

即席、サバすし



【材料】 1人分

ご飯 150g
サバの水煮缶 1/3缶
甘酢生姜 1/4袋
大葉 1枚

【作り方】

- ①缶詰のサバは、水気を切ってほぐす。
- ②甘酢生姜・大葉は刻む。
- ③温めたご飯に、①・②を混ぜ合わせる。

ポイント

甘酢生姜を使うことで、すし酢を作る手間が、はぶけます！

(お茶碗1杯 = 150g)

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)
227	3.9	9	0.6	0.7	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ご飯で好み焼き



【材料】 1人分

残りご飯	茶碗1杯
卵	1個
干しエビ	大さじ1
小ネギ	1~2本
オリーブ油	小さじ2
ポン酢・削り節	適宜

【作り方】

- ①小ネギは食べやすく切る。
- ②ボウルで①とすべての材料を混ぜ合わせ、丸くまとめる。
- ③フライパンに油を熱して②をこんがり両面焼く。
- ④削り節をまぶし、ポン酢で食べる。

ポイント

この1枚でカルシウムが牛乳の1.5本分とれます！

(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)
381	11.9	315	1.7	0.5	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



パン粉でパン粥



【材料】 1人分

パン粉	30g
お湯	1/2カップ
牛乳	1/2カップ
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①パン粉をお湯でふやかす。
- ②鍋で牛乳を温め、砂糖を煮溶かす。
- ③②に①を加え、ひと煮立ちさせたら、完成。

ポイント

パン粉は保存が
でき、災害時など
に便利です。又、
上手に噛めない方
でも食べることが
できます！

(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)
190	7.7	120	0.4	1.2	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



人参ご飯



【材料】 2合(5人分)

米	2合
水	480cc
人参	1/2本
刻み海苔	適宜

【作り方】

- ①人参はよく洗ってすりおろす。
- ②米を洗って水加減し、①を入れて普通に炊く。
- ③炊き上がったら、全体を混ぜ、お茶碗に盛り、海苔をかざる。

ポイント

人参をすりおろすことで、ご飯とからまり、飲み込みやすくなります！

(お茶碗1杯 = 150g)

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)
274	4.7	7	0.6	0.7	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



梅ご飯



【材料】 2合(5人分)

米	2合
水	480cc
梅干し	中3~4個
干しエビ	大さじ2

【作り方】

- ①米は洗って分量の水と梅干し、干しエビを入れて普通に炊く。
- ②炊き上がったら、梅干しの種を取ってほぐしながら混ぜる。

ポイント

梅干しの
さっぱり感で
食欲アップ！
干しエビで
カルシウムアップ！

(お茶碗1杯 = 150g)

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)
227	3.9	9	0.6	0.7	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



レンジで“おじゃ”



【材料】 1人分

ご飯	100g
お湯	大さじ3
卵	1個
ちりめんじゃこ	大さじ1

【作り方】

- ①卵は溶いておく。
- ②少し大きめのお茶碗に、①と全ての材料を入れてラップをかけ、レンジで1分～1分半加熱する。

ポイント

ちりめんじゃこが、塩味とだしを出してくれます。

(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)
249	9.8	40	1.0	0.3	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



レン♡チン！ ご飯



【材料】 1人分

ご飯 茶碗1杯(130g)
A 溶き卵 1個
青のり 少々
鰹節 1/2袋
とろけるチーズ 1枚
醤油 少々

【作り方】

- ①ご飯とAを混ぜ合わせ、器に盛ってチーズをのせ、レンジで2分程加熱する。
- ②味が足りなければ、醤油をかける。

ポイント

ご飯→うどん
卵 →納豆
に替えても、
OK!!

(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)
324	12.2	75	1.2	0.5	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ごはんのおやき（粉チーズ）



【材料】 1人分

ごはん(100g)	茶わん1杯
ちりめんじゃこ	大さじ1
粉チーズ	小さじ1
青のり	小さじ1/2
油	小さじ1

【作り方】

- ① ちりめんじゃこをフライパンで軽く乾煎りする。
- ② ごはん、①、粉チーズ、青のりを混ぜる。
- ③ ②をラップに入れて軽くつぶしながら丸める。
 - ※ 粗くつぶすとモチモチおやき風
 - ※ しっかりつぶせばパリパリおせんべい風
- ④ 油を熱したフライパンにラップをはずした③を入れて、上からぎゅっと押さえながら焼く。
 - ※ 平たくして焼くと、カリカリの食感に仕上がります。

ひとこと

お子さんの苦手な野菜を小さく刻んでさっとゆでてから入れてもいいですね。ホットプレートでも作れます。

(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)
220	4.6	41	37.2	0.4	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ごはんのおやき（かつお節）



【材料】 1人分

ごはん（100g）	茶わん1杯
ちりめんじゃこ	大さじ1
かつお節	大さじ1
青のり	小さじ1/2
油	小さじ1

【作り方】

- ① ちりめんじゃこをフライパンで軽く乾煎りする。
- ② ごはん、①、かつお節、青のりを混ぜる。
- ③ ②をラップに入れて軽くつぶしながら丸める。

※ 粗くつぶすとモチモチおやき風

※ しっかりつぶせばパリパリおせんべい風

- ④ 油を熱したフライパンにラップをはずした③を入れて、上からぎゅっと押さえながら焼く。

※ 平たくして焼くと、カリカリの食感に仕上がります。

ひとこと

お子さんの苦手な野菜を小さく刻んでさっとゆでてから入れてもいいですね。ホットプレートでも作れます。

（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)
212	3.9	16	37.2	0.4	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



たまごごはんのおやき



【材料】 1人分

ごはん（100g）	茶わん1杯
卵	1個
野菜	お好みで
しょうゆ （濃口でも薄口でも）	小さじ1
かつおぶし	お好みで
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① 野菜はネギ、にら、ブロッコリー（ゆでる）、ピーマン、もやしなどお好みのものを食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を割ってときほぐし、①、ごはん、しょうゆ、かつおぶしを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて焼く。
- ④ 両面こんがりきつね色に焼けたらできあがり。

（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)
302	11.9	43	39.4	1.6	1.1

ひとこと

朝ごはんにもおすすめの一品です。

中に入れる野菜は残りものの野菜の煮物などでもOK



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



フライパン de パン



【材料】 4コ分

薄力粉	1カップ
水	1/2カップ
スキムミルク (なくてもOK)	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
レーズン	10gくらい
サラダ油	小さじ2

【作り方】

- ① レーズンはつかるくらいの湯に入れて、やわらかくなったら湯を捨てる。
- ② サラダ油以外のすべての材料と①をボウルに入れて混ぜる。
※水は1/2カップ(100ml)としていますが、80ml~100mlくらいで調整してください。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をお玉やスプーンですくって入れる。
- ④ 中火~強火で1~2分焼き、表面が乾いた感じになり、小さい穴がぷつぷつとあいたら裏返し、弱火で約7分ほど焼く。
中までしっかり焼けたらできあがり。

(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)
554	13.3	222	97.8	3.0	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士





アルミホイルでくるくるトースト

(各5枚切り食パン1/2枚分)

食パン5枚切りを半分厚さにした場合	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)
チーズ+ハム	135	8.0	121	11.2	0.5	1.1
いちごジャム	77	2.1	7	14.9	0.6	0.3
ゆで卵+チーズ	158	9.3	133	10.8	0.5	0.9
ゆで卵+マヨネーズ	115	5.2	20	10.7	0.5	0.4

パンのみみでクルトン

(食パン5枚切り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)
66	2.3	7	11.7	0.6	0.3



アルミホイルでくるくるトースト

★くるくる巻いて楽しいトーストです。中身を色々かえて楽しんでみてください♪
サンドイッチ用のパンを使えば、より簡単に作れます。

【材料】 食パン2枚分

・食パン 2枚（半分厚さスライス×4枚）

A [・スライスチーズ 1枚
・スライスハム 1枚

C [・ゆで卵（つぶす） 1/2個
・スライスチーズ 1枚

B ・ジャム 小さじ1

D [・ゆで卵（つぶす） 1/2個
・マヨネーズ 小さじ1/2

アルミホイル 4枚

【作り方】

- ① 食パンは厚さ半分にスライスし、みみを切る。
- ② アルミホイル1枚につき①の食パン1枚をのせ、それぞれの具材も
のせる。
A：スライスチーズをのせ、その上にスライスハムをのせる。
B：ジャムを薄くぬる。
C：スライスチーズを乗せ、その上につぶしたゆで卵をのせる。
D：つぶしたゆで卵にマヨネーズを入れて混ぜ、のせる。
- ③ ②をそれぞれくるくると巻き、アルミホイルで包んで端を
キャンディ状にねじってとじる。
(パンを巻くときにアルミホイルを巻き込まないように注意)
- ④ ③をトースターで5分くらい焼く（普通のトーストより焼き時間がかかり
ます）。フライパンでコロコロ転がしながら焼いてもOK！
焼き立てのホイルは熱くなっているので気を付けて下さい。



パンのみみでクルトン

3/3

★くるくるトーストを作って余ったパンのみみはぜひクルトンを作ってみてください。
クルトンは何もつけずにそのまま食べても香ばしくておいしいですよ！

【材料】 食パン1枚分

・食パンのみみ 1枚分

【作り方】

- ① 食パンのみみを1cm角に切り、フライパンで転がしながら焼くか、トースターで焦げないようにきつね色になるまで焼く。
カリカリになったら出来上がり。

クルトンはサラダにトッピングしたり、スープに乗せたり、既出レシピの「カラメル麩」の麩のかわりに作ってもおいしいです♪



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



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



コロッケグラタン



【材料】 1人分

コロッケ(冷凍可)	2個
卵	1個
牛乳	大さじ2
とろけるチーズ	1枚
刻みパセリ(あれば)	少々

【作り方】

- ①耐熱容器にコロッケを入れてレンジで温める。
- ②①を箸でほぐして卵と牛乳を合わせ、①にかけてチーズをのせる。
- ③②をレンジで加熱し、チーズが溶けたら出来上がり。
(あれば、パセリをふる)

ポイント

卵には鉄分が多く、牛乳とチーズにはカルシウムが多く含まれています。

(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)
242	10.5	174	0.8	0.1	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



はんぺんのはさみ焼き



【材料】 1人分

はんぺん	1枚
スライスチーズ	1枚
大葉	1枚
サラダ油	小さじ1
レタス・ミニトマト	適宜

【作り方】

- ①はんぺんは、厚さを半分に切り、スライスチーズ・大葉をはさむ。
- ②フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼く。
- ③②を斜め半分に切って、レタス・ミニトマトを飾った皿に盛りつける。

ポイント

はんぺんは、やわらかい素材です。チーズでカルシウムアップ!!

(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)
106	5.7	103	0.3	0.7	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



アレンジ！もずく酢



《アボカドの種の取り方》



- ㊦ アボカドを手に持ち、種があたるまで縦に包丁を入れ、種に沿ってグルっと1周、包丁を回す。
- ㊧ ㊦を手でひねり、2つに分ける。
- ㊨ 種がついているほうは、包丁の角で刺して回すと、種が取れる。

【材料】 1人分

もずく酢(市販品) 1個
アボカド 1/2個

【作り方】

- ① アボカドは皮と種を取り、包丁でサイコロ状に切る。
- ② もずく酢と①を混ぜ合わせる。

(1人分)

ポイント

アボカドには若返りのビタミンといわれるビタミンEがたっぷりです。

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)
124	1.6	174	0.6	2.8	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



鶏カラでアレンジ



【材料】 1人分

鶏のから揚げ 2~3個
(冷凍可・冷たい時はレンジで温める)
残りもの野菜 100g
(片栗粉・ごま油 少々)
A { ケチャップ 小さじ2
酢 各小さじ1
砂糖
醤油

【作り方】

- ①鶏のから揚げと野菜は食べやすく切って、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに少量の油を熱し、①を炒め、Aの調味料を加えてとろみがついたら、出来上がり。

ポイント

お惣菜や冷凍のから揚げが、手軽に大変身！
野菜は、冷蔵庫のあまり物でOK!!

(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)
196	7.2	35	1.3	1.5	1.6



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



レン♥チン！ そぼろ(常備菜)



【材料】 1人分

豚ひき肉	約80g
人参	1/4本
干しエビ	大さじ1
醤油	大さじ1/2
砂糖・みりん	各小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
片栗粉	少々

【作り方】

- ①人参はおろし、耐熱容器に他の材料と一緒にに入れてよく混ぜ、ラップをかけてレンジに3分程加熱する。
- ②①を取り出して全体を混ぜ、ラップなしで1分加熱すれば、出来上がり！

(1人分)

ポイント

レンジで出来る作りおきです。
冷蔵庫で2～3日ほど持ちます。
お弁当にも、重宝します。

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)
251	18.4	116	1.2	0.9	1.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



トマトのサヴァン



【材料】 4人分（作りやすい分量）
☆の材料は省いても作れます。

サバの水煮缶	1缶
トマト缶	1/2缶
☆にんにく	ひとかけ
☆玉ねぎ	1/2個
ショウガ（チューブでも）	ひとかけ
☆レモン汁	大さじ1
☆オリーブ油（サラダ油でも）	大さじ1
一味唐辛子	適宜
パセリ	適宜

ひとこと

もっと！簡単に！
サバ缶の煮汁とトマト缶を煮詰めて、サバの身を形を崩さないように、汁をからめるように煮ていけばOK！

【作り方】

- ① 野菜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱して①を炒め、鯖缶の煮汁・トマト缶・レモン汁を加えて煮詰める。
- ③ ②にサバ缶の身を加え、形を崩さないように、汁をからめるように煮ていきます。
- ④ ③が煮えたら器に盛り、パセリ・一味をお好みでふる。

（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)
133	9.1	23	8.0	2.0	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



野菜たっぷり団子汁



★野菜たっぷりで団子づくりも楽しいお汁です。

小さいお子さまは団子がのどにつまらないよう気を付けてください！

(1人分)

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
154	8.8	82.2	24.0	3.6	35	0.7



【材料】 4人分

• いりこだし 3.5カップ (700ml)

しっかりと天然だしをとったお汁はとてもおいしいので、ぜひだしの取り方からチャレンジしてみてください！

いりこだし3.5カップの取り方

- ① いりこ10g分の頭とはらわたを取る。
- ② ①と昆布10cm角1枚を4カップ（必要なだしの分量より多め）の水に30分ほどつける。
- ③ ②を鍋に入れて中火にかけ、沸騰直前（昆布にぷつぷつと泡がついたら）に昆布だけを取り出す。
- ④ いりこは残したまま沸騰したら2分ほど煮て火を止め、ざるでこして3.5カップはかる。

• 薄力粉 50g
 • 水 大さじ1.5~大さじ3
 • 塩 少々

野菜はもとの大きさによって
 いちょう切り~半月切り~輪切り
 にして大きさを揃えると、火の通り
 が均一になります。

• 豚肉小間切れ 100g
 • ショウガ 1かけ (10g) : おろす
 • 大根 5cm (150g) : 3mm幅のいちょう切り
 • 人参 小1/4 (20g) : 3mm幅のいちょう切り
 • ごぼう 1/4本 (50g) : 3mm幅の斜め切り
 • 里芋 中4個 (160g) : 1cm幅のいちょう切り
 • しめじ 1/2パック (約50g) : 根元を切ってほぐす

• みそ 大さじ1
 • みりん 小さじ2



1、団子を作る

- ① 薄力粉と塩をボウルに入れ、水を少しずつ加減しながら加え、耳たぶの固さになるまで（手にベタっとくっつかずに、ひとかたまりにまとまる程度）手でよくこねる。
- ② ①を一人分3個くらいに丸め、皿やバットに並べる。
（団子がベタついて丸めにくい場合は、薄力粉小さじ1ほどを足してこねる。）
- ③ ②にラップをかけて30分ほど寝かす。

2、汁を作る

- ④ 野菜をそれぞれ切る。ごぼうは水にさらした後、ザルにあげる。
- ⑤ 鍋に豚肉とショウガを入れて軽く炒め、④の野菜といりこだし3.5カップを加えて、アクを取りながら野菜に火が通るまで煮る。火を止める。

3、団子を成形、仕上げる

- ⑥ ③の団子を、幅1cm×長さ1.5cmくらいに伸ばす。
両手の親指と人差し指で生地を持ち、細長く平らになるように伸ばす。揺らしながら伸ばすと伸ばしやすい。
- ⑦ 鍋の火をつけ、団子を伸ばしたらその都度⑤の鍋に入れていく。
（火は弱火でつけたまま）
- ⑧ 団子が浮かび上がったら（団子に火が通ったサイン）、みそを溶き入れてできあがり。



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



バナナチーズトースト



【材料】 食パン1枚分

食パン	1枚
チーズ	
ピザ用なら	大さじ2
スライスチーズなら	1枚
バナナ	小1本

ひとこと

バナナは切った後にレモン汁をかけておくと、黒くなるのを防ぎます。

食パンを3等分や4等分に切ってから作ると食べやすくなります。

具材をサンドして焼いて、ホットサンドにしても。

【作り方】

- ① バナナは斜め切りか輪切りにする。
- ② ①をパンにのせ、上からチーズものをせる。
- ③ ②をトースターやフライパンで焼く。
(フライパンの場合はふたをするとチーズがとけやすい。)
- ④ チーズがとけたらできあがり。

(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)
324	12.2	140	51.1	2.5	1.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ギョーザの皮で3分スイーツ



【材料】 1人分

ギョーザの皮 4~5枚
A (きなこ 大さじ1
砂糖 小さじ2

【作り方】

- ①ボウルで、Aを混ぜ合わせておく。
- ②沸騰したお湯で、餃子の皮を茹でる。
- ③②が透明になったら水を切り、①をからめる。

ポイント

餃子の皮が余った時に、おススメ!!!

(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)
162	7.2	28	12	2.8	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



人参ゼリー



【材料】 プリン型3個分

人参 100g(1/2本)
オレンジジュース 200cc
(100%)
粉ゼラチン 1袋(5g)
水 大さじ2

【作り方】

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②鍋に、おろした人参とオレンジジュースを入れて火にかけ、①を加えて溶かし、容器につき分け、冷蔵庫で冷やし固める。

ポイント

野菜のデザートです。
人参はビタミンAの宝庫。
免疫力アップに期待出来ます。

(1個分)

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)
45	2.3	14	0.1	0.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



マシュマロでヨーグル



【材料】 1人分

マシュマロ
ヨーグルト

3~4個
100g

【作り方】

- ①器にマシュマロを入れ、ヨーグルトをかける。半日以上冷やして、いただく。

ポイント

食感がシュワシュワして、子供も楽しめます。

(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)
127	4.0	120	0	0	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



アップルヨーグルト



【材料】 1人分

無糖ヨーグルト	100g
りんご	1/4個
きなこ	適宜

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、芯を取って刻み、耐熱容器に入れてラップをかけて3分程レンジで加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら、ヨーグルト・きなこをかける。

ポイント

りんごは、レンジで加熱することで噛みやすくなります。きなこには鉄分や食物せんいが多く含まれます。

(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)
88	4.4	75	0.6	1.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



お麩でぜんざい



【材料】 1人分

お麩 3個
ぜんざいパウチ 1袋

【作り方】

- ①小鍋に全ての材料を入れてお麩が柔らかくなるまで温める。

ポイント

あずきは、食物繊維が多く、麩はたんぱく質が多い食品です。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
219	5.0	13	1.3	3.3	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



レン♥チン！ フレンチトースト



【材料】 1人分

食パン 1枚(8枚切り)
A (卵 1個
牛乳 100cc
砂糖 大さじ1)

【作り方】

- ① マグカップにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 9等分に切った食パンを、①に入れてフォークで押し、味をしみこませる。
- ③ 液がパンにしみこんだら、ふんわりとラップをかけて2分程レンジで加熱する。

ポイント

忙しい朝やおやつに、オススメです。
マグカップは少し大きめが Good!

(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)
296	13.6	149	1.2	1.2	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



焼きカラメル麩



【材料】 2人分（作りやすい分量）

麩 10個
バター 5g
砂糖 大さじ1/2

【作り方】

- ① 熱したフライパンでバターをとかし、麩を入れ、ゆすりながら焼く。
- ② ①に砂糖をまぶしたらできあがり。

ポイント

砂糖をまぶした後、ゆすりながら少し火を入れると、砂糖がカラメルになって表面がカリッとします。

（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)
46	0.7	1	5.9	0.1	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



お好み焼き風トースト



【材料】 1人分

食パン(6枚切り)	1枚
卵	1個
ツナ缶(70g)	1/2缶
カットキャベツ	適宜
お好みソース	適宜
マヨネーズ	適宜
かつお節・青のり	適宜

【作り方】

- ①食パンに干切りキャベツを乗せる。
真ん中に卵を入れるので、少しくぼませておく。
- ②くぼみに卵を割り入れ、ツナを乗せる。
- ③焼き目がつくまでオーブントースターなどで焼く。
仕上げにソースやマヨネーズ、かつお節や青のりをかければ完成。

ポイント

小麦粉がなくても、食パンで簡単にできます。

(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)
434	19.0	54	1.7	2.0	1.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



フレンチトースト



【材料】 1人分

食パン(6枚切り)	1枚
A (牛乳)	1/2カップ
卵	1個
砂糖	小さじ2
バター(又はサラダ油)	小さじ1

【作り方】

- ①食パンは食べやすく切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を浸す。
- ③フライパンにバター(サラダ油)を熱し、②をやや中火で両面を焼く。

ポイント

牛乳が合わない人は、豆乳に変えるといいですね。豆乳は鉄分が多い食品です

(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)
342	15.7	175	1.3	1.4	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ジャガチーズ



【材料】 1人分

じゃがいも	中1個
A (スライスチーズ)	1枚
片栗粉	大さじ1
青のり	少々
サラダ油	小さじ1
塩・コショウ	少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて干切りにする。(水にさらさない)
チーズは手でさく。
- ②ボウルに、①・Aを入れて混ぜ合わせ、4等分する。
- ③熱したフライパンに油を熱し、②を
中火で焼き、焦げ目がついたら、
返して弱火で5分位焼く。
仕上げに軽く塩・コショウする。

ポイント

粒コショウを使うと大人の味に！

(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)
173	5.7	117	0.5	1.3	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



丸ごとじゃがバター



【材料】 1人分

じゃがいも 中1個

バター(マーガリン可) 10g

【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗って(芽があれば取る)十文字に切り込みを入れ、皮ごとラップで包む。
- ②①をレンジに5分ほどかける。箸を刺して、すっと通れば出来上がり。
- ③②をお皿に移し、熱いうちにバターをのせる。

ポイント

じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。ビタミンCは免疫力をアップします。

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)
166	2.0	5	0.5	1.6	0.2



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



レンジで簡単♪ 鮭ときのこのおこわ



【材料】2合分

もち米	2合
鮭切り身（塩なし）	1切れ
きのこ	150g （今回はエノキ小1袋、エリンギ1本使用）
めんつゆ（2倍希釈）	大さじ2
みりん	大さじ1
水	250ml
お好みで小口ネギ適量	

【作り方】

①きのこは食べやすい大きさに切る。

もち米は洗って水切りしておく。

②耐熱容器にもち米、きのこ、鮭の順に入れ
めんつゆ・みりん・水を入れる。

③ラップをかけ、レンジで600wで10分
加熱する。

④一度取り出し、鮭の骨を除きかき混ぜ、
再びラップをかけレンジで10分加熱、そのまま10分蒸らす。

ひとこと

難易度の高そうな
おこわがレンジで簡単
にできます。

耐熱容器で炊く為、
大きなものを用意してく
ださい。

(1人分)約150g

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)
248	7.1	5	51.0	1.4	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



魚のホイル蒸し (inチーズ)



【材料】 1人分

魚切り身 1切れ
トマト 小1/2個
溶けるチーズ 適量
アルミホイル 30cmほど

【作り方】

- ① アルミホイルに魚をのせ、トマト、チーズをのせ、包む。
- ② 魚焼きグリルの中火で10分ほど焼く。

ひとこと

魚以外の鶏ささみ、豚スライスなどでも出来ます。
チーズ、トマトの旨みで調味料要らずです。

(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)
81	11.3	73	2.5	0.5	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



魚のホイル蒸し（和）



【材料】 1人分

魚切り身 1切れ
玉ねぎ 1/6個
人参 小1/4本
アルミホイル 30cmほど
しょうゆ（お好みで） 小さじ1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参は千切りしておく。
- ② アルミホイルに魚をのせ、①をのせ、包む。
- ③ 魚焼きグリルの中火で10分ほど焼く。

ひとこと

野菜の代わりにきのこを入れても美味しいです。
時間は目安なのでご家庭で調節してください。
オーブントースターでも出来ます♪

（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)
57	9.4	18	4.2	0.8	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



かぼちゃのミルク茶巾



【材料】 2人分

かぼちゃ	100g
牛乳	小さじ1
スキムミルク	小さじ1
バター	小さじ1

ひとこと

かぼちゃには
体の中でビタミンAに
かわるβカロテンが
豊富に含まれます。

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、さっと水でぬらして耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600W1分半くらい加熱する。やわらかくなったら皮をはずしてフォークでつぶす。
- ②①に残りの材料全てを加えてよく混ぜる。
- ③②を2等分に分け、1つずつラップでくるんで上の部分をしばって形を整える。ラップを外して出来上がり。

(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)
66	1.4	22	11.0	1.8	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



かぼちゃの白玉団子



【材料】 2cm×10個分

かぼちゃ（冷凍でも可） 50g
白玉粉 30g
水 30ml～50ml

A { 砂糖 大さじ1
水 大さじ2

ひとこと

黄色がかわいいいお団子です。きなこをつけたり、シロップ以外にも色々な味付けでアレンジを楽しんでください。

【作り方】

- ①Aを耐熱容器に入れて、レンジで温め砂糖を溶かしてシロップを作り冷ます。
- ②かぼちゃは種とワタを取り除き、さっと水でぬらし耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600W 1分半くらい加熱する。やわらかくなったら皮をはずしてフォークでつぶす。
- ③ボウルに②と白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこね、10等分して丸める。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れてゆでる。団子が浮いてきたらさらに1分ほどゆで、冷水にとって冷ます。シロップをかけてできあがり。

(団子10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)
191	2.8	9	43.2	1.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



もちもちポンデケーキ



【材料】	5個分	
白玉粉		50g
牛乳		大さじ1
粉チーズ		大さじ1
卵		Sサイズ1個 (大きいサイズなら1/2個)
サラダ油		小さじ1
食用ビニール袋		1枚

【作り方】

- ①白玉粉はこし器に入れて下にボウルを置き、こし器の中でスプーンの背などを使ってつぶしながらふるいにかける。
- ②食用ビニール袋に①と残りの材料全てを入れ、粉のザラザラ感が無くなるよう指ですりつぶしながらよくこねて混ぜる。
- ③②を冷蔵庫で15分寝かしている間に、オーブンを180度に予熱する。
- ④生地を棒状にまとめて5等分にちぎり、丸めてオーブン用シートを敷いた天板に並べて180度のオーブンで15分焼く。

ひとこと

ブラジル生まれのポンデケーキ、本来はタピオカ粉で作りますが、白玉粉で作るレシピです。もちもちしたパンなのでよく噛んで食べてください。

(5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)
323	10.7	11.4	41.0	0.3	0.4



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



豚しゃぶオクラ巻き レモンだれ



【材料】 2人分

豚スライス肉	100g	
オクラ	4本	
A	レモン汁	小さじ4
	薄口醤油	小さじ2
	だし汁	大さじ2
	ごま油	小さじ1

ひとこと

食欲が落ちる夏に。
レモンの酸味と
オクラのねばねばで
さっぱりつるっと食べ
やすい一皿です。

【作り方】

- ①豚スライス肉と※板ずりしたオクラはそれぞれゆでる。
- ②ゆでたオクラを豚肉で巻く。
- ③Aを混ぜて②にかける。

※板ずりはオクラに塩を少し振り、まな板の上で転がしてください。

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。(塩は洗い流してください)

(一人分)

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)
161	9.9	82	2.7	1.0	1.0



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



トマトのさっぱり和え



【材料】 1人分

トマト 中1/2個
大葉 2枚
A { 醤油 小さじ1/4
レモン汁 小さじ1/2

ひとこと

もう一品欲しい時に
パパッと作れる野菜の小
鉢はいかがですか？
大葉は千切りにせず、
食べやすい大きさに
手でちぎってもOK！

【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。
大葉は千切りする。
- ② Aを混ぜて①と和える。

(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)
15	0.9	27	3.4	1.2	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



鶏カラでアレンジ～みぞれ和え～



【材料】 1人分

鶏のカラ揚げ（冷凍など） 2個
大根 100g
大葉 2枚
レモン 1/8個

【作り方】

- ①鶏のカラ揚げは温めて、3等分くらいの食べやすい大きさに切る。
- ②大根はおろして軽く水分を切る。
大葉は千切りにする。
レモンはくし形切りにする。
- ③①と大根おろしを軽く和えて器に盛り、大葉を乗せ、レモンを絞っていただく。

ひとこと

鶏のカラ揚げは味が濃いものが多いので、さっぱり食べられるようにしました。

成人の1日に摂りたい肉の量は50g（カラ揚げ約2個分）です。野菜と組み合わせると少ない量でもボリュームが出ます。

(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)
180	13.0	53	11.9	2.5	1.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



フローズントマトの冷製パスタ



【材料】 1人分

パスタ（乾燥）	50g
トマト	中1個
ツナ缶	1/2缶
キャベツ	20g
A { レモン汁	小さじ1
{ オリーブ油	小さじ1
黒コショウ	適宜

【作り方】

- ① トマトは洗ってヘタを取り、冷凍する。
- ② パスタは時間通りにゆで、ゆで時間の直前に一口大に切ったキャベツを入れて、一緒にさっとゆで、湯を切り、水で冷やす。
- ③ 器に②を盛り、①をすりおろして乗せ、ツナ缶は汁を軽くきって盛り付け、最後にAを混ぜてかける。お好みで黒コショウを振る。よく混ぜて食べて下さい。

ひとこと

夏のほてった体に嬉しい、ひんやりさっぱりパスタです。冷凍トマトは皮がつるっとむけるので、すりおろす前にむいてもOK。キャベツ以外に、レタスやきゅうりもおいしいですよ。

(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)
331	12.4	26	43.2	2.7	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



鯛そぼろ



【材料】 2人分

鯛のアラ	1尾分 (可食部60g程度)
酒	大さじ2
水	300cc
A {	酒 大さじ1
	みりん 大さじ1.5
	醤油 大さじ1.5

*「アラ」とは、3枚におろした魚の残りの部位のこと

【作り方】

- ① アラはきれいに洗い、水に酒を加え身が白っぽくなるまでゆでる。
(ゆですぎないように。)
- ② ①の骨と皮を除き、身だけをほぐす。
- ③ ②とAを鍋に入れて火にかけ、水分がなくなるまでほぐしながら煮る。
- ④ ③の粗熱がとれたらできあがり。

ひとこと

炊き立てのご飯によく合います。
青じそや小ネギ、生姜などの薬味を合わせたり出し汁をかけて鯛そぼろ茶漬けにしても美味しいですよ。

(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)
104	7.3	7.5	7.5	0.0	1.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



鯛めし



【材料】 5人分

米	2合	
鯛切り身	2切れ分	
塩	小さじ1/2	
水	2カップ	
A	だし昆布	10cm角
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	うすくち醤油	大さじ2

【作り方】

- ① 米を研ぎ、ざるにあげる。
- ② 鯛に分量の塩をふってしばらく置き、表面の水分をペーパーで軽くふきとる。
- ③ 炊飯器に①と水、Aを入れ、上に②をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら鯛と昆布を取り出す。鯛は骨と皮を除いてほぐし、昆布はせん切りにする。
- ⑤ ④をご飯と混ぜ合わせたら出来上がり。

(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)
292	12.4	16	49.5	0.5	1.6

ひとつこと

糸島は鯛の漁獲量1位を誇ります。消化を助ける生姜を添えて美味しくいただいてみませんか。



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



オクラとエノキで小鉢



【材料】	1人分
オクラ	3~4本
エノキ	1/2袋
梅干し	1個
酒・みりん	各小さじ1
ゴマ油	小さじ1/2

ひとこと

夏のさっぱり小鉢です。オクラのネバネバ(食物繊維)が、暑さで弱った胃の粘膜を保護し、消化を助けます。

【作り方】

- ①オクラを※板ずりし、さっと茹でて水にとり、ヘタを切る。
エノキは根元を切り落として手でさく。
- ②梅干しは種を除き、包丁でたたく。酒・みりと和える。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒めて、②で和える。

※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)
60	2.6	6	4.8	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



オクラとトマトの チーズ焼き



【材料】 1人分

オクラ 3~4本
トマト 1/4個
スライスチーズ 1枚
醤油 適宜

ひとこと

チーズを使うことで、洋風になります。又、粒コショウを使うと、大人の味になります。

【作り方】

- ①オクラを※板すりし、さっと茹でて水にとりヘタを切る。トマトはザク切りにする。
- ②耐熱容器に①を並べ、その上にチーズをのせ、ラップをしてレンジで2分ほど加熱する。(チーズがとければOK)
- ③お好みで、醤油をかける。

※板す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)
94	6.1	13	3.0	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



カボチャのきんぴら



【材料】 1人分

カボチャ	1/8個
みりん	小さじ1
A 醤油	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2
白ゴマ	小さじ1

【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取って0.5cmほどの薄さに切り、さらに棒状に切る。
- ②①をフライパンで、やや中火位で火が通るまで炒め、Aを入れてからめる。
- ③最後に、ゴマをふる。

ひとこと

カボチャはウリ科の野菜で、カンボジアから来たことからついた名前です。煮物でない食べ方の紹介です。

(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)
102	2.5	16	3.2	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



カボチャの食べる 和風スープ



【材料】 1人分

カボチャ	1/8個
だし汁	200cc
塩・コショウ	各少々
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで5分加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら皮をむき、乱切りにする。
- ③鍋にだし汁・②を入れ、つぶしながら煮る。
最後に、塩・コショウで調味し、パセリをふる。

ひとこと

カボチャの栄養がたっぷりのスープです。
β-カロテン(ビタミンA)が多く、風邪などの感染症予防の強い味方です。

(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)
52	2.1	16	2.8	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



カボチャ水ようかん



【材料】 4人分

カボチャ 1/4個
A (粉寒天 2g
水 300cc
砂糖 大さじ2

【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで5分加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら皮をむき、つぶす。
- ③鍋にAを入れ、沸騰したら弱火にして1～2分煮る。
- ④③に②を混ぜながら入れ、火を止める。
- ⑤水でぬらした容器に④を入れ、冷やし固める。
- ⑥固まったら、人数分に切り分ける。

ひとこと

ヘルシーな野菜のスイーツです。寒天は弾力があって食べ応えがあるのにローカロリーです。ダイエットにもおすすめです。4人分くらいが作りやすいです。

(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)
67	1.6	16	3.2	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



みぞれきゅうりそうめん



【材料】 1人分

そうめん 2束 (100g)
きゅうり 小1本 (100g)
みょうが 1個
かつお削り節 小1/2パック (2g)

めんつゆ { かつおだし 大さじ2
濃口醤油 大さじ2/3
みりん 大さじ2/3

【作り方】

- ①きゅうりはすりおろして、ざるで軽く水を切り、めんつゆの材料を混ぜ合わせる。
- ②茹でてしっかり水洗いしたそうめん
に①とみょうがの千切り、かつお削り節を乗せ、混ぜながら食べる。
トマトなどをのせてもGOOD！

ひとこと

水分補給が大切な夏に、きゅうりがおすすめです。きゅうりの水分は95%で、なんと牛乳（水分87%）よりも多いのです！粗目にすりおろすと食感が楽しめます。

(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)
185	7.1	14.1	2.1	2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



たたききゅうり昆布和え



【材料】 1人分

きゅうり 小1本 (100g)
塩昆布 大さじ1 (5g)
ごま油 少々

ひとこと

新鮮なきゅうりが手に入ったら、作ってみましょう。ごま油を加えることで香りもよく、歯ざわりもよいです。

【作り方】

- ①ビニール袋にきゅうりと塩昆布を入れ、袋の外から麺棒などでたたき、きゅうりを食べやすい大きさに割る。
- ②①の袋のまま10分ほど味をなじませた後、水分を除きごま油で和えて器に盛る。

(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)
38	1.8	14	1.8	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



きゅうりの香味焼き



【材料】 1人分

きゅうり	小1本 (100g)
にんにく	少々
生姜	少々
豆板醤	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/2
A	{ 酒 小1杯
	{ みりん 小1杯
	{ 醤油 小1杯
刻みのり	適宜

【作り方】

- ①きゅうりは斜め薄切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく・
生姜・豆板醤を炒め、香りが出たら
きゅうりを炒めて、Aを入れて
混ぜる。
- ③器に盛って刻みのりをかける。

ひとこと

きゅうりにはカリウムが多く、体内の余分なナトリウム（塩分）を排泄したり、高血圧予防やむくみ改善などに効果があるといわれています。

(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)
54	1.3	1	1.3	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ズッキーニのはさみ焼き 和



【材料】	1人分	
ズッキーニ		1/2本（100g）
A	{ 鶏ミンチ おろし生姜 塩	50g 小さじ1 少々
片栗粉		大さじ1
サラダ油		小さじ1
B	{ 醤油 みりん 水	小さじ1 小さじ1 小さじ1

【作り方】

- ①ズッキーニはヘタを切り、0.5cm幅の輪切りにする（約8枚分）。
- ②Aをスプーンでよくこねて4等分にし、①のズッキーニ2枚ではさみ、表面に片栗粉をまんべんなくつける。
- ③フライパンを弱めの中火にかけ、サラダ油を熱し、②を入れて両面焼き色をつけてふたをする。中までしっかり火を通す。
- ④火を止めてすぐにBを混ぜたものをフライパンに入れてからめる。

ひとこと

きゅうりによく似たズッキーニは実はカボチャの仲間。カリウムやビタミン類など、特に夏に摂りたい栄養を含みます。

(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)
195	10.6	21	1.5	1.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ズッキーニのはさみ焼き 洋



【材料】	一人分	
ズッキーニ		1/2本（100g）
A { 鶏ミンチ		50g
塩		少々
スライスチーズ		1枚
オリーブ油		小さじ1
塩コショウ		少々

ひとこと

ズッキーニの色の違いは種類の違い。カラフルなズッキーニで作るはさみ焼きは色を互い違いにして作ってもかわいいですよ。お弁当にもどうぞ！

【作り方】

- ①ズッキーニはヘタを切り、0.5cm幅の輪切りにする（約8枚分）。スライスチーズは4枚に切る。
- ②Aをスプーンでよくこねて4等分にする。
- ③①のズッキーニ2枚でスライスチーズ1枚と②をはさむ。
- ④フライパンを弱めの中火にかけ、オリーブ油を熱し、③を入れて両面焼き色をつけてふたをする。中までしっかり火を通す。
- ⑤火を止めて塩コショウを振る。

(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)
205	14.1	21	1.3	1.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ズッキーニとポテトのカレー炒め



【材料】 1人分

ズッキーニ	1/3本 (70g)
じゃがいも	小1/2個 (30g)
オリーブ油	小さじ1
A { カレーパウダー	小さじ1/2
黒コショウ	少々
粉チーズ	大さじ1
パセリ	適宜

【作り方】

- ①ズッキーニはヘタを切り、0.5cm幅の輪切りにする。
じゃがいもは皮をむき、0.3cm幅の輪切りにして水にさらす。
- ②フライパンを中火にかけ、オリーブ油を熱し、①を入れ、両面こんがり焦げ色が付き、中まで火が通るまで焼く。
- ③②にAを入れて軽く炒める。
- ④器に③を盛り、粉チーズとパセリを振る。

ひとこと

カレーパウダーで味付けしたスパイシーな炒め物は、夏にぴったり。スパイスを使うことで、塩分を控えることができます。

(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)
102	4.2	25	1.7	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



トマトのキーマカレー



【材料】 1人分

トマト	1個
鶏胸ひき肉	50g
A { 酒・みりん	各小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
ご飯	茶碗1杯分

ひとこと

トマトの成分のリコピンには、抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの予防にも役立つとされています。

トマトの酸味とカレーのスパイシーさがよく合います。

【作り方】

- ① トマトは洗ってヘタをくり抜き、粗く刻む。
- ② 鍋に、鶏胸ひき肉・①・Aを入れ、火にかけて菜箸でかき混ぜながら、汁気なくなるまで煮込む。
- ③ ご飯を器に盛って②をのせる。

(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)
385	13.5	16	2.2	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



マグカップで丸ごと トマトのスープ



【材料】 1人分

トマト	小1個
顆粒コンソメ	小さじ1/2
水	150cc
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ① トマトは洗ってヘタをくり抜く。
 - ② 耐熱のマグカップに、①・顆粒コンソメ・水を入れ、軽くラップをしてレンジで3分程加熱する。
 - ③ 仕上げに、パセリをかける。
- ★器が熱くなっているので、注意しましょう。

ひとこと

トマトを崩しながら、食べます。チーズやハムなど、色々トッピングを試みましょう。

(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)
24	0.8	15	1.0	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ミニトマトの簡単マリネ



【材料】 1人分

ミニトマト	5個
レモン汁(又は酢)	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1
塩・コショウ	各少々

【作り方】

- ①ミニトマトは洗ってヘタを取り、爪楊枝で2~3か所穴をあける。
- ②保存袋に①・全ての材料を入れ、冷蔵庫で冷やす。

ひとこと

1日漬け込むと味がしみこんで、おいしいです。

(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)
61	1.2	40	1.4	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ピーマンの柚子胡椒和え



【材料】 1人分

ピーマン	3個 (100g)
A { 柚子胡椒	少々
酢	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1/2

【作り方】

- ①ピーマンは種とヘタを取って細切りにする。
- ②①を耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分半加熱し、Aで和える。

ひとこと

柚子胡椒がない時は、梅肉や一味唐辛子、粒マスタードでもおいしくできます。

(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)
49	0.9	76	2.4	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ピーマンのじゃこ炒め



【材料】	1人分	
ピーマン		3個 (100g)
ちりめんじゃこ		大さじ1 (5g)
ごま油		小さじ1/2
A	{	酒 小さじ1
		醤油 小さじ1
		みりん 小さじ1

【作り方】

- ①ピーマンは種とヘタを取って細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して①を炒め、ちりめんじゃこを入れて更に炒め、仕上げにAを入れて混ぜる。

ひとこと

ピーマンはビタミンCを多く含む野菜です。ピーマンのビタミンCは熱で壊れにくいのが特徴です。

(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)
116	3.4	79	2.4	1.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ピーマンのきんぴら



【材料】 1人分

ピーマン	3個 (100g)	
ごま油	小さじ1/2	
A {	すりごま (白)	大さじ1/2
	酒	小さじ1
	醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1

【作り方】

- ①ピーマンは種とヘタを取って細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を2～3分ほど炒める。
- ③仕上げにAを入れて混ぜる。

ひとこと

ピーマンの青臭さの成分、ピラジンは血液をサラサラにするといわれています。

(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)
79	2.1	76	2.9	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



モロヘイヤの中華和え



【材料】 1人分

モロヘイヤ（葉のみ） 50g
トマト 小1/3個（30g）
きゅうり 中1/4本（20g）
A { 醤油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
すりごま 小さじ1

【作り方】

- ①モロヘイヤは葉の部分のみ取り、よく洗い、熱湯でさっとゆでて冷水にとり、冷めたら細かく切る。
- ②きゅうりとトマトは一口大に切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、Aを混ぜて和える。

ひとこと

ごま油が食欲をそそる夏の小鉢です。冷たいうどんやそうめん、冷奴にかけてもおいしいですよ。

(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)
66	3.7	40	3.8	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



モロヘイヤのチヂミ



【材料】		1人分
	モロヘイヤ（葉のみ）	50g
	玉ねぎ	30g
	人参	20g
A	小麦粉	大さじ2
	片栗粉	大さじ2
	卵	1個
	水	大さじ2
	ごま油	小さじ2
B	醤油	小さじ1/2
	酢	小さじ1

【作り方】

- ①モロヘイヤは葉の部分のみ取り、よく洗って熱湯でさっとゆで、冷水にとり、冷めたらザク切りにする。
- ②玉ねぎは薄めのスライス切り、人参は千切りにする。
- ③①・②・Aをボウルに入れ、スプーンで混ぜる。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、③を薄く広げ、片面3分ずつくらい焼き、中まで火を通す。
- ⑤④が焼けたら食べやすい大きさに切り、器に盛る。Bを混ぜて酢しょうゆを作り、つけていただく。

ひとこと

モロヘイヤのねばねばでまともりやすく食べやすいチヂミです。

(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)
308	10.6	36	4.4	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



モロヘイヤと長いものトロトロ和え



【材料】 1人分

モロヘイヤ（葉のみ） 50g
長芋 50g
A { 酢 小さじ2/3
醤油 小さじ1/3

【作り方】

- ①モロヘイヤは葉の部分のみ取り、よく洗って熱湯でさっとゆで、冷水にとり、冷めたら細かく切る。
- ②長芋は小さめの短冊切りにする。
- ③①・②をAで和える。

ひとこと

モロヘイヤは野菜の王様といわれるほどビタミンやミネラルが豊富！夏限定の野菜だからこそ、簡単においしく食べられるメニューをお家でたくさん食卓に登場させましょう！

(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)
47.2	2.8	8.5	2.3	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



秋の香りのきのこのソテー



【材料】 1人分

きのこ 100g
(お好みの組み合わせで)
バター 小さじ1
醤油 小さじ1/4
カボス 適宜

【作り方】

- ①きのこは各々石づきを切り落としほぐす。
しいたけは薄切りにする。
- ②フライパンにバターと①を入れて炒め、醤油を入れてさっと混ぜる。
- ③②を器に盛り、カボスの果汁を絞る。

ひとこと

きのこと同じく秋に旬を迎えるカボスを絞って秋の味覚をお楽しみください。

(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)
56	3.2	3	7.8	4.1	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



きのことチーズの焼き春巻き



【材料】 1人分

えのき	50g
その他のきのこ	50g
(お好みの組み合わせで)	
醤油	小さじ1
スライスチーズ	1枚
大葉	2枚
春巻きの皮	2枚

ひとこと

トースターで焼く油を使わない春巻きです。チーズと大葉の味と香りで、きのこが苦手な方にもチャレンジしていただきたいレシピです。

【作り方】

- ①きのこは各々石づきを切り落としほぐす。
- ②フライパンで①を炒め、しんなりしてきたら醤油を入れて炒める。バットなどに出して広げ、冷ます。
- ③②が冷めたら春巻きの皮で②、チーズ、大葉を巻く。
- ④トースターで両面パリッとこんがりきつね色がつくまで、約3分焼く。(焦がしすぎないように様子を見ながら加熱して下さい)

(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	9.1	122	23.9	4.7	1.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



きのこたっぷり炊き込み御飯



【材料】 1合分

きのこ 100g
(お好みの組み合わせで)
油揚げ 小1/3枚 (5g)
米 1合
A { 醤油 小さじ2
みりん 小さじ2
酒 大さじ1

ひとこと

たっぷりのきのこの旨味と歯ざわりで、おいしくいただけます。

【作り方】

- ①米を研ぎ、少な目の水で浸水する。
- ②きのこは各々石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切ってほぐす。
- ③油揚げは薄切りにし、熱湯をかけて油抜きする。水けをしぼり細切りにする。
- ④①に②、③、Aを入れて炊く。

(茶わん1杯分)

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)
316	7.1	14	65	2.6	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



チンゲン菜の酢味噌和え



【材料】 2人分

チンゲン菜 1株
A { みそ・砂糖・酢 } 各小さじ2
すりごま(白)

ひとこと

チンゲン菜の
原産地は中国で、
旬は秋です。酢味噌に
からしを入れると、
大人向きになります。

【作り方】

- ①チンゲン菜は洗って茹でて根元を切り落とし、
水気を絞って食べやすく切り、器に盛る。
- ②Aを合わせて、①にかける。

(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)
50	1.9	15	2.1	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



チンゲン菜の浅漬け



【材料】 2人分

チンゲン菜 2株
人参 1/4本
カボス 1/2個
唐辛子 1/2本
塩昆布 5g

ひとこと

減塩の浅漬けす。
辛味は、唐辛子で
調節しましょう。

【作り方】

- ①チンゲン菜は洗って根元を切り落とし、3cmの長さに切る。人参は皮をむいてせん切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて2分ほど加熱する。
- ③カボスは半月切り、唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ④厚手のビニール袋に、①～③を入れてよく揉み、15分以上置いて器に盛る。

(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)
21	1.3	20	2.3	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



チンゲン菜シューマイ



【材料】 2人分

チンゲン菜	2株
豚ひき肉	120g
A (みそ ケチャップ おろし生姜 片栗粉)	みそ 小さじ2
	ケチャップ 小さじ1
	おろし生姜 小さじ1
	片栗粉 適宜

ひとこと

3分置くことで、肉の中まで火が通ります。また、肉に味をつけることでソースは不要です。

【作り方】

- ①チンゲン菜は洗って耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで2分加熱する。冷めたら1枚ずつはがす。
- ②豚ひき肉にAを加え、ねばりがでるまでよく混ぜる。
- ③①の根元部分にボール状にした②を転がしながら、先端まで巻き上げる。(巻きにくい場合は、2~3枚重ねる。)
- ④耐熱容器に③を入れ、ラップをかけて5分加熱し、そのまま3分ほど置いて器に盛りつける。

(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)
176	11.9	31	1.6	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



なすのひとくち田楽



【材料】 1人分

なす	1本(100g)
A { みそ	小さじ2
みりん	小さじ2
ごま	小さじ1

ひとこと

なすに含まれるポリフェノール「ナスニン」は、皮の部分に多く含まれるので、ぜひ皮も丸ごと調理してください！

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落とし、1cm幅に輪切りにする。
- ②①を耐熱容器に並べ、ラップをかけてレンジで600wで2分加熱する。
- ③Aを混ぜて②の上面に塗り、白ごまを振ってトースターでこんがり焼き目が付くまで5分ほど焼く。

(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)
92	3.2	66	13.5	3.2	1.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



なすの焼き浸し



【材料】 1人分

なす	1本 (100g)	
油	大さじ1	
A	だし	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酢	小さじ1

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落とし、輪切りか縦半分に切って半月切りにする。
- ② Aをボウルに入れて混ぜる。
- ③サラダ油を弱火で熱したフライパンに①を並べて裏表焼き、中まで火を通す。
- ④③を熱いうちに②に漬ける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やすと味がよくしみこみます。

ひとこと

なすに含まれるポリフェノール「ナスニン」は水溶性なので、油でコーティングすると無駄なく食べることができます！

(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)
161	1.5	20	8.3	2.2	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



なすのきんぴら



【材料】 1人分

なす	1本(100g)	
油	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
A {	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
いりごま	小さじ1	

ひとこと

ごま油で炒めたり、仕上げに一味唐辛子をお好みでかけたりしてもOK!

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落とし縦半分に切って薄めの斜め切りする。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。
- ③しんなりしてきたら砂糖を入れて炒め、Aも入れて水分が無くなるまで炒めてゴマをふる。

(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)
154	2.7	58	12.7	2.6	1.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



なすのオイスターソース焼き



【材料】 1人分

なす 1本(100g)
油 小さじ1
しょうが 10g
オイスターソース 小さじ1

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落とし、2cm厚さの輪切りにする。
しょうがは千切りにして針生姜にする。
- ②フライパンに油を熱し、①のなすを入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ③なすに焼き目が付いたら裏返し、オイスターソースを焼き付けて火を止める。
- ④器に③を盛り付け、上から①の針生姜を乗せる。

ひとこと

育ち盛りのお子さんには針生姜の代わりに肉そぼろをプラスするとボリュームアップ!

(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)
68	1.7	21	6.9	2.4	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



冬がんのさっぱりサラダ



【材料】 2人分

冬がん	150g	
人参	20g	
A	酢	大さじ1
	サラダ油・砂糖	
	すりごま	各小さじ2
	醤油	小さじ1

ひとこと

さっぱりした
サラダです。
冬がんは95%が
水分なので、水分
補給にぴったり
です。

【作り方】

- ①冬がんは皮・ワタ・種を取って薄切り、
人参は皮をむいて短冊に切る。
- ②①を茹でて水気をよく切る。
- ③ボウルで、②・Aを混ぜ合わせる。

(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)
73	1.2	20	1.3	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



冬がんのすり流し汁



【材料】 2人分

冬がん	150g
だし汁	1.5カップ
A (酒)	大さじ1
みりん	小さじ2
醤油	小さじ1
おろしわさび	適宜

ひとこと

わさびが味を引き締めてくれます。
冬がんはむくみ予防になります。

【作り方】

- ①冬がんは皮・ワタ・種を取ってすりおろす。
- ②鍋にだし汁・①を煮立て、Aで調味する。
- ③②をお椀にそそぎ、わさびを添える。

(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)
36	1.1	20	0.7	0.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



冬がんのトマト煮



【材料】 2人分

冬がん 150g
トマト缶(カット) 1/2缶
粒コショウ 少々

ひとこと

洋風の冬がん
レシピです。
缶詰を使って手軽
に作れます。

【作り方】

- ①冬がんは皮・ワタ・種を取って2cm角くらいに切る。
- ②鍋に、トマト缶・①を入れて1/2量まで煮詰める。
- ③仕上げに、コショウをふる。

(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)
28	1.2	30	2.0	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



里芋のグラタン風



【材料】 1人分

里芋	中2個 (100g)
A {	牛乳 大さじ1
	バター 小さじ2
	みそ 小さじ1/2
ピザ用チーズ	大さじ2
パセリ	適量

ひとこと

芋類（生100g）の
カロリーは

- さつまいも：134kcal
- ジャガイモ：76kcal
- 里芋：58kcal

と、里芋は芋類の中で
比較的lowです。

【作り方】

<里芋の下準備>

里芋はよく洗い、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで5分加熱し、中までやわらかくなったら皮をむく。※熱いので注意！！

- ①加熱して柔らかくなった里芋をつぶし、熱い内にAを入れてよく混ぜる。
- ②①を耐熱皿に入れてピザ用チーズをのせ、トースターでこんがり焼き色が付くまで加熱する。仕上げにパセリを振る。

(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)
188	6.1	138	14.7	2.5	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



里芋もち（くるみみそ）



【材料】	1人分	
里芋		中2個（100g）
片栗粉		大さじ1
サラダ油		小さじ1
A {	みそ、砂糖、みりん	各小さじ1
	水	小さじ1
くるみ		2かけ（6g）

【作り方】

<里芋の下準備>

里芋はよく洗い、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで5分加熱し、中までやわらかくなったら皮をむく。

※熱いので注意！！

- ①加熱して柔らかくなった里芋を滑らかにつぶし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ②①を3等分して小判型に成形（手を少し濡らすとやりやすい）し、中火でサラダ油を熱したフライパンで、片面1～2分くらい両面こんがり焼き色が付くまで焼く。（油無しで焼いてもおいしいです）
- ③Aをレンジで600wで20秒程加熱し、砂糖が溶けたらよく混ぜ、刻んだくるみを混ぜて②に塗る。

ひとこと

くるみは、みそに混ぜる前に乾煎りすると風味up！

（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)
239	3.2	22	28.0	3.0	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



里芋の揚げ焼き



【材料】	1人分	
里芋		中2個（100g）
片栗粉		大さじ1
油		大さじ1
A	{	醤油
		砂糖
		みりん
		小さじ2
		小さじ1
		小さじ1

【作り方】

<里芋の下準備>

里芋はよく洗い、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで5分加熱し、中までやわらかくなったら皮をむく。※熱いので注意！！

- ①加熱して柔らかくなった里芋を食べやすい大きさに切り、片栗粉をつけ、サラダ油を熱したフライパンに入れて転がしながら揚げ焼きする。
- ②①の表面がカリッと焼けたら、キッチンペーパーの上に取り出し、余分な油をきる。
- ③Aをレンジで600wで1分ほど温め砂糖を溶かし、③が熱い内にかからめる。

ひとこと

里芋のぬめり成分は、便を出しやすくしたり、糖質の吸収を緩やかにする働きがあります。

(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)
242	2.5	15	27.2	2.3	1.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



とりごぼう



【材料】 1人分

ごぼう	1/2本 (100g)
鶏むね肉	50g
A { 酒	小さじ1/2
{ 醤油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
B { 砂糖	小さじ1
{ 醤油	小さじ1
{ 水	1/4カップ

【作り方】

- ①ごぼうは洗って包丁の背で皮をこそぎ、乱切りにして水に5分ほどさらす。耐熱容器に入れてラップをかけ、**ひとこと** 600wで3分ほど加熱し、水けをきる。
- ②鶏むね肉は一口大に切り、Aをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を焼き、①を入れて炒め、Bを入れて水分がなくなるまで炒める。

大きめに切ったごぼうは火が通りにくいので、レンジで加熱しておくとし短になります。鷹の爪を加えてもおいしいレシピです。

(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)
204	13.0	51	21.7	5.7	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



たたきごぼうのごま酢和え



【材料】	1人分	
ごぼう	1/2本 (100g)	
A	醤油	小さじ1/2
	みりん	小さじ1
	酢	小さじ1
	すりごま	小さじ1

【作り方】

- ①ごぼうは洗って包丁の背で皮をこそぎ、5cmくらいに切って（太いものは縦に1/2や1/4に切る）すりこ木などで軽くたたく。水に5分ほどさらす。
- ②①を2～3分ゆでる。
- ③Aをボウルに混ぜ合わせ、①を和える。

ひとこと

ごぼうをたたくと繊維が壊れて味がしみこみやすくなります。

(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)
101	2.7	83	19.0	6.1	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ごぼうのガレット



【材料】 1人分

ごぼう	1/4本 (50g)
じゃがいも	小1/2個 (50g)
A { 片栗粉	大さじ1
スライスチーズ	1枚
オリーブ油	小さじ1/2
塩、こしょう	適宜

【作り方】

- ①ごぼうは洗って包丁の背で皮をこそぎ、千切りかさがきにして水に5分ほどさらす。じゃがいもは皮をむき、千切りにする。(じゃがいもは水にさらさない)
- ②①とA(チーズは細かくちぎる)をよく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を3等分に平らにのばし、両面こんがり焼き色がつくまで焼く。味が足りない時は塩コショウを少々振る。

ひとこと

おやつにもおすすめです。ごぼうに多く含まれる食物繊維は不足しがちな栄養素なので積極的に摂りましょう。

(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)
180	5.8	139	24.1	3.5	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ブロッコリーのチーズ焼き



【材料】	1人分
ブロッコリー	100g (1/2株)
プチトマト	3個
ピザ用チーズ	大さじ1
黒コショウ	適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れ、ラップをかけて600wのレンジで1分加熱する。
- ②プチトマトはヘタを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③耐熱皿に①と②を並べてチーズをかけ、トースターで約3分焼き、チーズがとろけたら黒コショウを振る。

ひとこと

簡単で彩りもきれいなので、お弁当にもぴったりです♪

(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)
69	6.4	92	7.5	4.8	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め



【材料】 1人分

ブロッコリー	100g (1/2株)
牛肉スライス	50g
A { 酒	小さじ1/4
醤油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2
生姜 (みじん切り)	小さじ1
B { オイスターソース	小さじ1
みりん	小さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れ、ラップをかけて600wのレンジで1分加熱する。
- ②ビニール袋に牛肉とAを入れてもみ、片栗粉を入れてまぶす。
- ③フライパンを中火にかけ、生姜を炒めて、②も入れて炒める (肉から油が出るので炒め用の油はなくてOK)
- ④③に①を入れて炒め、Bで味付けする。

ひとこと

ブロッコリーのボリュームおかずです。ブロッコリーはビタミンCの含有率が野菜の中でもトップクラスです。

(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)
191	14.8	44	21.9	4.5	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ブロッコリーのピリ辛ガーリック炒め



【材料】 1人分

ブロッコリー	1/2株 (100g)
にんにく	1かけ
鷹の爪	1/2本
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
黒コショウ	適宜

ひとこと

1品料理ですが、
パスタの具にしたり、
パンにのせてもおいしい
ですよ！

【作り方】

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをかけ600wのレンジで1分加熱する。
- ②にんにくは皮をむき、お好みでみじん切りかスライスにする。鷹の爪は種を除いて輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒めて香りが立ったら①を炒める。
塩コショウで味を調べてできあがり。

(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)
54	4.4	41	5.8	4.7	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ほうれん草とワカメのナムル



【材料】 1人分

ほうれん草	1/3わ
ワカメ(乾燥)	1g
人参	1/8本
A いりごま(白)	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2

【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。ワカメは水でもどして水気を絞る。人参は干切りにする。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、①をサッと炒めてAを混ぜ合わせ、火を止める。
- ③器に盛りつける。

ひとこと

ナムルにすると野菜や海藻がたくさん食べることができます。

ゴマやニンニクを使うことで、減塩ができます。

(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)
65	3.2	95	5.6	3.7	0.4



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、たんぱく質やカルシウムを、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)	たんぱく質 (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



レンジで、ちょっと洋風茶碗蒸し



【材料】 1人分

ほうれん草 1/3把
A | 牛乳 100cc
| 卵 1/2個
スライスチーズ 1枚

【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 Aを混ぜ合わせておく。
- ③耐熱のマグカップに①・②を入れてチーズをさいて入れ、レンジにかける。卵に火が通れば、出来上がり。

ひとこと

朝食に
おすすめです。
手軽にカルシウム
が取れます。
醤油を少しかけると和風テイストになります。

(ご飯 150g)

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)
186	12.7	285	8.2	2.8	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



レンコンのすり流し



【材料】 1人分

レンコン	小1/2節
A だし汁	140cc
味噌	大さじ1/2
刻み海苔	少々

【作り方】

- ①レンコンの皮は汚れているところを削り、すりおろす。
- ②鍋にだし汁・①を入れて煮たったら味噌を溶き入れ、火を止める。
- ③②をお椀に注ぎ、刻み海苔をかける。

ひとこと

水溶性の食物繊維がトロ〜リとした食感で味わえます。
お腹に優しい、お味噌汁です。
味噌汁の具に豆腐を加えてもボリュームが出ます。

(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)
88	3.2	31	19.3	2.5	0.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



レンコンのレモンマリネ



【材料】 1人分

レンコン 小1/2節
A (レモン汁 大さじ1.5
砂糖 小さじ2

【作り方】

- ①レンコンは皮をよく洗い、薄く切る。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③①を熱湯で2分ほど茹でてザルに取り、水を切って熱い内に②に漬ける。
(あればレモンの皮や鷹の爪を刻んでかける。)

※レモンの代わりに、カボスやゆずでも美味しいです。また、普通のお酢でもOKです。

ひとこと

レンコンはビタミンCが、豊富です。

レンコン 45mg/100g中
ミカン 35mg/100g中

作り置きでき、
冷蔵庫で5日程
保存できます。

(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)
89	2.0	47	21.8	2.0	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



レンコンご飯



【材料】 2合分

精白米	2合
水	450cc
レンコン	1節
昆布(10cm×10cm)	1枚
干しエビ	大さじ2~3
大葉	4~5枚

【作り方】

- ①お米は洗い、分量の水に浸しておく。
(夏場30分 冬場1時間)
- ②レンコンは、皮をよく洗って薄く切る。
大葉は千切りにする。
- ③①に、昆布・②のレンコン・干しエビを入れて炊く。
- ④出来上がったら、お茶碗に盛り、②の大葉を飾る。

ひとこと

レンコンの食物繊維が血糖の急上昇を抑えてくれます。

干しエビは、カルシウムや鉄分が多い食品です。

(ご飯 150g)

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)
259	5.7	228	56	1.4	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



キャロットケーキ



【材料】 カップ3個分

人参	1本 (100g)
卵	1個
A { 砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
	(バター10gでもOK)
B { 薄力粉	1/2カップ (50g)
ベーキングパウダー	小さじ1/2
シナモン	3振りくらい

【作り方】

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②人参は皮をむいてすりおろす。
- ③ボウルに卵をときほぐし、Aも入れてよく混ぜる。
- ④③にBをふるいながら入れて①も入れ、混ぜる。
全体が混ざればOK。混ぜすぎると膨らみにくくなります。
- ⑤④をカップに入れ、予熱したオーブンで20分程焼き、竹串などをさして、中までしっかり加熱できているれば出来上がり。

ひとこと

人参を丸ごと1本使ったケーキです。シナモンを入れると人参のにおいが軽減され、人参が苦手な方も食べやすいと思います。

(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)
152	3.8	34	18.6	1.4	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



人参しりしり



【材料】 1人分

人参	1/2本
ごま油	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
醤油	少々
かつお節	1/2パック

ひとこと

人参しりしりは、
沖縄の郷土料理です。
卵やツナを入れると、
ボリュームが出ます。
人参嫌いの方にも、
おすすめです。

【作り方】

- ①人参をスライサーで細長くスライスする。
- ② フライパンにごま油を熱して①を炒め、
砂糖・醤油を加えてよく混ぜ、火を止めて
からかつお節をかける。

(ご飯 150g)

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)
71	1.9	29	11.5	2.8	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



大根ステーキ(洋風)



【材料】 1人分

大根	100g(約3cm長さ)
水	大さじ2
スライスチーズ	1枚
醤油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
乾燥パセリ	少々

ひとこと

洋風の大根メニューです。メインにもなる、大根メニューです。

【作り方】

- ①大根は1.5cm幅の輪切りにして皮をむき、大根両面の断面に格子状の切り目を入れる。
- ②耐熱容器に、①・水を入れてラップをし、レンジで10分程加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を両面焼く。
- ④③に焼き目が付いたら醤油をかけてチーズをのせて火を止める。仕上げにパセリをふる。

(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)
95	4.8	138	4.6	1.4	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



レンチン！ふろふき大根



【材料】 1人分

大根	100g(約3cm長さ)
水	大さじ2
A (味噌)	小さじ1
A (砂糖)	小さじ1
A (酢)	小さじ1/2

ひとこと

漢字では“風呂吹き”と書きます。単純な料理ですが、おでんと並んで人気の大根料理です。

【作り方】

- ①大根は1.5cm幅の輪切りにして皮をむき、大根両面の断面に十字の切り目を入れる。
- ②耐熱容器に、①・水を入れてラップをし、レンジで10分程加熱する。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④②を器に盛り、③の味噌をかける。

(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)
43	1.1	29	9.4	1.7	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



大根きんぴら



【材料】 1人分

大根 100g(約3cm長さ)
ちりめんじゃこ 大さじ1
大葉 1枚
醤油 小さじ1/2
ゴマ油 小さじ1/2

ひとこと

大根で作る
きんぴらは、
高齢者の方でも
食べやすい
です。

【作り方】

- ①大根は皮をむき、大葉とともに千切りにする。
- ②フライパンでちりめんじゃこを乾煎りする。
- ③②に①の大根を入れ、2～3分炒めて醤油とゴマ油をまわしかけ、火を止めて大葉を散らす。

(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)
49	3.6	62	4.5	1.4	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



白菜と豚の重ね蒸し



【材料】 1人分

白菜	100g	
豚スライス	50g	
A	薄口醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1

ひとこと

レンジで簡単にメインのおかずが作れます。
白菜はカリウムやカルシウムを含みます。

【作り方】

- ①白菜は食べやすい大きさにザク切りする。
- ②耐熱の大きめの容器に①と豚スライスを交互に詰める。
- ③Aを混ぜて②にかけ、ふんわりラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。
- ④③をレンジから一度取り出し、中まで加熱できるように混ぜて、さらに3分ほどレンジで加熱して火を通す。

(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)
129	11.4	47	6.6	1.3	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



白菜とツナのスープ煮



【材料】	1人分
白菜	100g
A {	コンソメ (顆粒)
	小さじ1/2 (1.5g)
	水
ツナ缶	1/2缶
黒コショウ	適量

ひとこと

白菜たっぷりスープで体が温まります。寒い朝の食事の一品にもおすすめです。

【作り方】

- ①白菜は食べやすい大きさにザク切りする。
- ②①とAを鍋に入れて、白菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②が煮えたらツナ缶を入れ、さっと煮たら器に盛って黒コショウをかける。

(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)
98	6.2	45	3.9	1.3	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



白菜のミルクスープ煮



【材料】		1人分
A	鶏ミンチ	50g
	豆腐	30g
	片栗粉	小さじ1
	白菜	100g
	水	1/2カップ
	牛乳	1/2カップ
	みそ	小さじ1
	バター	小さじ1
	コショウ	少々

【作り方】

- ①Aをよく混ぜて、5個くらい団子を作る。
- ②白菜は食べやすい大きさにザク切りにする。
- ③鍋に水を沸かし、①と②を入れて煮る。
- ④③が煮えたら牛乳を入れ、沸騰させない程度に温め、みそを溶き入れる。バターも入れてコショウを振る。

ひとこと

鶏ミンチに豆腐を混ぜると、ふわふわ柔らかい団子になります。

好みの麺を入れてもおいしいですよ！

(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)
250	15.8	195	12.5	1.7	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



トマト寒天



【材料】 4人分

A	粉寒天	2g
	水	1カップ (200cc)
	砂糖	大さじ2
B	食塩無添加 トマトジュース	1カップ (200cc)
	レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ①鍋にAを入れて煮立て、沸騰したら弱火にして1~2分煮る。
- ②①にBを加えて火からおろす。
- ③水に濡らした容器に②を流し入れて冷やし固める。

ひとこと

トマトはリコピンをはじめ栄養豊富な食品です。
手軽に摂れるトマトジュースで作れるレシピです。

(1人分)

エネルギー (kcal)6	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
27	0.4	6	7.1	0.7	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



りんごのパンケーキ



【材料】 2人分（4枚分）

A { 薄力粉 1カップ（100g）
ベーキングパウダー 小さじ1

B { 卵 1個
砂糖 大さじ2
牛乳 1/4カップ（50ml）

りんご 1/4個
サラダ油 小さじ1/2

ひとこと

おやつはもちろん、
朝食にも
おすすめです。

【作り方】

- ①Aをボウルに入れて泡だて器で混ぜる。
（ふるいにかける代わりにになります）Bも加えて混ぜる。全体が混ざればOK。混ぜすぎない。
- ②りんごはスライスする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、弱火にして①を1/4量ずつ（4枚分）入れて②をのせる。
- ④③を2～3分焼いて表面にプツプツ小さな穴が開いたら裏返し、ふたをしてさらに2～3分焼き、中まで火が通れば出来上がり。

（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)
306	8.6	90	53.7	18	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。

【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



きのここと魚のホイル焼き



【材料】 1人分

魚の切り身	1切れ
お好みのきのこ	100g
バター	小さじ1 (4g)
A { 醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

【作り方】

- ①きのこは各々、石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②ホイルを20cmくらいの長さに切り、魚→①→バターの順に乗せ、Aをかけてホイルを閉じる。
- ③グリル、トースター、フライパンなどで中まで火が通るまで蒸し焼きする。

ひとこと

ホイルで包んで焼くと、ふっくら焼き上がり、旨味を逃しません。

(1人分)※鮭の切り身の場合

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)
166	21.3	11	7.1	4.4	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



切り干し大根ピリ辛炒め



	切干大根（乾燥）	10g
A	ごま油	小さじ1/2
	豆板醤	小さじ1/4
B	醤油	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	すりごま	小さじ1

ひとこと

切り干し大根は食物繊維、カルシウム、鉄が豊富です。ピリッと辛口なのでおつまみにもおすすめです。

【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻し、長ければ食べやすい長さに切る。
- ②Aをフライパンで炒め、香りが立ったら①を入れて炒める。
- ③②にBを入れて混ぜ、火をとめてすりごまを振って出来上がり。

(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)
177	1.8	0.7	2.6	87	0.8



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



白玉粉でみたらし団子



【材料】 竹串2本分

A { 白玉粉 50g
豆腐（木綿でも絹ごしでも） 50g

B { 濃口醤油・みりん・砂糖・水 各小さじ1
片栗粉 小さじ1/2

竹串 2本

ひとこと

水を使わず豆腐でこねます。タンパク質とカルシウムがアップします。タレも手作りで減塩になります。

【作り方】

- ①Aをボウルに入れてよくこね、8等分に丸める。
- ②鍋に湯を沸かし、①を5分くらいゆでて浮いてきたらザルにあげ、冷水につけて粗熱をとる。
- ③②を串1本に4個さし、トースターやグリル、フライパンなどで軽く焼く。
- ④Bを耐熱容器に入れてよく混ぜ、600wのレンジで20秒ほど加熱したら、さらによく混ぜて③に塗る。

(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)
256	6.9	48	48.2	0.5	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



アスパラ♥トマトの卵炒め



【材料】 1人分

アスパラガス	60g(3本)
トマト	1/2個
卵	1個
サラダ油	小さじ1
塩・コショウ	少々

ひとこと

栄養ドリンク等に配合されている成分、アスパラギン酸の名前はアスパラガスに由来します。

【作り方】

- ①茹でたアスパラガスは斜めに切り、トマトはひと口大に切り、卵は割りほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、アスパラガスとトマトを入れて炒めて卵を回し入れ、木ベラで混ぜながら卵に火を通す。仕上げに、塩・コショウをふる。

★アスパラガスの簡単ボイル！

- i) アスパラガスは、固い根元1cm程を切り落とし、はかまをピーラーで取る。
- ii) 耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。(1本=約30秒が目安)

(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)
124	8.4	40	4.6	1.5	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



アスパラガスのみそ漬け



【材料】 作りやすい分量（2～3人分）

アスパラガス 1束(約100g)
A (みそ 大さじ1
砂糖 大さじ1
かつお節 適宜)

ひとこと

作り置き
レシピです。
冷蔵庫で3日
くらい保存
できます。

【作り方】

- ①茹でたアスパラガスは、1/3の長さに切る。
- ②容器に①とAを入れて混ぜ合わせ、フタをして冷蔵庫で1時間くらい置く。食べる時はみそを洗い流す。

★アスパラガスの簡単ボイル！

- i) アスパラガスは、固い根元1cm程を切り落とし、はかまをピーラーで取る。
- ii) 耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。(1本=約30秒が目安)

(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)
36	3.2	21	6.6	1.9	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



アスパラつくね



【材料】 1人分

アスパラガス(大)	3本
A (鶏胸ひき肉)	80g
片栗粉	大さじ2
おろし生姜	小さじ1
酒・醤油・砂糖	各小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1

ひとこと

太めのアスパラガスがおすすめです。

大人は一味唐辛子、子どもにはケチャップをつけても美味しいです。

【作り方】

- ①ボウルでAを粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ②茹でたアスパラガスを包むように、①をつけていく。(両端は残す)
- ③フライパンに油を熱し、②の両面を焼いて酒をふり、フタをして蒸し焼きにする。(弱火で5分)

★アスパラガスの簡単ボイル！

- i) アスパラガスは、固い根元1cm程を切り落とし、はかまをピーラーで取る。
- ii) 耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。(1本=約30秒が目安)

(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)
242	19.9	25	22.2	1.8	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



減塩！ ジャガレモン



【材料】 1人分

ジャガ芋	小1個(100g)
レモン	1/4個
だし汁(★注ぐだけ3分だし)	1カップ(200cc)
乾燥パセリ	少々

ひとこと

ジャガ芋のビタミンCは、熱に強い特徴があります。肉料理の付け合わせや、お弁当などにおすすめです。

【作り方】

- ①ジャガ芋は皮をむいてひと口大に切り、レモンは洗ってイチヨウ切りにする。
- ②鍋に①とだし汁を入れてフタをし、弱火で水気がなくなるまで蒸し煮する。最後にパセリをふる。

★注ぐだけ3分だし・・・かつお節4g＋熱湯200ml（出来上がり180ml）

- i) かつお節を入れた大きめのカップに、熱湯を注いで3分待つ。
- ii) 箸で混ぜて、一気にザルなどでこす。こしたかつお節からもしっかり絞り取る。

(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)
86	2.3	17	19.5	1.8	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ミキサー不要！ジャガ芋スープ



【材料】 1人分

ジャガ芋 小1個(100g)
だし汁(★注ぐだけ3分だし) 1カップ(200ml)～
牛乳 1/2カップ(100ml)
塩・粒コショウ 少々
乾燥パセリ 少々

ひとこと

離乳食(後期)
や嚙下食にも使えます。(塩・コショウは入れない)
冷えると、少しトロミが強くなります。

【作り方】

- ①鍋に、皮をむいてすりおろしたジャガ芋・だし汁(ジャガ芋がかぶる位)を入れて火にかける。
- ②①が沸騰してとろみがついたら、牛乳を加えて塩・粒コショウ、パセリをふる。

★注ぐだけ3分だし・・・かつお節4g+熱湯200ml (出来上がり180ml)

- i) かつお節を入れた大きめのカップに、熱湯を注いで3分待つ。
- ii) 箸で混ぜて、一気にザルなどでこす。こしたかつお節からもしっかり絞り取る。

(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)
147	5.5	120	23.1	1.3	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



失敗なし！スパニッシュオムレツ



【材料】 4人分

ジャガ芋	大2個
しめじ	1パック
ミニトマト	4個
A (卵)	4個
(牛乳)	大さじ4
サラダ油	小さじ2
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ①ジャガ芋は皮をむいて3mm幅のいちょう切り、しめじは根元を落として小房に分け、ミニトマトは1/4に切る。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱して①を焦げないように炒め、②を流し入れて蓋をし、弱火で約8分蒸し焼きにする。
- ④③を切り分け、パセリをふる。

ひとこと

スペイン風オムレツは、本場スペインでは別名トルティージャと呼ばれている、具たくさんのお料理です。

(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)
181	8.8	53	16.7	1.2	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



洋風！ニラチヂミ



【材料】 1人分

ニラ 50g(1/2束)
玉ねぎ 50g(1/4個)
スライスチーズ 1枚
A | 薄力粉・片栗粉 各大さじ2
牛乳 100cc
サラダ油 小さじ1
三杯酢 (酢・醤油・砂糖 各小さじ1)

【作り方】

- ①ニラはザク切り、玉ねぎは皮をむいて薄切りにして、チーズとAとともにボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②フライパンで油を熱し、①を入れて両面を焼く。
- ③焼けたら切って皿に盛り、三杯酢を添える。

ひとこと

チーズとニラは相性抜群です。玉ねぎが入ると、甘味が出ます。ニラに含まれるβ-カロテンは、免疫力を高めるといわれています。

(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)
300	9.9	248	39.6	2.7	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ニラもやし肉みそ炒め



【材料】 1人分

豚ひき肉	50g
ニラ	50g(1/2束)
もやし	50g(1/4袋)
生姜	1/4ひとかけ
A (みそ・酒・砂糖)	各小さじ1
一味唐辛子	少々
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①ニラは3cm位の長さに切り、もやしは洗って水気を切っておく。生姜はすりおろす。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉と生姜を炒め、肉に火が通ったらAを加えて馴染ませる。
- ③②にニラともやしを加えて軽く炒める。

ひとこと

ニラは、火を通すことで匂いがやわらぎます。この匂いの成分、アリシンは強い殺菌作用があるといわれています。

(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)
206	12.2	44	8.9	2.9	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



れんこんニラ饅頭



【材料】 1人分

ニラ 50g(1/2束)
れんこん 50g(1/2節)
片栗粉 大さじ1
サラダ油 小さじ1
三杯酢 各小さじ1
(酢・醤油・砂糖)

【作り方】

- ①レンコンは皮をむいてすりおろし、ニラは1cm幅に切る。
- ②ボウルに①と片栗粉を入れて混ぜ合わせ、2~3等分に分けて小判型に成型する。
- ③フライパンに油を熱し、中火で②の両面を焼く。三杯酢を添えて。

ひとこと

ニラが日本に入ってきたのは古く、『古事記』にも記載されています。

(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)
98	2.0	36	18.3	2.4	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ひじき入りつくね



【材料】 1人分

ひじき（乾燥） 大さじ1/2
（1.5g→戻して12g）
玉ねぎ 1/2個（80g）
人参 1cm（10g）
鶏ミンチ 50g
片栗粉 大さじ1
ごま油 小さじ1
B 醤油・みりん・酒 各小さじ1

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、水けをきる。玉ねぎと人参はみじん切りにして耐熱皿に入れ、ラップをかけて600wのレンジで2分加熱し、冷ます。
- ②①と鶏ミンチをよくこねて小判型に成形し、表面に片栗粉をまぶす。
- ③ごま油をフライパンに熱し、②を両面焼く。ふたをして中までしっかり加熱する。竹串をさして透明の汁が出ればOK。
- ④③の火を一旦切り、Bを混ぜてフライパンに入れ、火をつけてからめる。

ひとこと

ひじきを入れることで栄養価アップはもちろん、噛む回数も増えます。お弁当やおつまみにおすすめです。

(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)
219	10.3	42	19.6	2.3	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ひじきと手作りカッテージチーズのサラダ



【材料】 1人分

牛乳 1/2カップ (100ml)
酢 大さじ1
ひじき (乾燥) 大さじ1/2
(1.5g → 戻して12g)
きゅうり 1/2本 (50g)
トマト 中1/2個 (40g)
醤油 小さじ1

ひとこと

カッテージチーズは簡単に作れるチーズです。チーズ臭さがあまりないので苦手な方にもおすすめです。

【作り方】

- ①牛乳を鍋に入れ、沸騰させない程度に温め、酢を入れて混ぜる。
水分とかたまりに分離してきたら、キッチンペーパーをしいたザルにあげてこす。
- ②ひじきは水で戻し、熱湯でサッとゆでたら水けをきって冷ます。
きゅうりは干切りにし、トマトはひと口大に切る。
- ③①と②を醤油で和える。

(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)
91	4.6	143	9.9	1.7	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



わかめと新玉ねぎのかき揚げ



【材料】 1人分

わかめ（乾燥） 小さじ1
（1g→戻して12g）
新玉ねぎ 小1/2個（50g）
じゃがいも 小1/4個（40g）
A { 薄力粉 大さじ2
水 大さじ2
揚げ油 適量

ひとこと

揚げ油の180℃の目安は、衣を一滴油に落とし中まで沈んで、スーッと浮き上がる状態です。

【作り方】

- ①わかめは水に戻して水けをしぼり、食べやすい大きさに切る。
新玉ねぎは薄切り、じゃがいもは細切りにする。
- ②Aをさっくりと混ぜて（全体が混ざればOK。混ぜすぎない）衣を作り、①をからめる。
- ③フライパンに油を約3cm深さくらい入れ、180℃に熱する。②を3~4等分にして揚げる。

（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)
247	2.8	23	23.7	2.1	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



春キャベツのカレーマリネ



【材料】 1人分

キャベツ 葉2枚 (100g)
A { 酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
カレーパウダー 小さじ1/2

あればくるみやアーモンドのナッツ

【作り方】

- ①キャベツはよく洗い、ザク切りや千切りなど好みの大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、600wのレンジで20秒加熱する。
- ②Aを別の耐熱容器に入れ、600wのレンジで20秒程加熱し、砂糖を溶かす。よく混ぜる。
- ③①を②で和え、あれば刻んだナッツをふる。

ひとこと

カレーパウダーの辛みや香り、ナッツの香ばしさでおいしく減塩できます。
ナッツはフライパンで乾煎りして加えると更に香ばしさUP!

(1人分)※くるみ10g入れた場合

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)
104	2.9	57	8.9	2.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



キャベツとチーズのコロコロ焼き



【材料】 12個分

キャベツ	葉2枚 (100g)	
スライスチーズ	2枚	
A {	薄力粉	1/2カップ (50g)
	卵	1個
	水又はだし	1カップ (200ml)

ひとこと

味がもの足りない場合はケチャップやだし醤油をつけても。タコ焼き器がない場合はフライパンで大きく焼いてひと口大に切り分けても。

【作り方】

- ①キャベツはよく洗い、みじん切りにし、チーズは細かくちぎる。
- ②Aをよく混ぜる。
- ③タコ焼き器を熱し、必要があれば油をひく（分量外）。
- ④③に②を流し入れ、①を等分に分けて入れ、転がしながら焼き、中まで加熱できれば出来上がり。

(1人分：6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)
202	10.1	153	21.5	1.5	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



キャベツとミンチのトマト煮



【材料】 1人分

キャベツ	葉2枚 (100g)
豚ミンチ	50g
トマト缶	大さじ5 (80g)
コンソメ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

ひとこと

そのままおかずとして食べるのはもちろん、 Pastaやうどんなどの麺に絡めてもおいしいですよ！

【作り方】

- ①キャベツはよく洗い、食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。(市販のカット野菜でもOK)
- ②耐熱容器に豚ミンチを入れてほぐす。①と残りの材料を全て入れ、ラップをかけて600wのレンジで5分程加熱する。
- ③キャベツがやわらかくなり、豚ミンチにしっかり火が通ればよく混ぜて出来上がり。お好みでパセリ(分量外)をふる。

(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)
184	11.1	54	12.9	2.8	1.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



丸ごと新玉ねぎのスープ煮



【材料】 1人分

新玉ねぎ	小1個 (100g)
A { コンソメ	小さじ1/2
水	1カップ (200ml)
パセリ	適量
黒コショウ	適宜

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむき、上下5mm程切り落とし、上部分に十字に切り込みを入れる。
- ②①をラップに包み、600wのレンジで3~5分加熱する。
- ③小鍋に②とAを入れてふたをし、弱火で5分くらい玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④器に盛り、パセリと黒コショウをお好みで振ったら出来上がり。

ひとこと

レンジを使い、時短にしました。圧力鍋を使うと更に時短できます。普通の玉ねぎを使う場合、柔らかくなるまで煮る時間を追加してください。

(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)
41	1.1	23	9.5	1.6	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



丸ごと新玉ねぎの肉詰め（和風）



【材料】 1人分

新玉ねぎ	小1個（100g）
A { 鶏ミンチ	30g
{ 片栗粉	小さじ1
B { 醤油・みりん・酒	各小さじ1
{ 水	1カップ（200ml）
小葱	1～2本
C { 片栗粉	小さじ1/2
{ 水	小さじ1/2

【作り方】

- ①新玉ねぎは皮をむき、上下5mm程切り落とし、上部を深さ2/3程スプーンでくり抜く。
- ②くり抜いた玉ねぎをみじん切りにし、Aと混ぜてよくこねて①に全て詰める。（はみ出してもOK）。
- ③小鍋に②とBを入れてふたをし、火をつけて沸騰したら弱火で20分程煮込む。
- ④玉ねぎが柔らかく煮えたら器に盛り、鍋に残った煮汁にCでとろみをつけて玉ねぎにかけ、小口切りにした小葱をかける。

ひとこと

水に溶けだした栄養分もあんかけやスープにすると無駄なく食べることができます。

（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)
132	6.7	30	16.1	1.8	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



丸ごと新玉ねぎの肉詰め（洋風）



【材料】 1人分

新玉ねぎ	小1個（100g）
A { 鶏ミンチ	30g
片栗粉	小さじ1
B { コンソメ	小さじ1/2
水	1カップ（200ml）
パセリ	適量

【作り方】

- ①新玉ねぎは皮をむき、上下5mm程切り落とし、上部を深さ2/3程スプーンでくり抜く。
- ②くり抜いた玉ねぎをみじん切りにし、Aと混ぜてよくこねて①に全て詰める。はみ出してもOK。
- ③小鍋に②とBを入れてふたをし、火をつけて沸騰したら弱火で20分程煮込む。
- ④玉ねぎが柔らかく煮えたら器に盛り、パセリをお好みで振る。

ひとこと

玉ねぎが丸ごと食べられるボリュームおかずです。煮えにくい場合は追加でレンジ加熱してみてください。

（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)
106	6.4	24	11.9	1.6	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



玉ねぎのマフィン（チーズ風味）



【材料】 マフィンカップ大2個分

玉ねぎ	小1個（100g）	
A	卵	1個
	砂糖	大さじ1
	油	大さじ1
B	粉チーズ	大さじ1
	薄力粉	1/2カップ（100g）
	ベーキングパウダー	小さじ1/2

【作り方】

①玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで2分加熱して冷ましておく。
オーブンは180度に予熱する。

②Aを泡だて器でよく混ぜ、①の玉ねぎも入れて混ぜる。

③②にBをふるいながら入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。

④カップに③を注ぎ分け、180℃のオーブンで約20分焼き、竹串をさし、生地がつかなければ出来上がり。

ひとこと

生地に粉チーズを入れて玉ねぎのにおいを軽減しました。玉ねぎが苦手な方にもおすすめです。

(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)
328	9.0	71.6	46.4	2.0	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



玉ねぎのマフィン（カレー風味）



【材料】 マフィンカップ大2個分

玉ねぎ	小1個（100g）
A { 卵	1個
砂糖	大さじ1
油	大さじ1
カレーパウダー	小さじ1/4
B { 薄力粉	1/2カップ（100g）
ベーキングパウダー	小さじ1/2

【作り方】

①玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れてラップをかけて600wのレンジで2分加熱して冷ましておく。

オーブンは180度に予熱する。

②Aを泡だて器でよく混ぜ、①の玉ねぎも入れて混ぜる。

③②にBをふるいながら入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。

④カップに③を注ぎ分け、180℃のオーブンで約20分焼き、竹串をさし、生地がつかなければ出来上がり。

ひとこと

生地にかレーパウダーを入れて玉ねぎのにおいを軽減しました。玉ねぎが苦手な方にもおすすめです。

(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)
320	8.2	54	46.4	2.2	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



鮭のノンフライ南蛮漬け



【材料】 1人分

生鮭	1切れ	
(塩・こしょう・薄力粉)	少々	
玉ねぎ	1/8個	
ミニトマト	3個	
豆苗	1/4袋	
サラダ油	小さじ2	
A (酢)	大さじ1	
	砂糖	小さじ2
	しょう油	小さじ1/2
	きざみ昆布	適宜

【作り方】

- ①鮭は3等分に切り、塩・こしょうをして10分おく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、ミニトマトは1/4に切る。
豆苗は1/3の長さに切る。
- ③油を熱したフライパンで②を炒めてボウルにあげ、Aと合わせておく。
- ④①の鮭は、水気をふいて薄力粉をまぶし、野菜を炒めたフライパンで両面を焼き、熱いうちに③につける。

ひとこと

一味唐辛子を入れると、大人向きになります。

冷蔵庫で2日くらい保存できます。

(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)
272	24.6	48	15.3	2.6	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



サバ缶でカレーピラフ風



【材料】 2合分

米	2合
サバの水煮缶	1缶
しめじ	1パック
ミニトマト	8個
酒	大さじ2
A (ケチャップ)	大さじ1
醤油	小さじ2
カレー粉	小さじ2
乾燥パセリ	適宜

【作り方】

- ①米は洗って30分ほど浸水させ、ザルにあげる。
- ②しめじは手でほぐし、ミニトマトはヘタを取る。
- ③釜に①・A・サバ缶の汁を入れ、2合に合わせて水を加えて混ぜる。②とサバの身をのせ、炊飯する。
- ④炊き上がったたらほぐし、器に盛ってパセリをふる。

ひとこと

包丁いらず！

魚が苦手な人にもおススメです。

カレー粉で好みの辛さに調節してください。

(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)
322	13.0	115	53.2	2.1	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



卵とバナナdeときめきスイーツ



【材料】 1人分

卵 2個
バナナ(熟したもの) 1本
バター(又はサラダ油) 小さじ1

【作り方】

- ①バナナは一口大に切ってボウルに入れ、フォークの背などでよくつぶす。
- ②①に卵を割り入れ、生地がなめらかになるまで、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターを熱し、生地を3等分にして両面を焼く。

ひとこと

材料は3つだけ。
バナナだけの自然の甘さです。
バナナは熟したもののほうが、つぶしやすいです。

(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)
250	13.2	5.6	18.3	0.9	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



食べよう牛乳！カッテージチーズ



【材料】 作りやすい分量

牛乳 500ml
レモン汁又は酢 大さじ2.5

ひとこと

飲むだけではない牛乳の活用法です。

牛乳500mlで、約100g前後の手作りチーズができます。

【作り方】

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前でレモン汁を入れて火を止め、軽く2～3回かき混ぜる。
- ②そのまま放置して分離したら、2重にキッチンペーパーを敷いたザルにあげて水分を切る。

※写真は、出来上がり1/3量をサラダに利用しました。

※切った水分はホエーといって、タンパク質やミネラルなどの栄養価も高いので、色々な料理に利用してみましょ。う。(スープやカレー、サワードリンクなど)

(100g)

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)
105	13.5	55	1.9	0	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



食べよう牛乳！みるくもち



【材料】 作りやすい分量(5人分)

牛乳	500ml
片栗粉	大さじ5
A (きな粉)	大さじ3
砂糖	大さじ2

【作り方】

- ①鍋に牛乳・片栗粉を入れて火にかけ、木ベラで混ぜながら沸騰直前で弱火にし、もったりしてきたら、火を止める。
- ②バットにクッキングシートを敷いて①を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、食べやすく切り分けて器に盛る。
- ③Aを合わせて、②にかける。

ひとこと

飲むだけではない牛乳の活用方法です。

わらび餅やくずもち等に比べ、カルシウムやたんぱく質が多く取れます。

※片栗粉の量で、好みの固さに加減できます。

(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)
130	4.8	111	17.1	0.7	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



お好み焼き



【材料】 1人分

豚ももスライス 50g
キャベツ（ざく切り） 100g（2枚くらい）
絹ごし豆腐 小1/2パック（75g）
A { 卵 1/2個
かつお節 小1袋
水 50ml
薄力粉 50g
サラダ油 小さじ1
削り節、青のり
お好み焼きソース
マヨネーズなどお好みで

ひとこと

豆腐を入れることで生地がふんわりし、たんぱく質もアップします。

【作り方】

- ①豆腐をボウルに入れ泡だて器で混ぜ、Aを入れ混ぜる。
- ②①に、薄力粉を加えて混ぜ、キャベツを入れ混ぜる。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を流し、上に豚ももスライスのをのせ、弱めの中火で両面焼く。
- ④火が通ったら削り節、お好み焼きソース等かける。

(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)
623	22.0	123	57.5	3.6	2.1



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



ルーロー飯



【材料】	1人分	
豚ももスライス		50g
ゆで卵		1個
チンゲン菜		1/2袋 (150g)
A	酒	各大さじ1/2
	オイスターソース	
	濃口醤油	各小さじ1/2
	砂糖	
	おろし生姜	
	水	50ml
ごま油	小さじ1/2	
ごはん		適量

ひとこと

台湾のお母さんの味。
肉もお野菜も摂れ、
野菜は1日に必要な量
の1/3取れます。

【作り方】

- ①チンゲン菜をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉・ゆで卵・Aを鍋に入れ、煮る。
- ③豚肉に火が通ったらごま油を回し入れ、①と一緒にご飯の上に盛り付ける。
(卵は半分に切り、盛りつけるとききれい。)

*お好みで八角、五香粉を入れて煮るとさらに本格的。

(1人分)ご飯150gで計算

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)
477	22.3	186	62.8	2.3	1.8



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

A { いりこだし 150ml
酢 小さじ2
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



汁なしもやし担々



【材料】 1人分

もやし	1/2袋 (100g)	
きゅうり	1/2本	
豚ひき肉	30g	
長ネギ	1/2本	
A	料理酒	小さじ1
	みりん	
	豆板醤	
	味噌	
	水	
水溶き片栗粉	片栗粉と水各小さじ1/2	
ラー油かごま油	適量	

ひとこと

麺の代わりに野菜で作っても美味しい！
これ1皿で1日に必要な野菜の6割が摂れます。

【作り方】

- ①きゅうりは細切り、長ネギはみじん切りに切る。もやしはゆでておく。
- ②フライパンに豚ひき肉、長ネギを入れ、炒める。
- ③②の火が通ってきたらAを入れ煮て、沸騰したら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④器にもやし→きゅうり→③の順に乗せ、上からお好みでラー油をかける。

(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)
170	9.5	60	14.7	3.9	1.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ギョーザの皮で、ミニキッシュ風



【材料】 アルミカップ(マドレーヌ型8号)
3個分

卵	1個
牛乳	小さじ1
ほうれん草(茹で)	15g(1/8束分)
ミニトマト	1個
餃子の皮	3枚
ピザ用チーズ	15g

【作り方】

- ①アルミカップに、餃子の皮を敷いておく。
- ②ほうれん草(茹で)は2cm長さに、ミニトマトはヘタを取って6等分に切る。
- ③卵と牛乳は混ぜ合わせる。
- ④①に②を入れて③をかけ、チーズをのせてトースターで5~7分くらい焼く。

ひとこと

お弁当にも最適です。
具材は何でもOK。
紙カップで作る場合は、レンジで約2分ほど加熱します。

(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)
191	13.7	213	8.0	2.6	0.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

