

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	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
- 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

