

# 山芋グラタン



【材料】 1人分

山芋	50g(2.5cm長さ)
木綿豆腐	80g(1/4丁)
スライスチーズ	1枚
もみ海苔	少々

【作り方】

- ①豆腐は食べやすく切り、耐熱容器に並べる。
- ②山芋は皮を剥いてすりおろし、①にかける。
- ③②をレンジで加熱し、チーズがとければOK。最後に海苔を散らす。

ポイント

芋類はビタミンCが多く、チーズに含まれるカルシウムの吸収がさらにアップ！

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
142	8.5	154	0.8	0.1	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# マグカップで豆乳茶碗蒸し



【材料】 1人分

卵	1個
豆乳	1/2カップ
麺つゆ(2倍)	大さじ1
好きな具材	(茹でたエビ等)

【作り方】

- ① マグカップに卵を割り入れ、カラザ(白い固まり)をとって溶きほぐし、水・麺つゆを混ぜ合わせてお好みの具材を入れる。
- ② ①に軽くラップをし、レンジ(500W)で2分位加熱する。

ポイント

豆乳は、鉄分が多く貧血予防には手軽にとれる食材です。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
128	10.1	42	2.2	0.2	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# きな粉クリーム



【材料】 作りやすい分量

きなこ	大さじ4
はちみつ	大さじ2
牛乳	大さじ1

【作り方】

- ①すべての材料を混ぜ合わせる。  
(硬さは牛乳で調整する)

※食パンに塗ったり、ヨーグルトにかけても！

ポイント

ジャムの代わりになります。きな粉は、畑の肉といわれる大豆からできていて、料理に手軽に使えます。

(大さじ1杯分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
63	2.9	19	0.6	1.4	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# おからのミルクスティッククッキー



【材料】	長さ8cm×8本分	
おからパウダー		大さじ1
牛乳		大さじ1
スキムミルク		大さじ1
砂糖		小さじ1
食用ビニール袋		1枚

## 【作り方】

- ①食用ビニール袋に材料を全て入れて、よくもみながら混ぜ合わせる。
- ②オーブンを180℃に予熱する間、①を冷蔵庫で寝かせて生地をなじませる。  
(5分程度)
- ③ビニール袋の下の端を一か所5mm程切り、絞り出し袋のようにして、オーブン用のペーパーを敷いた天板に細長く絞り出す。
- ④180℃のオーブンで8～10分焼く。天板のまま冷ます。

## ひとこと

おからは高たんぱくで食物繊維たっぷり、スキムミルクはカルシウムが豊富です。

(8cm×8本分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
59	3.0	70	8.5	2.6	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# おからのレンチンケーキ



【材料】直径10cm、厚さ3cmくらいの大きさ1個分

おからパウダー	大さじ3
無糖ヨーグルト	大さじ4
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/4
卵	1個

## 【作り方】

- ①ボウルに材料を全て入れて、泡だて器で混ぜる。おからパウダーの粉っぽさがなくなればOK。混ぜすぎない。
- ②①をレンジ対応の容器に入れてラップをかけ、つまようじでラップに10か所くらい穴を開ける。（よく膨らむので破裂防止）
- ③②を600wのレンジで3分加熱する。

## ひとこと

おからパウダーで作る、おなかにたまる満足おやつです。  
マグカップでも作れます。  
食べる時は水分補給も忘れずに。

(1人分 1/4個)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
56	3.1	43	5.4	1.9	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# きなこボールクッキー



【材料】 20～30個

米粉(薄力粉でも代用可) 100g  
きなこ 20g  
さとう 大さじ3  
サラダ油 大さじ3  
牛乳 大さじ3  
\*仕上げにきなこ、粉砂糖適量

【作り方】

- ①食用のビニール袋に材料を全部入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①を小さく丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ③180℃に温めたオーブンで20分ほど焼く。
- ④温かいうちにきなこや粉砂糖をまぶす。

## ひとこと

米粉で作るとカリッとした仕上がり。  
生地が固いときは牛乳で調節してください。

(1人分)分量の1/6

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
165	2.8	18	20.2	0.8	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 枝豆の蒸しパン



【材料】 中サイズプリンカップ5個分

薄力粉	1/2カップ
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
卵	1個
無糖ヨーグルト	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
枝豆	30g

## ひとこと

ぷっくりふくらむ  
蒸しパンに夏野菜の枝豆を  
入れました。栄養価と噛む  
回数が増えます。

## 【作り方】

①ボウルに材料を全て入れ、泡だて器で混ぜる。

薄力粉の粉っぽさがなくなればOK。

混ぜすぎると膨らみません。

②耐熱容器（プリンカップなど）に①を入れる。

（耐熱容器に紙カップを入れて生地を流し込むと取り出しやすい）

③鍋やフライパンに深さ2cmくらい水を入れて②を入れ、ふたをする。

④③を強火にかけ、沸騰したら中火にして10分加熱する。

つまようじ等をさして生の生地がついてこなければ出来上がり。

※加熱中に水が蒸発してしまわないよう注意！

※表面が濡れてべちゃっと仕上がった場合は、カップをはずしてオーブントースターで1分くらい温めるとほどよく乾きます。

（中サイズプリンカップ1個分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
83	3.0	25	10.1	0.6	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# おからパウダーのポテサラ風



【材料】 1人分

A	}	おからパウダー	大さじ1
		水	大さじ1
		無糖ヨーグルト	大さじ1
		きゅうり	1/4本
		塩	少々
		ひじき（乾燥）	小さじ1
		ツナ缶	小さじ2

【作り方】

- ①きゅうりは輪切りにして塩少々でもみ、水けをしぼる。  
ひじきは水でもどし、熱湯でさっとゆでてザルにあげて冷ます。
- ②Aを混ぜる。
- ③ツナ缶は汁を軽くきって①と一緒に②で和える。

ひとこと

おから・ヨーグルト・ひじきで便秘予防にもお勧めです。

おからパウダーは生おからよりも手軽に使いやすく、日持ちもします。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
80	4.9	54	5.2	3.4	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# オクラのお揚げ焼き



【材料】 1人分

オクラ 3~4本  
ひきわり納豆 小1パック(30g)  
油揚げ 2枚  
醤油 適宜

## ひとこと

オクラは、きざむことでネバネバ(食物繊維)成分が増えます。ネバネバ成分には、腸を整える働きがあります。

【作り方】

- ①オクラを※板ずりし、さっと茹でて水にとり、ヘタを取って小口切りにする。
- ②ボウルで①・納豆を粘りが出るまで混ぜる。
- ③油揚げは熱湯をかけてザルに上げ、水気を切り、半分に切って袋状に開き、②を詰める。
- ④フライパンで③をカリッと両面焼き、お好みで醤油をかける。

※板ずりとはオクラに塩を少し振り、まな板の上で手で押さえながら転がしてください。表面のうぶげやデコボコを取り、味をなじみやすくします。(塩は洗い流して下さい)

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
170	11.2	11	7.0	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 厚揚げで、ほうれん草の白和え



【材料】 1人分

ほうれん草	1/3把	
厚揚げ	1/2丁	
A	みそ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	だし汁又は湯	小さじ1
	すりごま(白)	小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて根元を切り落とし、3cm長さに切って水気を絞る。
- ②厚揚げの周りを包丁で切り落とし、豆腐と揚げの部分に分け、揚げ部分は熱湯をかけて短冊切りにし、豆腐の部分はすりつぶす。
- ③A・②を混ぜ合わせ、①を和える。

ひとこと

厚揚げは、豆腐より栄養素が濃縮され、たん白質やカルシウムを、多く取ることができます。また豆腐の水切りをする手間が省けます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
138	8.7	210	9.4	3.9	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 厚揚げの田楽



【材料】 1人分

厚揚げ	1/4パック (55g)
A { みそ	小さじ1
{ みりん	小さじ1
すりごま	小さじ1

## ひとこと

厚揚げにはカルシウムや鉄が豊富に含まれます。おかずはもちろん、おつまみにもおすすめです。レシピです。

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯にくぐらせ、キッチンペーパーで水けを軽く拭きとり、食べやすい大きさに切る。
- ②Aを混ぜて①の片面にぬり、すりごまを振ってトースターやグリルで、軽く焼き目がつくまで2~3分くらい焼く。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
132	7.5	186	5.1	1.2	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 納豆おやき



【材料】 1人分

A	納豆	1パック
	薄力粉	大さじ1
	水	大さじ1
	サラダ油	小さじ1
	チーズ	
	スライスなら	1/2枚
	ピザ用なら	大さじ1

ひとこと

納豆のアレンジメニューです。おつまみやおやつにおすすめです。

【作り方】

- ①Aをボウルなどに入れてスプーンでよく混ぜる。  
(納豆のパックに入れて混ぜてもOK)
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①をスプーンですくって入れ、両面こんがり焼く。
- ③②が焼けたらチーズをのせて火を止め、フライパンにふたをして余熱でチーズを溶かしてできあがり。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
175	9.3	1.4	2.9	91	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# きつねチップス



- 【材料】 作りやすい量
- 油揚げ 4枚  
塩 ひとつまみ  
青のり  
ブラックペッパー } お好みで  
カレー粉等

## ひとこと

通常のポテトチップスより、低糖質、低脂肪。大豆製品はたんぱく質、カルシウムが豊富です。

## 【作り方】

- ①油揚げは1 cm幅にカットし、耐熱皿にクッキングシートを敷き、電子レンジで600w5分程加熱する。
- ②熱いうちに塩やお好みで青のり等をまぶす。

(油揚げ1枚分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
62	3.5	47	0.1	0.2	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



## サンラータン

# 酸辣湯



【材料】 1人分

もやし 1/4袋 (50g)

長ネギ 1/5本 (30g)

にんじん 1cm (10g)

絹ごし豆腐 1/8丁

たまご 1/2個

いりこだし 150ml

酢 小さじ2

A { 濃口醤油  
料理酒  
みりん } 各小さじ1

水溶き片栗粉 片栗粉・水各小さじ1

好みでラー油やごま油 適量

【作り方】

- ①にんじんは細切り、長ネギは斜め薄切りに切る。
- ②①・もやし・Aを鍋に入れ、煮る。
- ③野菜の火が通ってきたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④豆腐を大きく崩しながら③に入れ、沸騰してきたら、溶いた卵を流し入れる。

\*お好みで器に盛った後、ラー油やごま油をかける。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
162	7.5	67	11.9	1.8	1.1

ひとこと

酸味で  
食欲増進。  
卵と豆腐で  
たんぱく質  
もしっかり  
摂れます。



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

