

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。



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



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されています。

(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

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！

【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。

(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めです。

【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
		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。

(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

ひとこと

里芋のぬめり成分である、ガラクトンやムチンは水溶性食物繊維で、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。



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

