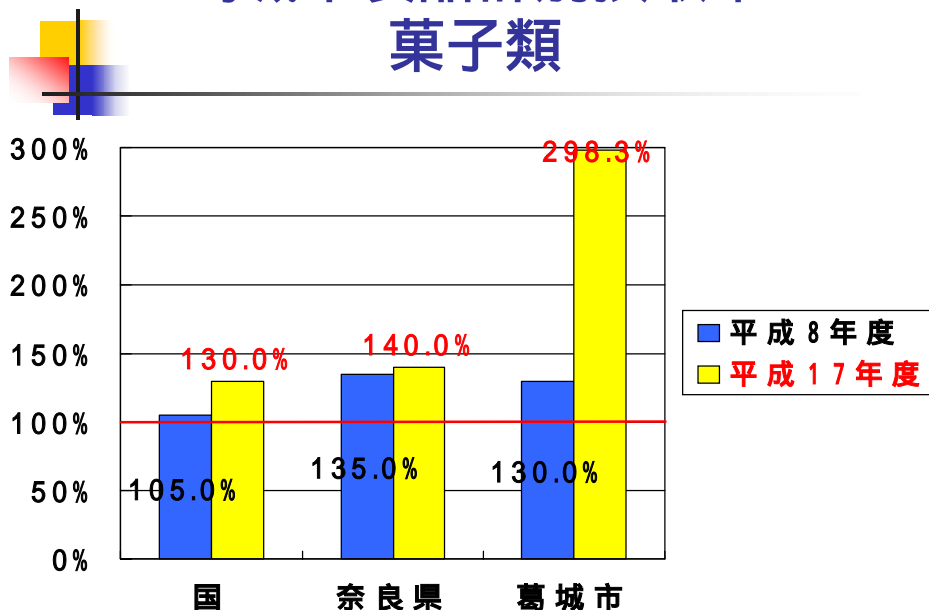
【作り方】

器にサニーレタスを敷き、サラダを盛り、残りのしその葉を天盛りする。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
162kcal	10.7g	9.3g	51mg	1.3mg	4.5g	1.0g

## 葛城市食品群別摂取率 菓子類



# 青菜とあさりの胡麻みそ和え

～鉄分たっぷり、貧血を予防しましょう！～

- 【材料】 4人分と下準備
- |         |      |                       |
|---------|------|-----------------------|
| ほうれん草   | 240g | 茹でて水にとり、絞って3cmくらいに切る。 |
| あさりむき身  | 80g  |                       |
| 酒       | 15g  | 酒をふって、から煎りして冷ます。      |
| 練り胡麻    | 16g  |                       |
| あんじょうみそ | 24g  | (A)                   |
| 砂糖      | 6g   |                       |
| だし汁     | 20g  |                       |
- 合わせてよく混ぜ合わせる。



副菜

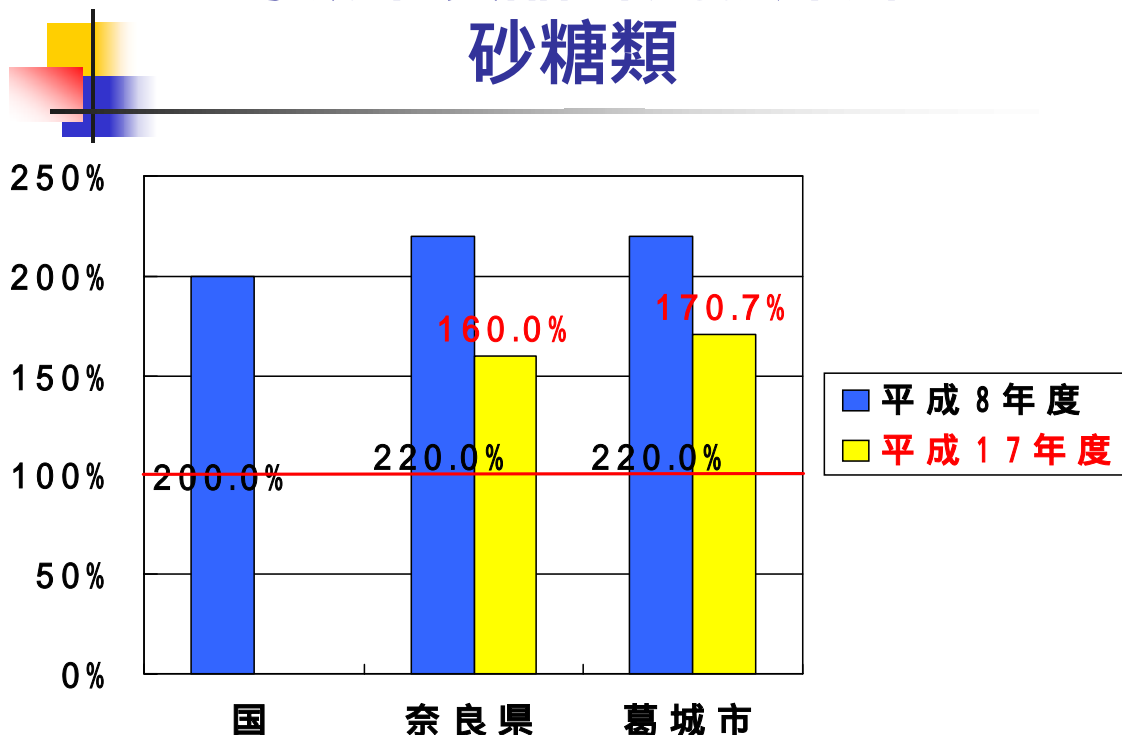
【作り方】

下処理した青菜（ほうれん草、小松菜、うまい菜など）あさりと（A）を和えて器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
82kcal	6.8g	3.0g	104mg	9.4mg	2.5g	0.6g

## 葛城市食品群別摂取率 砂糖類



# ツナのごま酢サラダ

～子どももだ～い好き、お魚くん～

- 【材料】 4人分と下準備
- まぐろ缶詰・・・160g ツナを荒くほぐし、余分な汁をきる。
  - きゅうり・・・120g 薄く切る。
  - だいこん・・・120g 薄いせん切りにする。
  - ごまドレッシング・・・40g 和える。
  - トマト・・・80g 切って添える。



副  
菜

【作り方】

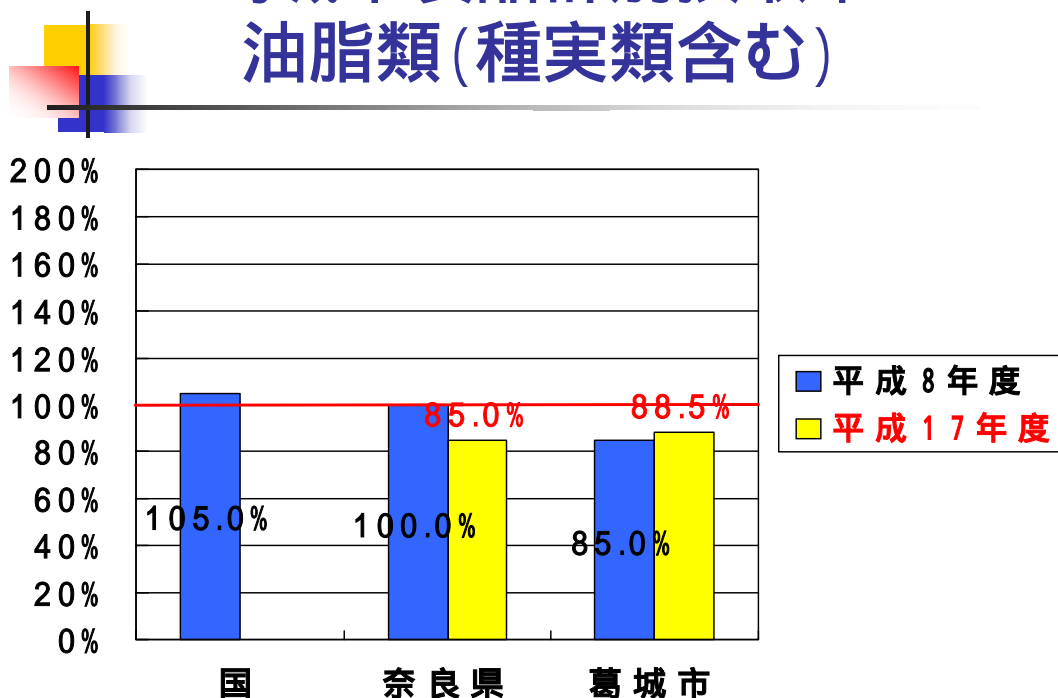
サラダにトマトを添えて盛り付ける。

まぐろ缶詰には油漬け、水煮、味付けなど種類がいろいろあります。  
油漬け缶を使うと脂質が2倍以上になります。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
84kcal	7.4g	4.9g	53mg	0.7mg	1.1g	0.4g

## 葛城市食品群別摂取率 油脂類(種実類含む)

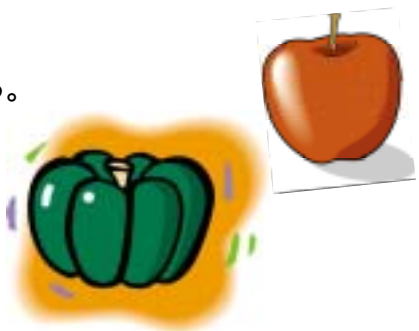


## こんにゃくの南蛮漬け（群馬）

～低エネルギーで、野菜もいろいろ摂れま～す！～

【材料】 4人分と下準備

こんにゃく白	160g	うす切りして茹で、よく水気をきる。
小ねぎ	40g	斜めにうすく切る。
赤ピーマン	40g	せん切りする。
黄ピーマン	40g	せん切りする。
干しいたけ	6g	戻して石づきを取り、せん切りして湯通しする。
酢	60g	} 合わせて煮立たせる。
水	60g	
砂糖	30g	
塩	2.5g	
うす口しょうゆ	5g	
唐辛子	小1本	
レモンうす切り	4枚	



副菜

【作り方】

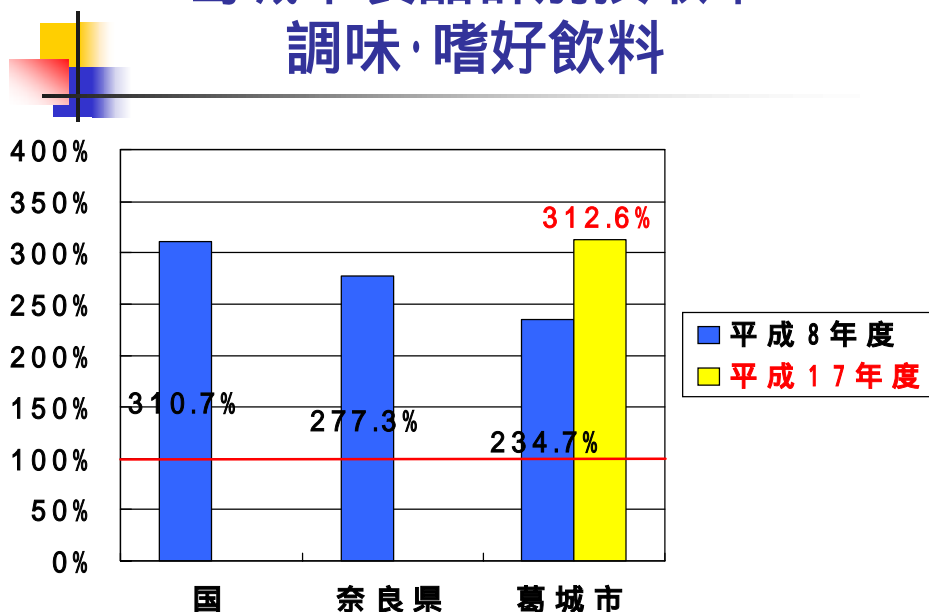
煮立たせた調味液に下処理した材料を全部漬け、味をなじませる。

漬ける時間が数時間以上ある時は、調味料液を10～20%減らす。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
51kcal	0.9g	0.2g	31mg	0.4mg	2.2g	0.8g

### 葛城市食品群別摂取率 調味・嗜好飲料



# えのきの焼きびたし

～かんたん、あっさり、食物繊維たっぷり～

- 【材料】 4人分と下準備
- えのき茸・・・200g 石つきを切り、1袋を4等分して片栗粉をまぶす。
  - 片栗粉・・・20g
  - 油・・・28g
  - だいこん・・・240g おろしにする。
  - しょうゆ・・・36g } 合わせておく。
  - だし汁・・・60g }
  - 青ねぎ・・・48g 小口切りしてさらす。



副菜

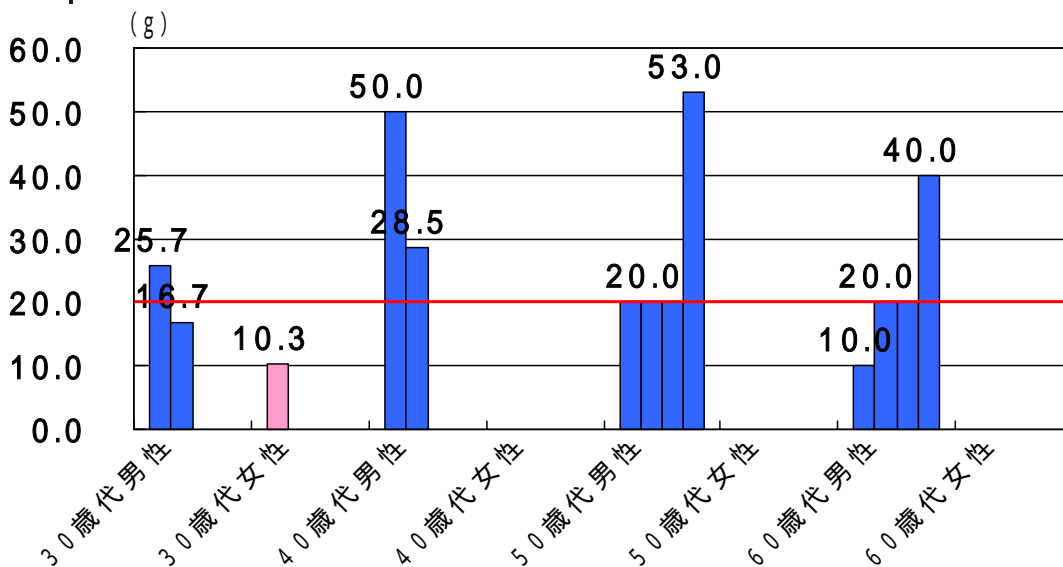
【作り方】

フライパンを熱して油を入れ、片栗粉をまぶしたえのき茸を並べ、ばらばらに成らないように気をつけて焼き、狐色をしっかりと両面につける。  
を器に盛りだししょうゆをかけ、大根おろしを乗せ、さらしねぎを散らす。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
120kcal	2.4g	8.1g	24mg	1.2mg	3.1g	1.2g

## 平成17年度アルコール摂取状況



## 半白きゅうりの奈良和え

～ 地域の特産野菜が郷土食になりました！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 油揚げ・・・40g 油抜きして線切りにする。
  - 干し椎茸・・・4g 戻して線切りにする。
  - かんぴょう・・・12g 塩でもんでから戻し、短く切る。
  - こんにゃく・・・100g 短冊に切る。
  - ぜんまい・・・60g 戻した物を購入して3～4センチにきる。
  - 炒め油・・・12g
  - さとう・・・12g
  - しょうゆ・・・24g
  - だし汁・・・60g
  - 奈良漬け・・・50g 手作りの半白きゅうりの奈良漬けを刻む。
  - みりん・・・20g



副  
菜

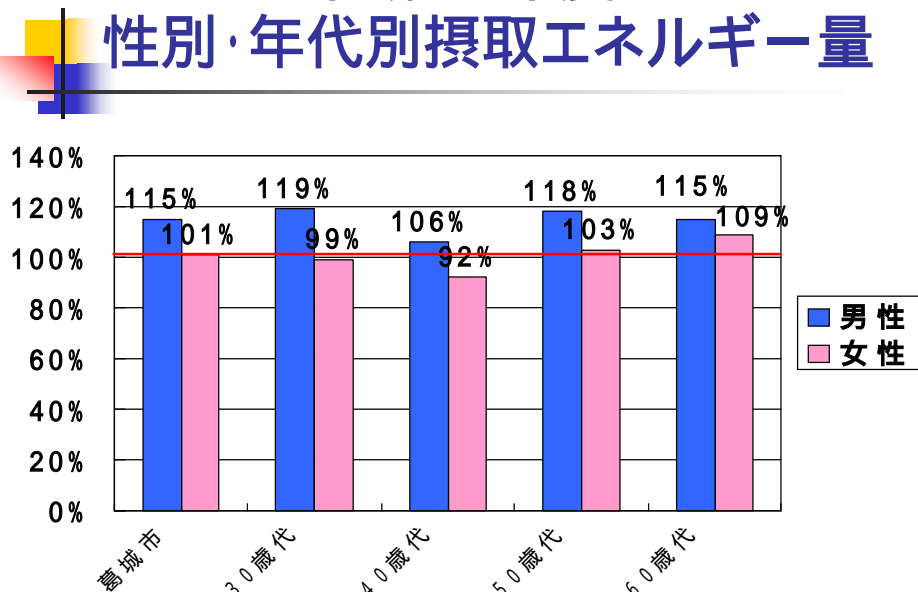
【作り方】

下処理した材料を油で炒め、さとう、しょうゆ、だし汁で煮る。  
 殆ど煮汁が無くなるまで煮詰めて、あら熱をとる。  
 冷めたら刻んだ半白きゅうりの奈良漬けとみりんで和える。  
 奈良和えは、香芝などこの周辺で、副食として良く作られていたようです。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
137kcal	3.6g	7.4g	56mg	0.9mg	3.0g	1.4g

### 平成17年度 性別・年代別摂取エネルギー量



## きな粉酢和え

～きな粉が“和え衣<sup>ごろも</sup>”に変身だあ！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 卵・・・・・・・・・・60g 解きほぐして平焼きにして線切りにする。
  - うす揚げ・・・・・・・・20g 焼いて線に切る。
  - きゅうり・・・・・・・・80g 板ずりして薄く小口切りする。
  - りんご・・・・・・・・40g 5ミリのいちょう切りにする。
  - 酢・・・・・・・・・・28g
  - さとう・・・・・・・・20g
  - 塩・・・・・・・・・・0.4g
  - 薄口しょうゆ・・・・2.4g
  - きな粉・・・・・・・・6g
  - トマト・・・・・・・・120g 洗って切って添える。

【作り方】

卵は溶いたらすぐ焼き、冷ましておく。  
 和え衣で卵、うす揚げ、きゅうり、りんごを和える。  
 形良く盛ってトマトを添える。



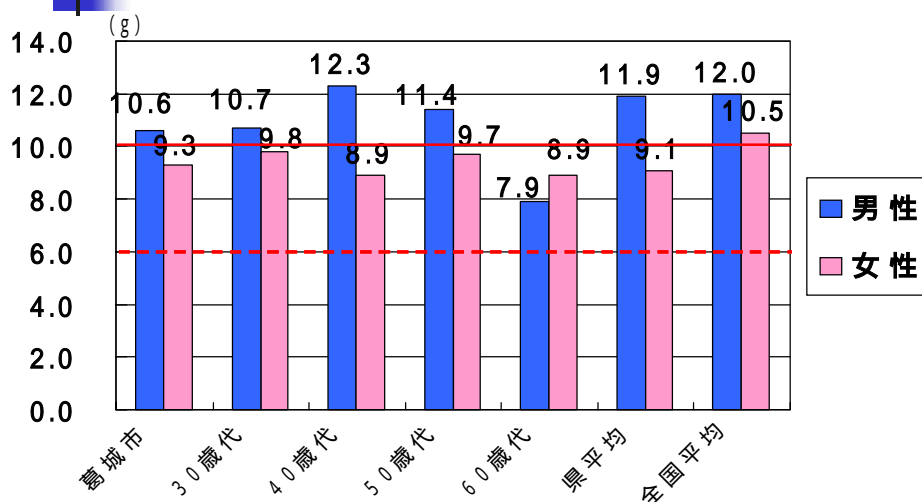
副  
菜

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
79kcal	3.5g	3.4g	33mg	0.7mg	0.9g	0.2g

### 平成17年度食塩相当量摂取の比較

性別・年代別の比較

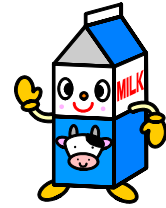




## 切り干し大根のホネ<sup>2</sup> 煮

～カルシウムとリジンとビタミンD・・・と～

- 【材料】 4人分と下準備
- |        |      |                                       |
|--------|------|---------------------------------------|
| 切り干し大根 | 32g  | } さっと洗って、温めた牛乳にふたをして、<br>10～15分浸しておく。 |
| 牛乳     | 120g |                                       |
| だし汁    | 120g | } せん切りにする。                            |
| 油揚げ    | 20g  |                                       |
| さとう    | 12g  |                                       |
| 酒      | 20g  |                                       |
| しょうゆ   | 24g  |                                       |
| 白煎りごま  | 2g   |                                       |



副  
菜

【作り方】

だし汁も加えて弱火で煮て切り干し大根が軟らかくなったら油揚げとさとう・しょうゆ・酒を加えて煮含める。

器に盛って、煎りごまを天盛りしてすすめる。

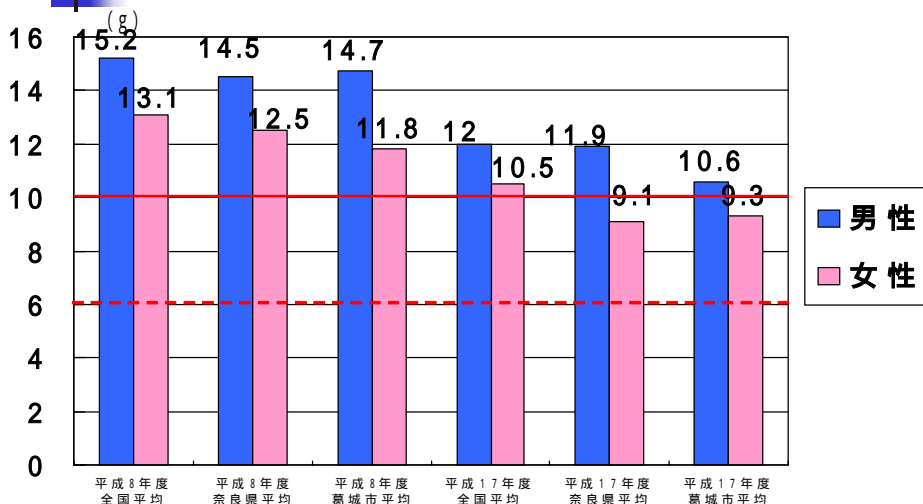
強火で煮ると牛乳が分離します。また、牛乳が好きな方は煎りごまの代わりにカッテージチーズを天盛りにしても良い。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
86kcal	3.0g	3.1g	100mg	1.1mg	1.8g	1.0g

### 食塩相当量摂取の比較

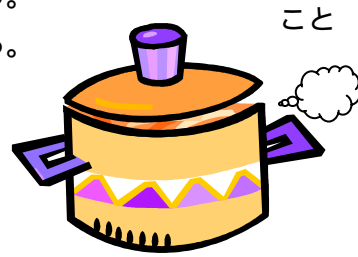
平成8年度と平成17年度の比較



## 茎わかめの炒め煮

～ 食物せんいたっぷり、でも食塩の摂り過ぎには注意してね～

- 【材料】 4人分と下準備
- 茎わかめ・・・・・・・・・・40g 水に漬けて塩出ししておく。
  - 鶏もも肉・・・・・・・・・・40g 細めのそぎ切りにする。
  - 突きこんにゃく・・・・・・・・40g さっと茹でておく。
  - たけのこ・・・・・・・・・・25g 短冊切りにする。
  - にんじん・・・・・・・・・・60g 短冊切りにする。
  - サラダ油・・・・・・・・・・12g
  - さとう・・・・・・・・・・27g
  - しょうゆ・・・・・・・・・・20g
  - みりん・・・・・・・・・・30g
  - 煎りごま・・・・・・・・・・9g



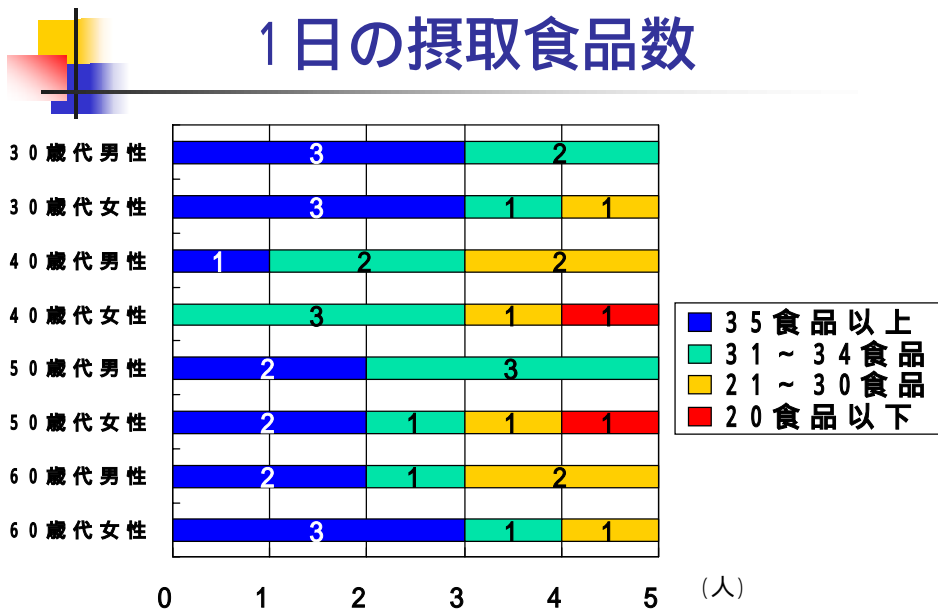
副菜

【作り方】

フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、たけのこ、茎わかめ、突きこんにゃくの順に炒め合わせ、さとう、みりん、しょうゆで味を付け、水分をとばす。出来た所へ煎りごまを振ってすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
122kcal	3.0g	6.2g	46mg	0.5mg	1.5g	1.6g



## 超簡単ヘルシー：スキムソース五種

ご紹介は5種類しています。

材料は、全て4人分の目安です。

スキムミルクとは、生乳、牛乳または特別牛乳から殆どの乳脂肪分を除き粉乳にして保存性に優れています。そのためエネルギーが少ないことが特徴で、動物性脂肪を含まない動物性たんぱく質源やカルシウム源、ビタミンB2源として優れています。

### ・スキム七味ソース

あんじょうみそ：36g    スキムミルク：30g    湯：60g    酢：20g  
七味とうがらし：少々

あんじょうみそに湯で溶いたスキムミルクを混ぜ合わせ、酢と七味とうがらしを加えて味を整えます。

こんにゃくの田楽などに良く合う。

副  
菜

### 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
49kcal	3.5g	0.4g	91mg	0.4mg	0.6g	0.7g



### ・スキムソースサラダ

スキムミルク：40g    湯：60g    ヨーグルト(マヨネーズ)：30g  
酢：15~20g    塩・こしょう：少々

湯で溶いたスキムミルクとヨーグルトまたはマヨネーズ、酢を良く混ぜ合わせる。野菜のサラダなどに良く合う。マヨネーズがどうしてもお好きな方にお勧め。

### 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
87kcal	3.6g	5.5g	112mg	0.1mg	0g	0.4g

### 同じ量のマヨネーズを摂ると

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
335kcal	0.7g	35.8g	4mg	0.1mg	0g	0.9g



・スキムネーズソース

スキムミルク：40g 湯：40g 酢：36g サラダ油10g  
 玉ねぎ：12g にんじん：12g 塩：2g

湯で溶いたスキムミルクに酢とサラダ油を少しずつ加え、冷やしながら泡立て器で混ぜ合わせる。

すりおろした玉ねぎ、にんじんを加えて、よく混ぜ合わせ、塩で味を整える。

野菜を搾りおろした時に出る汁は捨てる。

魚料理（鮭の冷製）などに合うソースです。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
63kcal	3.5g	2.6g	112mg	0.1mg	0.1g	0.6g

副  
菜



・スキムソースフルーツ

スキムミルク：40g 湯：60g 砂糖：5g レモン汁：1/2個分  
 塩：1g こしょう：少々

湯で溶いたスキムミルクに砂糖、レモン汁、塩こしょうを加え、良く混ぜ合わせる。  
 フルーツサラダなどに良く合う。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
43kcal	3.4g	0.1g	111mg	0.1mg	0g	0.3g



・スキムソース中華風

スキムミルク：20g スープ：75g あんじょうみそ：36g  
とうばんじゃん

酢：30g 豆板醬：5g ごま油：13g

スキムミルクを鶏などの蒸し汁（スープ）で溶き、他の材料・あんじょうみそ、酢、豆板醬、ごま油と合わせて、良く混ぜ合わせます。

中華風の感じで、肉料理などのソースに良く合います。



1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
72kcal	2.8g	3.7g	63mg	0.5mg	0.6g	0.9g

# グー G O O ( good = 具 ) たくさんみそ汁

～健康づくりのために、これからもず～っと！～



- 【材料】 4人分と下準備
- 油揚げ・・・20g 千切りにする。
  - にんじん・・・60g 薄いいちょう切りにする。
  - だいこん・・・80g 5ミリ位の厚さのいちょう切りにする。
  - 玉ねぎ・・・120g 半分に割って5ミリ位に切る。
  - はくさい・・・120g 食べやすい大きさに切る。
  - 葉ねぎ・・・20g 5ミリくらいの小口切りにする。
  - かつお昆布だし・・・380g
- (水：760g、昆布：13g、かつお節：18gでとる)
- あんじょうみそ・・・20g

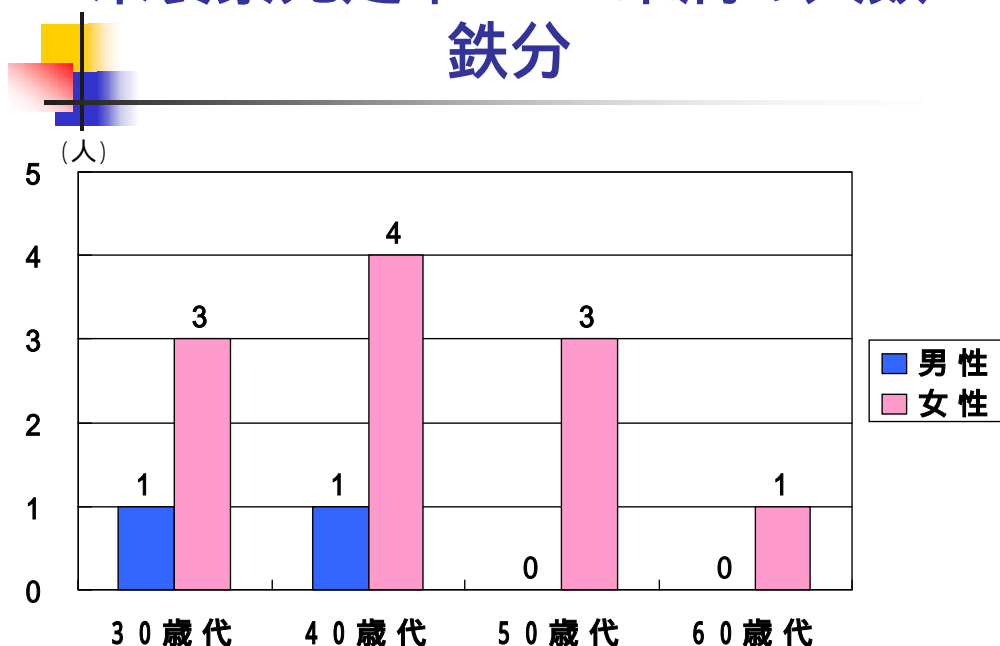
【作り方】  
出し昆布とかつお節で出汁をとり、煮えにくい食材から入れて煮て“あんじょうみそ”を溶いて加え、煮立ちばなをすすめる。  
具は冷蔵庫に有る物をたくさん入れると良い。

汁  
物

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
58kcal	2.5g	1.9g	52mg	0.6mg	2.0g	0.4g

## 栄養素充足率60%未満の人数 鉄分



## レタスと茸のスープ

～レタスをサッと加熱すると“かさ”が減って食べやすい！！～

- 【材料】 4人分と下準備
- |                |      |                              |
|----------------|------|------------------------------|
| レタス・・・・・・・・・・  | 80g  | 洗ってちぎる。                      |
| えのきだけ・・・・・・・・  | 60g  | 根もとを落とし、半分に切ってほぐす。           |
| きくらげ：乾・・・・・・・・ | 4g   | 水で戻し、食べやすい大きさに切る。            |
| 固形コンソメ・・・・・・・・ | 1個   | 鍋にスープの素を煮溶かし、塩・こしょうで味をととのえる。 |
| 水・・・・・・・・・・    | 600g |                              |
| 塩・・・・・・・・・・    | 1g   |                              |
| こしょう・・・・・・・・・・ | 少々   |                              |
| 青ねぎ・・・・・・・・・・  | 12g  |                              |



汁物

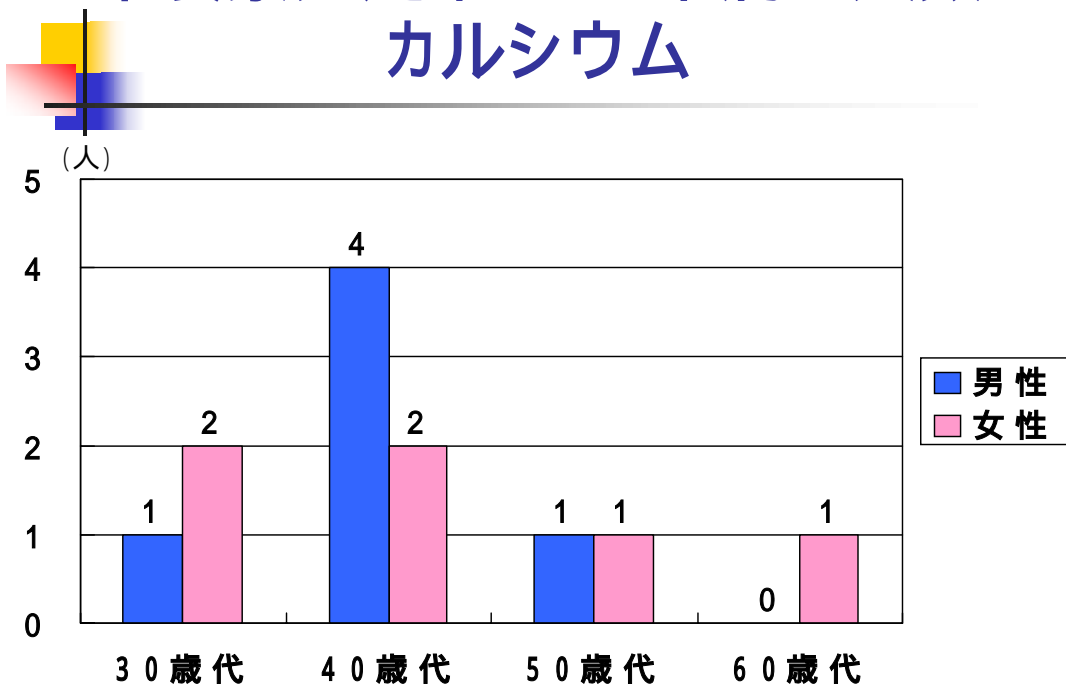
【作り方】

スープにきくらげ・えのきだけを入れて煮る。  
 さっと煮たらレタスを加え、一煮立ちしたら火をとめて器に盛り、小口切りの青ねぎを散らす。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
12kcal	0.8g	0.1g	11mg	0.6mg	1.5g	0.9g

### 栄養素充足率60%未満の人数 カルシウム



# 具たくさんかす汁

～うす味で、美味しく食べましょう！～

- 【材料】 4人分と下準備
- |         |      |                          |
|---------|------|--------------------------|
| 豚肉薄切り   | 40g  | 食べやすい大きさに切っておく。          |
| 油揚げ     | 20g  | 千切りにしておく。                |
| 大根      | 80g  | 食べやすい大きさ、薄さに切る。          |
| 人参      | 40g  | 食べやすい大きさ、薄さに切る。          |
| 玉ねぎ     | 80g  | 食べやすい大きさ、薄さに切る。          |
| 里芋      | 120g | 食べやすい大きさに切っておく。冷凍だと簡単です。 |
| 白菜      | 80g  | 食べやすい大きさに切っておく。          |
| 三つ葉     | 20g  | 食べやすい長さに切るか、結んでおく。       |
| 酒かす     | 32g  | 合わせてだし汁の一部で溶いておく。        |
| あんじょうみそ | 12g  |                          |
| だし汁     | 320g | かつお節と昆布でとる。              |



汁物

【作り方】

煮えにくいものから入れて煮る。  
 柔らかくなったら溶いた酒かすとあんじょうみそを加え、三つ葉を浮かせてすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
125kcal	5.1g	6.4g	63mg	1.2mg	2.5g	0.3g

うす味の工夫のポイントは・・・

- 具たくさんにして塩分を減らしたこと。
- 酒かすの香りで美味しく食べられること。
- 香味野菜（三つ葉）の香りと色を利用したこと。
- 油のうま味を利用したこと。
- かつお節と昆布のだしのうま味で美味しく食べられること。 等です。

各人に合ったうす味の工夫を見つけ、美味しく食べて継続しましょう！

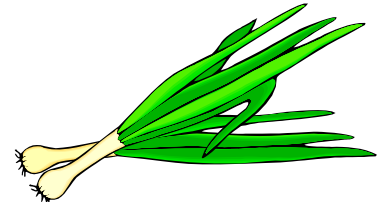




# シンプル焼きねぎスープ

～ねぎって加熱すると、甘いよね～！葛城市の特産で～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 根深ねぎ(長ねぎ)・・・120g      3センチくらいに切り、焼き目が付くまで焼く。
  - ミックスベジタブル・・・40g      スープの彩りに入れる。
  - 水・・・・・・・・・・・・・・・・600g
  - 顆粒鶏がらだし・・・・・・・・3g      合わせて溶かす。
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・2g      味をみてから入れる。
  - こしょう・しょうゆ・・・・・・少々



【作り方】

ねぎは、3センチくらいに切るか、または半分くらいに切って焼き目が付くまでグリルで焼く。

焼き時間の目安は、オーブンで7～8分くらいです。

鍋のスープを熱くしてミックスベジタブルを入れて煮る。

焼いたねぎを入れて、塩・こしょう・しょうゆで味を整え、熱々を供する。

これから美味しい長ネギです。加熱が足りないと辛いですよ。

スープの素により塩分量が異なるので味を見てから調味して下さい。

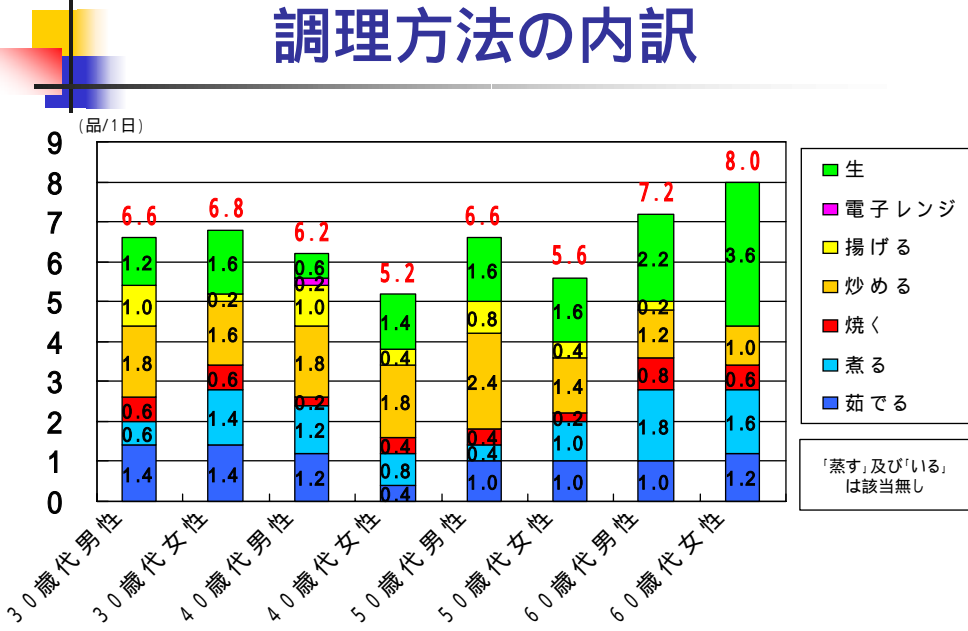
浮き実は季節のもの何でも良いです。無くても可。

汁物

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
13kcal	0.4g	0.1g	9mg	0.2mg	0.7g	0.8g

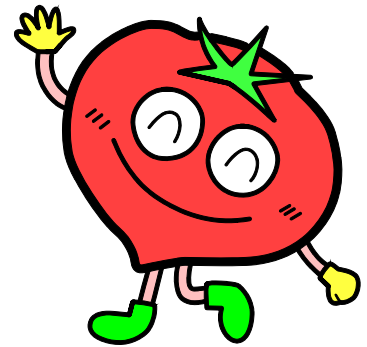
## 調理方法の内訳



# トマトのスープ

～ トマトもスープになるんだね！ あっさりと美味しいね！ ～

- 【材料】 4人分と下準備
- トマト・・・120g 食べやすい大きさに切る。
  - 玉ねぎ・・・100g 薄切りにする。
  - 小松菜・・・60g さっと茹でて食べやすい長さに切る。
  - 茹で大豆・・・60g ほぐしておく。
  - 卵・・・100g 溶きほぐしておく。
  - かまぼこ・・・50g 小さく切る。
  - 薄口しょうゆ・・・8g
  - 酒・・・4g
  - 水・・・600g
  - 固形コンソメ・・・6g



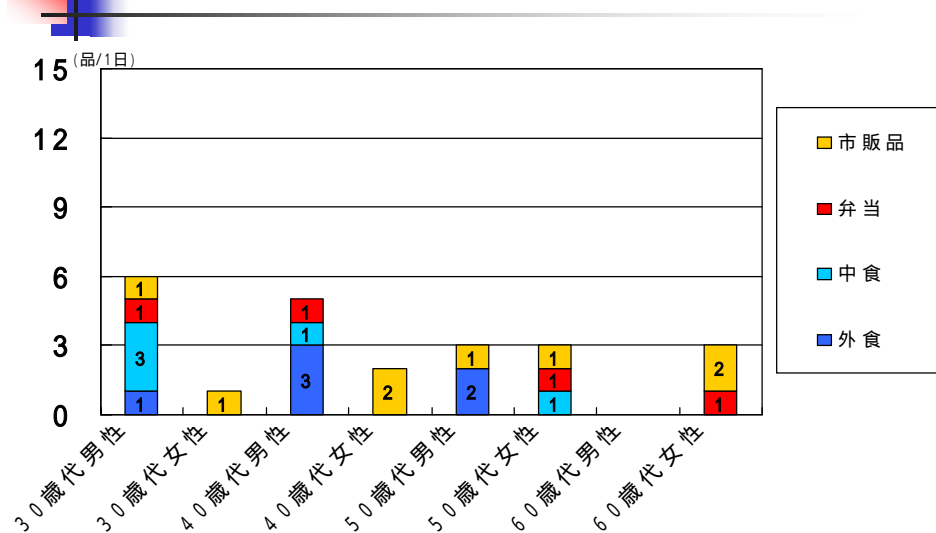
汁物

【作り方】  
 鍋に水と固形コンソメを入れて溶かしスープを作る。  
 調味して材料を入れて煮る。  
 煮立ったところへ卵を流し入れ、小松菜を加えて味を整える。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
100kcal	8.4g	4.2g	57mg	1.2mg	2.1g	1.4g

## ■ 外食・中食(市販品)の使用頻度



## みぞれ椀（愛知県の郷土食）

～ ちょっとお洒落で、ヘルシーで、心も体もポッカポッカ！～

<b>【材料】</b>	4人分と下準備	
豆腐・・・・・・・・・・100g	}	水気をよく切ってすり鉢でつぶす。
卵・・・・・・・・・・50g		全部を軽く混ぜ4等分しておく。
小麦粉・・・・・・・・・・8g		
塩・・・・・・・・・・少々		
きくらげ・・・・・・・・・・4g	}	水で戻してせん切りにする。
三つ葉・・・・・・・・・・20g		結び三つ葉を4個取り残りは1.5cmのザク切りにする。
むきえび・・・・・・・・・・40g	}	解凍してサッと洗う。
かぶ・・・・・・・・・・160g		皮をむいておろす。
だし汁・・・・・・・・・・800g	}	水：1.2k だし昆布：20g かつお節：28g にとる。
しょうゆ・・・・・・・・・・12g		
塩・・・・・・・・・・5g		全部合わせて煮立たせる。
みりん・・・・・・・・・・6g		
かたくり粉・・・・・・・・・・4.5g		水溶きしておく。
柚子の皮・・・・・・・・・・適宜		



汁物

### 【作り方】

4等分した豆腐をラップに1人分ずつ乗せ、上にエビを飾って包み、輪ゴムでとめる。  
蒸し器で10分ほど蒸す。

鍋にだし汁と調味料を煮立たせ、摺りおろしたかぶを流し入れ、水溶き片栗粉で少しとろみをつける。

のラップをはずして椀に入れ、上から熱い汁をはり、結び三つ葉と柚子の皮を浮かせる。

### 1人分栄養価

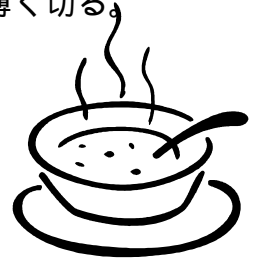
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
78kcal	6.4g	2.5g	65mg	1.1mg	1.6g	2.0g



# ひよこ豆のポタージュ

～冬は熱々に、夏はビシソワーズ（冷）で～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- ひよこ豆水煮・・・100g 浮き実用に4粒取っておく。
  - 玉ねぎ・・・40g 繊維を断ち切るように薄く切る。
  - 固形チキンブイヨン・・・1個
  - 水・・・320g
  - ロリエ・・・1/2枚くらい } (A)
  - 塩・こしょう・・・少々
  - 豆乳・・・80g
  - パセリ・・・少々 細かく刻んで絞り、浮き実にする。



【作り方】

鍋にひよこ豆（ガルバンゾ）水煮、玉ねぎと（A）と塩・こしょうを加えて煮る。煮立ったら弱火にして、少し煮る。

あら熱がとれたらロリエを除き、ミキサーにかける。ボールに入れて冷蔵庫で冷やす。食べる前に豆乳を加えてのばし、器に盛り、浮き実（取っておいたガルバンゾとパセリ）を散らし冷たい間にすすめる。

ガルバンゾと言うのは、インドでよく食べられている“ひよこ豆”のことです。ガルバンゾの乾物を使う時は、40gを戻して下茹でして茹で汁も取っておく。豆乳の代わりに生クリーム24gと牛乳60gくらい使うと濃厚な味になる。

汁物

一人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
59kcal	3.3g	1.1g	19mg	0.6mg	3.1g	0.8g

## 1日の総摂取エネルギーに対する脂質によるエネルギー摂取比率



# 野菜のスキムポタージュ

～野菜は1日分、両手に山盛り3杯で～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- かぶ・・・・・・・・・・160g うす切りする。
  - トマト・・・・・・・・・・160g うす切りする。
  - にんじん・・・・・・・・・・60g うす切りする。
  - 玉ねぎ・・・・・・・・・・80g うす切りする。
  - セロリ・・・・・・・・・・40g うす切りする。
  - じゃが芋・・・・・・・・・・120g うす切りする。
  - 水・・・・・・・・・・480g
  - チキンコンソメ・・・・・・・・・・4g
  - ベーリーフ・・・・・・・・・・1枚
  - スキムミルク・・・・・・・・・・40g
  - 湯・・・・・・・・・・320g
  - 白ワイン・・・・・・・・・・40g
  - 塩こしょう・・・・・・・・・・少々
  - パセリ・・・・・・・・・・少々



### カルシウムが体の中で おいに活躍するために

カルシウムをたくさん含んでいる食べ物を食べよう。  
すききらいせず、何でも食べよう。  
外で元気に運動しよう。  
この3つのことを忘れないでね。  
甘いジュースやおかしを食べ過ぎると、骨や歯が弱くなってしま  
うので気をつけよう。

汁  
物

### 【作り方】

野菜をすべて鍋に入れ、水、固形スープ、ベーリーフも入れて柔らかく煮る。  
軟らかくなったら、あら熱を取ってベーリーフを除きミキサーにかける。  
なめらかになったら、鍋に戻し、湯で溶いたスキムミルクと白ワインを加え、塩こし  
ょうで味を整え、パセリを振り熱い中にすすめる。

### 一人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
94kcal	4.8g	0.3g	136mg	0.5mg	2.0g	0.8g



具  
GOOたくさんスープ

～ “うす味” でも美味しく食べましょう！～

- 【材料】 4人分と下準備
- ちくわ・・・・・・・・・・・・・・・・60g 丸のまま小口切りする。
  - じゃが芋・・・・・・・・・・・・240g 皮をむいて食べやすい大きさに切る。
  - にんじん・・・・・・・・・・・・40g 皮をむいて薄いいちょう切りにする。
  - 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・80g 皮をむいて縦のせん切りにする。
  - ホールコーン・・・・・・・・・・40g
  - さやいんげん・・・・・・・・・・20g さっと茹でて小口切りする。
  - チキンスープ・・・・・・・・・・4g 味を見てから補いに入れる。
  - 水・・・・・・・・・・・・・・360g



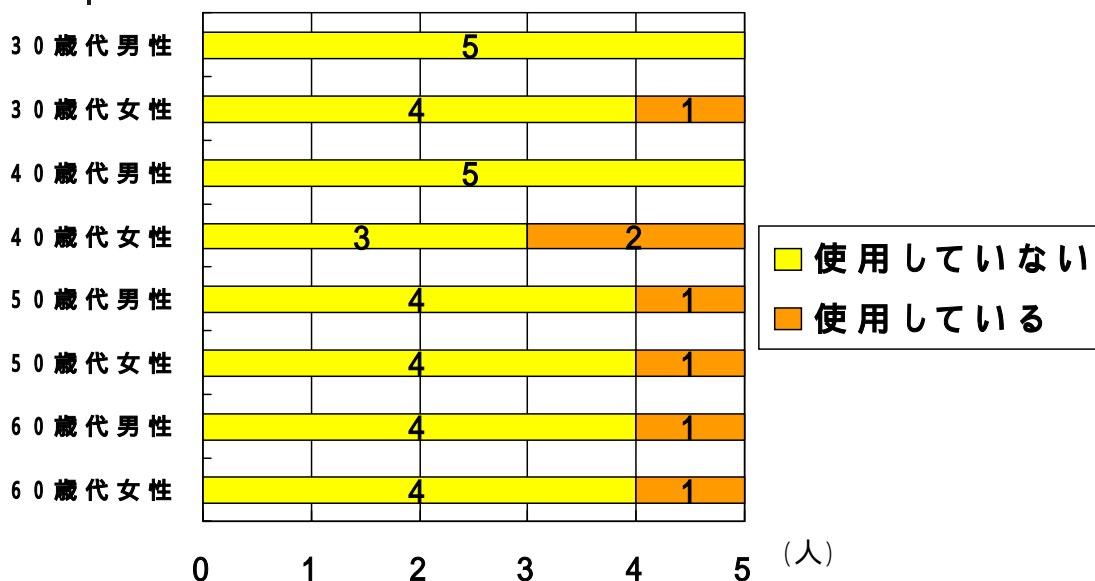
【作り方】  
煮えにくいものから順に入れてスープに仕立て、熱い中にすすめる。

汁物

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
77kcal	3.2g	0.5g	13mg	0.5mg	1.5g	0.3g

栄養補助食品  
(サプリメント)の使用状況





# テンペのごまがらめ

～臭いも無くって、食べやすいね！～



【材料】 4人分

テンペ	120g
(でんぷん)	12g
揚げ油	適宜
さとう	6g
しょうゆ	6g
みりん	4g
煎りごま	4g

【作り方】

澱粉をまぶして揚げる。

合わせて溶かし、揚げたテンペに絡める。

テンペとは、日本の納豆を硬くしたようなインドネシアの大豆発酵食品です。主にスマトラ島で食べられています。

肉の代わりにココナッツミルクとスパイスで煮込んでシチューにしたり、薄く切って油で揚げ、唐辛子やカピ、パームシュガー、タマリンドで味付けしてご飯に添えます。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
113kcal	5.1g	6.2g	34mg	0.9mg	3.2g	0.2g

おやつ

## 栄養補助食品(サプリメント)の利用状況について

	朝	昼	夕	食間
30歳代 女性	B - カロテン補助剤			B - カロテン補助剤 (2回)
40歳代 女性	関節痛緩和剤 (2種)	クロレラ	関節痛緩和剤 (2種)	
40歳代 女性	カキエキス	カキエキス	カキエキス	
	総合ビタミン剤	総合ビタミン剤	総合ビタミン剤	
	植物油栄養補助剤	植物油栄養補助剤	植物油栄養補助剤	
	蛋白質補助飲料	蛋白質補助飲料		
50歳代 男性	B - カロテン補助剤			
50歳代 女性	ブルーベリー錠剤	肝臓強化剤	栄養補酵素 関節痛緩和剤	
60歳代 男性	ドリンク剤			
60歳代 女性	青汁			
	ビタミンC補助剤			
	関節痛緩和剤			



# れんこんのきんつば

～れんこんの穴てっ、幾つか知ってますか！？～

- 【材料】 4人分と下準備
- れんこん・・・ 80g 8枚の輪切りにする。
  - 小倉あん・・・ 40g
  - かたくり粉・・・ 6g
  - 水・・・ 20g } 合わせて溶いておく。
  - サラダ油・・・ 4g



【作り方】

輪切りのれんこんに水溶きかたくりをつけて、小倉あんをはさみ、又全体を水溶きかたくりにつける。

フライパンにサラダ油を熱し、の両面を焼き器に盛る。

はすの花が咲いた後、実の入った花托が肥大しこの表面が蜂の巣に似ているので、古くは「蜂巣(はちす)」と言われ略されて「はす」になり、このはすの肥大した地下茎が食用になる「れんこん」です。

薄桃色の美しい花で、種が多いことから、多産の民族信仰につながりました。また、穴があいていることから「先が見える」「見通しがきく」と縁起のよい食べ物とされ、慶事には欠かせません。

れんこんの穴の数は、真ん中に1個、まわりに9個の合計10個が普通です。

この穴は、葉や葉柄や花柄にも有り、連結して根に空気を送る通気孔の役目をしています。

れんこんの穴はいろいろな料理の工夫を生み出し、肉や、からし、明太子を詰めると美味しいですね！熊本県の郷土食で「からしれんこん」もあります。

今日は珍しく“おやつ”にしてみました。

皆さんも一度お試し下さいね！！

おやつ

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
49kcal	0.8g	1.1g	5mg	0.2mg	0.7g	0g



## 高野豆腐のあべ川風

～これ、な～んだ？ 不足し勝ちの豆類をおやつに！～

- 【材料】 4人分と下準備
- |             |                                                 |
|-------------|-------------------------------------------------|
| 高野豆腐・・・2枚   | } むるま湯で戻し、軽く絞って縦に4～6個くらいに切る。                    |
| かたくり粉・・・40g |                                                 |
| ビニール袋・・・1枚  | } 戻して切った高野豆腐にかたくり粉をまぶし、適温で揚げてすぐ湯をくぐらせて、きな粉をまぶす。 |
| 揚げ油・・・適宜    |                                                 |
| 熱湯・・・適宜     | } 合わせておく。                                       |
| きな粉・・・40g   |                                                 |
| 砂糖・・・30g    |                                                 |
| 塩・・・0.3g    |                                                 |



【作り方】






- 1人分ずつ皿に盛り、すすめる前にきな粉をふる。
- 揚げた高野豆腐を熱湯に浸ける時間により食感が違います。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
195kcal	8.5g	9.7g	92mg	1.7mg	1.9g	0.2g

あざし

## 栄養・食生活分野 調査まとめ

-  BMI 肥満者の増加(男女共)
  - 男性: 28.6% 38.3%
  - 女性: 15.4% 18.5%
-  女性のBMI 正常範囲者の増加
  - 66.7% 71.5%
-  豆類摂取率 66.7% 102.2%
-  調味・嗜好飲料の摂取率
  - 234.7% 312.6%へ増加
-  砂糖の摂取率
  - 220.0% 170.7%へ減少

# ほろ酔いムース

～牛乳が駄目なら、豆乳も有るし・・・！

【材料】	4人分	【作り方】
甘酒・・・・・・・・・・	280g	甘酒に寒天パウダーを入れ、かき混ぜながら火にかけ、煮溶かす。
寒天パウダー・・・・・・・・	4g	沸騰したら弱火にして1～2分間煮る。
牛乳・・・・・・・・・・	220g	火からおろし、人肌に温めた牛乳を加えて混ぜる。
いちご・・・・・・・・・・	2個	

型に流し固め、洗って半分に切った苺を乗せて進める。

お子さんにあげる時はアルコール度数の無い白酒を使いましょう。

牛乳の代わりに豆乳を使う時は、甘くない無調整にしましょう。

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
213kcal	3.4g	2.8g	75mg	0.1mg	0.1g	0.1g

## 栄養・食生活分野 調査まとめ

### ● 1日の摂取食塩相当量

男性: 14.7g 10.6gへ減少

女性: 11.8g 9.3gへ減少

### ● うす味に気をつけている人の割合

男性: 27.4% 16.8%へ減少

女性: 28.4% 23.8%へ減少



## ごぼうと小魚の-snack

～ 田作りだとちょっぴりお正月らしい “健康おやつ” で～す！～

ごぼうsnack【材料：4人分】と【作り方】

- |                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| ごぼう・・・・・・・・・・60g | } ごぼうは5cm位の長さに切って縦に3mm厚さに切る。         |
| しょうゆ・・・・・・・・・・6g |                                      |
| みりん・・・・・・・・・・3g  |                                      |
| ビニール袋・・・・・・・・1枚  |                                      |
| かたくり粉・・・・・・・・10g | } ごぼう、しょうゆ、みりんをビニール袋に入れて振り、20分くらい置く。 |
| 揚げ油・・・・・・・・・・適宜  |                                      |

ごぼうのビニール袋に薄くつくくらのかたくり粉を加えて混ぜる（振る）。  
170 に熱した油でこんがりと色づくまで揚げる。

小魚snack【材料：4人分】と【作り方】

- |                  |                                                                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 田作り・・・・・・・・・・20g | } 小麦粉を水に溶いて衣を作り3等分する。<br>カレー粉、青のり、黒ごまを各々入れて3種の衣を作る。<br>田づくりに3種の衣をそれぞれつけて、低めの温度（160 くらい）でゆっくりと揚げる。 |
| 小麦粉・・・・・・・・・・18g |                                                                                                   |
| 水・・・・・・・・・・25g   |                                                                                                   |
| カレー粉・・・・・・・・0.4g |                                                                                                   |
| 青のり・・・・・・・・・・1g  |                                                                                                   |
| 黒ごま・・・・・・・・・・2g  |                                                                                                   |
| 揚げ油・・・・・・・・・・適宜  |                                                                                                   |

衣をつけず素揚げにただけでも美味しい。



おやつ

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
84kcal	4.2g	3.7g	142mg	0.6mg	1.2g	0.3g



# くりかぼちのきんつば

～大豆も入って、緑黄色野菜の“健康おやつ”～

- 【材料】 4人分と下準備
- |         |      |                  |
|---------|------|------------------|
| くりかぼち   | 160g | 皮の硬い所だけ除き、蒸す。    |
| さとう     | 8g   | かぼちの甘さによって加減する。  |
| 塩       | 少々   |                  |
| 黒豆甘煮    | 8粒位  |                  |
| とうろく豆甘煮 | 4粒位  | 黒豆くらいの大きさに切る。    |
| 白玉粉     | 8g   | だまが無くなるまで混ぜる。    |
| 水       | 30g  |                  |
| 薄力粉     | 9g   | 白玉粉が溶けたら混ぜて衣にする。 |
| 油       | 3g   | 敷き油にする。          |



## 【作り方】

蒸したかぼちを熱い中にフォークでつぶし、さとう、塩を入れる。

黒豆、とうろく豆の甘煮も混ぜて、バットにラップを敷き、をしっかり押し入れ、冷まして固めておく。

固まったかぼちを包丁で切り、衣を一面ずつ付けて、薄く油を引いたフライパンで六方を焼く。

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
84kcal	1.6g	1.2g	9mg	0.2mg	0.5g	0.3g



# えんどう豆の茶巾しぼり

～すこ～し凝って、香りも色も春！真っ盛り！！～

【材料】 4人分と下準備

えんどう豆・・・・・・・・・・100g 皮をむいて茹でる。

さとう・・・・・・・・・・20g

塩・・・・・・・・・・0.8g

【作り方】

10個分で5カップの水に重曹を小さじ半分くらい入れて茹でる。

冷水にさっと通し、生温かい内にマッシャーでつぶす。

1/4ほど残しあとはうらごしする。

裏ごしした物にさとうと塩を加え、火にかけあんを作る。

のあんに、残しておいた豆を加え、個数に分ける。

ガーゼで茶巾にしぼり、供す。

さやからむくと豆は約半分になる。



1人分栄養価


エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
46kcal	1.7g	0	6mg	0.4mg	1.9g	0.2g

## 栄養・食生活分野 調査まとめ

 成分表示を知っている人の割合

男性:増加(46.2% 57.9%)

女性:減少(87.2% 81.4%)

 成分表示を参考にする人の割合

男性:増加(0.0% 5.0%)

女性:減少(20.6% 13.0%)





## おひなさまゼリー（行事食）

～ “三色” の意味って、知ってはりましたか～？～

【材料】	4人分と下準備	
粉ゼラチン・・・4g	}	白酒を火にかけて熱くし、火からおろしてゼラチンを加えて溶かし、あら熱をとっておく。
白酒・・・120g		
粉ゼラチン・・・4g	}	グリーンティーを熱湯に入れて溶き、火を止めてゼラチンを溶かし、あら熱をとっておく。
グリーンティー・・・24g		
湯・・・120g	}	熱湯にゼラチンを加えて溶かし、ミキサーにかけた黄桃を加えて混ぜる。
粉ゼラチン・・・4g		
黄桃缶・・・60g	}	
湯・・・60g		

### 【作り方】

容器をさっと水にくぐらせてから を流し入れ、ほぼ固まったら を流し入れ、固まったら を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

食べる前にさっと熱湯につけ、皿にひっくり返す。

有れば桃の花を添えるとよい。

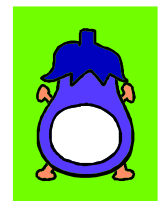
菱餅や雛あられの白・緑・桃の三色には意味が有ります。

まず、白は雪を示し清浄の意味を表しています。

緑は木々の芽吹きで健康の意味を表しています。

最後の桃色は、桃の花や紅花を示し魔よけの意味を表しています。

この三色のものを食すことで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという大きな意味が有ります。

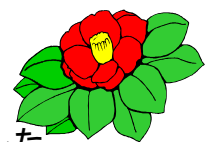


### 1人分栄養価

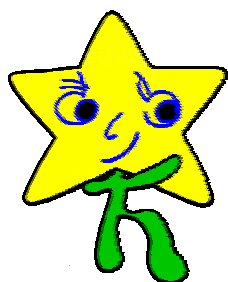
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
112kcal	3.4g	0.1g	5mg	0.2mg	0.5g	0g

手作り、塩控え目“あんじょうみそ”について

きらり葛城21～イキイキ輝くまちプラン～から



「うす味でも美味しく食べられる」よう“<sup>味良う</sup>あんじょうみそ”と名付けました。



### “あんじょうみそ”の特徴は

塩控え目なので塩分の摂り過ぎを防ぎ、生活習慣病予防に役立ちます。  
 (市販の味噌は食塩量は13%、あんじょうみそは10%です)  
 乳酸カルシウムを混ぜて熟成を良くして早め、おいしいみそになります。  
 “あんじょうみそ”5g(みそ汁約1杯分=うす味)で、牛乳100g(1/2本)と同じカルシウムが摂れます。  
 天然塩を使うのでミネラルも有り、まろやかな味でおいしいです。  
 手づくりなので“ビタミン愛”もたっぷりです。  
 地元の米、豆を使うと地産・地消にもつながります。  
 わいわい、がやがや集まって作れば地域の交流も深まり楽しいですよ！



## ナチュラルスイート：OFUのスナック

～ 噛み、かみの練習にもなりますよ、感想を聞かせてね！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 車麩・・・・・・・・・・・・・・・・12個(約12g)
  - 黒砂糖・・・・・・・・・・・・20g
  - 水・・・・・・・・・・・・・・10g
  - きな粉・・・・・・・・・・・・適宜
  - 黒煎りごま・・・・・・・・・・適宜
  - ココナッツパウダー・・・・・・適宜
- 合わせて中火にかけ、煮立ったら弱火にして、混ぜながらとろりとするまで煮詰める。
- すりごまにする。

【作り方】

麩の上下両面に黒蜜をつけ、黒すりごま、きな粉、ココナッツパウダーなどを好みでつけて、オーブンで2～3分焼く。

ほんのりと懐かしい甘さのおやつです。

麩は植物性たんぱく質が豊富な食品です。

黒蜜を糊代わりにして好きな味をたっぷりつけて楽しみましょう。ただし、黒蜜の付けすぎには気をつけましょう。

付けるものは、この他グリーンティ、スキムミルク、桜エビを刻んだもの、また、大人はインスタントコーヒーなど色々変化を楽しみましょう。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
82kcal	3.3g	2.0g	56mg	1.2mg	1.0g	0

おやつ

### ● 新しく浮上した問題点 ●

- 摂取エネルギーに占める脂質の割合の増加  
特に30歳代
- 菓子類の増加 130.0% 298.3%へ
- 加熱調理操作法の変化・摂取食品の変化
- 食物せんい、鉄分、  
カルシウムなどの不足
- 栄養補助食品の摂取
- バランスの良い食事観念の欠落



## うまい菜もち、きな粉添え

～野菜と大豆と牛乳がスクラム組んで、安心おやつで～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 白玉粉・・・100g      ボールに計って入れる。
  - うまい菜・・・100g      軸の太い所を取り、茹でて水洗いして細かく刻む。
  - 牛乳・・・50g      計っておく。
  - 水・・・適宜      固い時に調節するのに使う。
  - きな粉・・・20g
  - さとう・・・12g
  - 食塩・・・1.5g
- } 混ぜ合わせて、うまい菜もちに添える。



【作り方】

ボールに入れた白玉粉に刻んだ『ふだんそう』を入れ良く混ぜて、牛乳を少しずつ加えて耳たぶくらいの軟らかさに練り上げる。

固いときは水を足して練り、調節する。

を平たい団子に丸めて茹で、すぐ水にとって冷やし、水切りして皿に盛り《きな粉》を添えてすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
139kcal	4.3g	1.9g	47mg	1.6mg	1.8g	0.5g



衛生管理は手洗から

あやっ

## 黒豆とかぼちゃのお焼き

～ほんのり甘～い、ナチュラルスイート～

【材料】 4人分と下準備

黒豆煮・・・160g 黒豆煮はザルに移し水に浸してほぐし、水を切る。  
西洋かぼちゃ・・・240g 種と中綿を取り、ところどころ皮をむいて洗う。  
卵・・・2個 ボールに割り（手を洗う）溶きほぐす。  
サラダ油・・・8g

【作り方】

皮をむいたかぼちゃをラップに包み、電子レンジで竹串がすっと通るまで加熱する。  
または、蒸し器で蒸しても良い。  
熱い中にフォークか泡立て器などでつぶす。  
ボールの卵にかぼちゃ、黒豆を加えては混ぜる。  
フライパンに油を熱し、を1/8量ずつ円形に流し入れて両面をこんがり焼く。  
皿に盛り、好みで『生姜たれ』をつけて食べてもよい。



1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
215kcal	9.3g	8.1g	51mg	2.3mg	4.4g	0.7g

おやつって、な～に？

～豊かな時代だからこそ“おやつ”を考えましょう！～

おやつのポイント

おやつは間食ではありません。

この時期は胃腸が小さく、消化吸収も未熟なので、3度の食事で摂れない栄養素を間食で補いましょう。

食事で不足しがちの豆や野菜を上手にアレンジして摂り入れましょう。

おやつを与え時の注意は

回数と時間を決めて・・・1日1～2回、10時と3時に手を洗ってから。

量を決めて・・・1～2歳で150～200kcal くらい

次の食事に差し支え無い量にしましょう。

ご機嫌とりの交換条件にするのは止めましょう。

おやつで決まる子どもの食事

おやつの食べ過ぎは、偏食・肥満・わがママを助長する原因にもなります。

だらだらと長時間田んぼしていると虫歯にもなりやすいものです。

おやつ



# 酒かすゼリー

～ 大人のおやつだ！カルシウムいっぱいだ～

- 【材料】 4人分と下準備
- 酒かす・・・・・・・・ 80g 溶けやすいようにほぐしておく。
  - 牛乳・・・・・・・・ 600g
  - パールアガー・・・・ 20g
  - シロップ：水・・・・ 40g } 煮溶かして冷ましておく。
  - 砂糖・・・・ 20g }
  - レモン汁・・・・・・・・ 4g 絞る。好みで増やしても良い。
  - レモンの皮・・・・ 4g 黄色い部分だけ線切りにする。



【作り方】

牛乳を温めてパールアガーを振り込み混ぜて火からおろす。  
 酒かすをほぐして を徐々に入れながら均一にする。  
 器に流し入れて冷やし固める。  
 シロップにレモン汁とレモンの皮を加えて冷やし、食べる時 にかける。

1個の栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
174kcal	8.1g	6.0g	200mg	0.4mg	4.8g	0.2g

おやつに適する食品

牛乳 乳製品	カルシウムや たんぱく質の補給	牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ。 手作りで抹茶シェイク、フルールジュースを作っても 美味しいよ！
豆 大豆製品		あべかわ高野豆腐、豆腐入りお好み焼きなど、たまには 親子で楽しく作ってね！
季節の くだもの	ビタミンの補給	りんご、みかん、バナナなど。
緑黄色野菜 と その他の野菜		野菜のゼリー、野菜入りパンケーキ、野菜クッキー、 野菜入り白玉だんご、野菜スティックなど。
穀類	エネルギーの補給	おにぎり、パンなど。 (おにぎり小1個で80kcalです。)
いも		じゃがいも、さつまいもを蒸したり焼いたりして。
海藻	ミネラルの補給	おしゃぶり昆布、焼き海苔など。
小魚		じゃこ、しらす干しなど。
水分	水分の補給	特に夏は、薄目の麦茶、番茶などたっぷり。

おやつ

# 手づくりシャーベット

## オレンジキャロット添え

～ きな粉を混ぜても美味しいし、にんじんも摂れま～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 酒かす・・・60g
  - プレーンヨーグルト・120g
  - みりん・・・12g 好んで洋酒に替えても良い。
  - にんじん・・・80g 皮むき器でうす切りにする。
  - オレンジジュース・・・120g
  - 砂糖・・・24g
  - ミントの葉・・・少々 洗って上に飾る。



### 【作り方】

酒かすとヨーグルト、みりん（洋酒でも良い）を良く混ぜて、バットに入れて冷凍庫で一晩凍らせる。

切ったにんじんを鍋に入れオレンジジュースと砂糖を加えて汁が殆ど無くなるまで煮詰めて冷まし、冷凍庫で出来るだけ冷やす。

と を一緒に盛り、ミントの葉を上を飾る。

### 1人分栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
109kcal	4.3g	1.5g	61mg	0.2mg	1.7g	0.0g

### “おやつ”を食べるときのお約束

器に盛り、量を決めて準備しましょう。

袋ごと与えては食べ過ぎ、だらだら食べの原因となります。

食べる前には手を洗いましょう。

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

おやつも大事な食事です。ちゃんと手を洗い、あいさつして、たまには“親子いっしょに楽しく”食べましょう。きっと心の栄養になりますよ。

食べたあとは、奥地の中もすっきりと！

むし歯予防のためブクブクうがいや歯みがきの習慣をつけましょう。



## 三色パンケーキ：小松菜・かぼちゃ・豆腐

～葛城市って野菜と大豆の摂り方が少ないんだってネ！～

【材料】約10枚分と下準備

- |                                                                                                 |   |                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|
| <p><b>緑色：</b>小松菜・・・120g<br/>プレーンヨーグルト・・・100g<br/>卵・・・1個<br/>ホットケーキミックス・・・120g<br/>敷き油・・・5g</p>  | } | <p>さっと茹でて3, 4センチに切る。<br/>いっしょにミキサーにかける。<br/>ミキサーにかけた物と混ぜる。</p> |
| <p><b>黄色：</b>かぼちゃ・・・120g<br/>プレーンヨーグルト・・・100g<br/>卵・・・1個<br/>ホットケーキミックス・・・120g<br/>敷き油・・・5g</p> | } | <p>乱切りして茹でる。<br/>いっしょにミキサーにかける。<br/>ミキサーにかけた物と混ぜる。</p>         |
| <p><b>白色：</b>豆腐・・・120g<br/>プレーンヨーグルト・・・100g<br/>卵・・・1個<br/>ホットケーキミックス・・・120g<br/>敷き油・・・5g</p>   | } | <p>水切りしておく。<br/>いっしょにミキサーにかける。<br/>ミキサーにかけた物と混ぜる。</p>          |



【作り方】

ミキサーにかけた物をそれぞれホットケーキミックスとさっくりと混ぜ合わせ、フライパンかホットプレートで丸く焼く。

三色のパンケーキを皿に盛り、すすめる。

子どもと大人の“おやつ”は違うんだよ！  
～すこやかな子どもの発達のために～

おやつ

小松菜パンケーキ（1枚栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
63kcal	2.0g	1.8g	43mg	0.4mg	0.5g	0.1g

かぼちゃパンケーキ（1枚栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
72kcal	2.0g	1.8g	28mg	0.2mg	0.7g	0.1g

豆腐パンケーキ（1枚栄養価）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
70kcal	2.6g	2.2g	41mg	0.2mg	0.3g	0.1g

3枚、ぜんぶ食べると

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
205kcal	6.5g	5.8g	111mg	0.8mg	1.5g	0.4g

