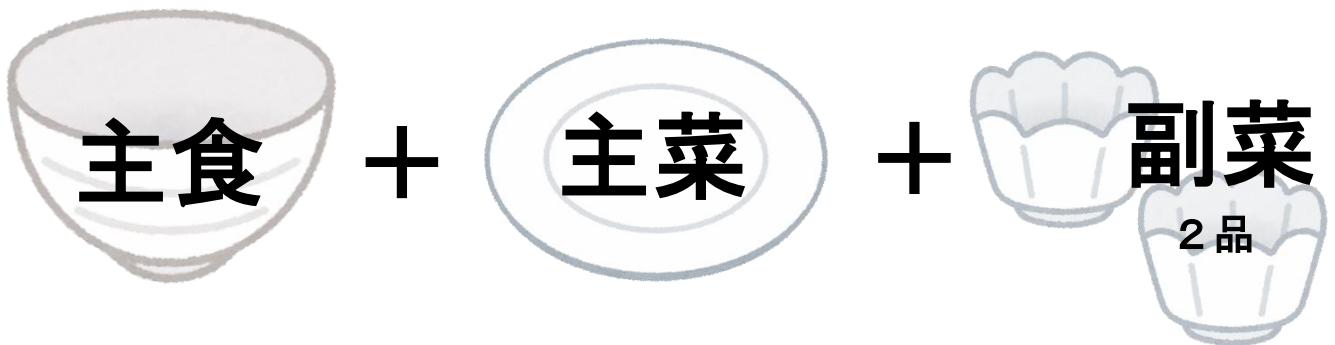




R4 冬季栄養健康教室 (一部抜粋)



主食・主菜・副菜をそろえて
～バランスのよい食事を～



100g～150gを
目安に調整

麦や雑穀入りがおすすめ。
元気に体を動かす「エネルギー源」として欠かせない。不足もとすぎもNG。

肉か魚か卵か大豆製品を
主材料にしたおかず

筋肉や血を作る材料「たんぱく質源」
となるおかず。なるべく脂肪の少ない部位を選び、野菜で増量する。

野菜・きのこ・海藻などを
主材料にしたおかずや汁物

小さいおかずや汁物には、ビタミンやミネラル、食物繊維がとれて低カロリー
の食材を活用するのがコツ。

当日の流れ

○当日 ※各自治会によって多少異なります。

10:00 調理実習(各自治会食改協推進員が中心となって実施)

※お持ち帰り対応

11:00 保健師・栄養士 到着 / 血圧測定

11:30 保健師・栄養士講話

※ゆくりで実施する地区のみ運動あり

12:00 終了

ごはん いつもの白米ごはん

【150g】エネルギー252kcal、たんぱく質3.8g、食物繊維0.5g

押し麦ごはん 雑穀の中でも食物繊維量はダントツ！

【150g】エネルギー242kcal、たんぱく質4.2g、食物繊維1.2g

精白米2.5合に押し麦0.5合を加えて炊く。(5:1の割合)

発芽玄米ごはん ビタミン・ミネラルも豊富！

【150g】エネルギー255kcal、たんぱく質4.5g、食物繊維1.0g

精白米2合に発芽玄米1合を加えて炊く。(2:1の割合)

雑穀ごはん あとを引く歯ごたえと香ばしさ！

【150g】エネルギー254kcal、たんぱく質5g、食物繊維0.9g

精白米2.5合に雑穀ミックス0.5合を加えて炊く。(5:1の割合)

こんぶごはん こんぶのうま味と香り移して

【150g】エネルギー243kcal、たんぱく質4.2g、食物繊維0.9g

精白米3合に刻みこんぶ10g(乾)を加えて炊く。

野菜ごはん 常備野菜で食物繊維をプラス

【150g】エネルギー215kcal、たんぱく質3.7g、食物繊維0.8g

精白米3合に人参1本(180g)のすりおろしを加えて炊く。(米と人参を炊

飯器に入れてから水を3合の目盛りに合わせる。大根 200gの場

合は粗みじん切り

1日3回食べる主食は食物繊維摂取量を左右します。まずはいつものごはん、食物繊維が豊富な素材をプラスしてさらに食物繊維量をアップ。おかずの味をじゃませず食べられるので、“ごはんは絶対白米派”の人にも是非おためしを！！

鮭つくね

1人分/ 178kcal、たんぱく質 20.4g、脂質 6.9g、食塩相当量 0.7g

材料（2人分）

生鮭	… 2切
牛乳	… 大さじ3（45g）
しょうが	… 1片
長ねぎ	… 30g
みそ	… 8g
大葉	… 6枚
酒	… 大さじ1（15g）
オリーブ油	… 小さじ1（4g）
まいたけ	… 1/3袋
赤パプリカ	… 1/4個
レモン	… 1/4個



作り方

- ① 鮭をフードプロセッサーでミンチにする。長ねぎはみじん切りに、しょうがはすりおろす。まいたけは石づきをとり、小房にわける。赤パプリカは食べやすい大きさに切る。レモンはくし形切にする。
- ② ミンチにした鮭と牛乳をよくまぜ合わせ、しょうが、長ねぎ、みそを入れ、よくまぜる。
- ③ 2を6等分にして形成し、大葉で巻く。
- ④ フライパンに油入れて熱し3とまいたけ、赤パプリカを並べ、酒をふり入れ蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に盛り、レモンを添える。

日本風チャークニャイサツモアン

材料(2人分)

生姜	…1個
にんにく	…1片
鶏もも肉	…200g ※むねでも可
エリンギ	…100g
ブロッコリー	…1/2株
味の素	…小さじ1
しょうゆ	…大さじ1
コリアンダーパウダー	…大さじ1
クミンパウダー	…大さじ1
サラダ油	…適量



作り方

- ①生姜をせん切り、にんにくをみじん切り、鶏肉はひと口大に切る。エリンギ、ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、ブロッコリーはさっと茹でる。
- ②せん切りにした生姜を油で炒めるしんなりしたらいったん皿に取り出す。
- ③にんにくと鶏肉を炒め、火が通ってきたら、エリンギとブロッコリーを炒める。
- ④味の素、しょうゆ、コリアンダーパウダー、クミンパウダーで味付けをし、最後に生姜を加え、軽く炒める。

ハロウィーン春巻き

1人分/ 170kcal、たんぱく質 5.4g、脂質 5.4g、食塩相当量 0.4g

材料（5本分）

かぼちゃ	…300g
ピーマン	…2個
玉ねぎ	…1/2個
魚肉ソーセージ	…1本
きな粉	…大さじ2
粗びきこしょう	…少々
春巻きの皮	…5枚
オリーブ油	…適量

<お好みで>

山椒
マヨネーズ

まぜ合わせる

すりごま

作り方

- ①皮を残し、5mm程の厚さのくし形に切ったかぼちゃを耐熱に並べ、レンジで加熱（500w5分程度）する。
- ②ピーマン、玉ねぎは粗みじん切りにし、レンジで加熱（1分半～2分）する。
- ③熱いうちにマッシュしたかぼちゃに、ピーマン、玉ねぎ、半月切りにした魚肉ソーセージ、きな粉を入れて混ぜ、粗挽き黒こしょうを少々入れる。
- ④春巻きの皮に③を入れて巻き、揚げ焼きにする。お好みで、すりごまや山椒粉を入れたマヨネーズをつける。



あつまいもに集合

材料(2人分)

じゃがいも	…250g
さやいんげん	…20g
人参	…20g
玉ねぎ	…20g
シラス	…20g
卵	…1個
塩昆布	…5～6g
片栗粉	…20g
生姜	※お好みで 1 片程度
だし粉	…5g
ごま油	適量
酢、ラー油	※食えるときにお好みで

作り方

- ①あつまのじゃがいもを擦りおろし、片栗粉、卵を混ぜる。
- ②みじん切りにした玉ねぎ、人参、さやいんげん、生姜を①に混ぜる。
- ③塩昆布はお好みの長さに切り、シラス、だし粉を入れ、さらに混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を引き、③を好きな大きさに焼く。



具沢山みそ汁

材料(2人分)

水 …300cc
煮干し …7g
本だし …小さじ1/2
白菜 …50g
かぼちゃ …30g
人参 …20g
玉ねぎ …30g
ごぼう …10g
インゲン …10g
長ねぎ …20g
さつまいも …30g
ぶなしめじ…30g
ミニ豆腐 …1丁(70g)
みそ …12g



作り方

- ①野菜類は 1 cmくらいの角切りか乱切りにキノコは3等分に切る。
- ②煮干しと根菜と一緒に火にかける。火が通ったら本だしと他の食材も加えて煮る。火を止めてみそを入れる
※煮干しも一緒に食べる

酒粕みそ汁

材料(2人分)

だし汁 …300g

にんじん…1/2本

キャベツ…2枚

まいたけ…1/3株

長ねぎ …適量

みそ …大さじ2

酒粕 …40g



作り方

- ①だし汁が沸騰したら、にんじん、キャベツ、まいたけを入れて煮る。
- ②酒粕とみそを溶かす。
- ③長ネギを加えて煮る。

小松菜の減塩和え物

副菜

1人分/ 64kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 3.6g、食塩相当量 0.3g

材料（2人分）

小松菜…100g

牛乳…100ml

しょうゆ麴…小さじ1（4g）

すりごま…適量

かつお節…適量

作り方

- ①小松菜は食べやすい大きさに切り、ゆでて水を切る。
- ②牛乳としょうゆ麴をよくまぜ合わせ、フライパンに入れて水分が半分になるまで煮つめる。
- ③2に1を入れ、パチパチと音がするまでまぜて水分をとばす。
- ④器にもり、かつお節、すりごまをふる。

白菜ザワークラウト

副菜

1人分/ 35kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.5g、食塩相当量 0.4g

材料（6人分）

白菜 … 800g

酢 … 100g

粒マスタード…大さじ1

塩こうじ …大さじ1

白ワイン …大さじ1

作り方

- ①白菜はせん切りにする。
- ②鍋に酢を入れ、しっかり沸騰させ、水を100g加える。煮たら、白菜を芯から先に入れ、鍋の上が葉先になるように入れる。
- ③白ワインをふり、蓋をして沸騰したら弱火で5分。かさがへったら火を止め、粒マスタード、塩こうじを加えよくまぜる。