

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、種に沿ってグルッと1周、包丁を回す。
- ① ㊦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！

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。

(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)
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

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

野菜はもとの大きさによっていちよう切り～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。

・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15cm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。



ジャガチーズ



【材料】 1人分

じゃがいも	中1個
スライスチーズ	1枚
A 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千切りにする。(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

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

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