

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



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	2.8	114	2.4	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。

(1人分)

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	0.5	5	1.6	0.2



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



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



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



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、④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まりやすく、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



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



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
- じゃがいも：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	小さじ2
	{ 砂糖	小さじ1
	{ みりん	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



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



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



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
	砂糖	小さじ1
	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カップ (200ml)
黒コショウ	1/2缶
	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。

お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



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



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)
や嚥下食にも使えます。(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	
(酢・醤油・砂糖)	各小さじ1)

【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



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
みりん
豆板醤
味噌 } 小さじ1

水 100ml

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



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



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

