

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※板すりし、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)
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※板ずりし、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)
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
A (みりん)	小さじ1
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

カボチャの栄養がいっぱいのスープです。
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。

(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

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。



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 小さじ1
	みりん 小さじ1
	醤油 小さじ1/3
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（100 g）
A { 鶏ミンチ	50 g
おろし生姜	小さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
B { 醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
水	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、汁気が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 (100 g)	
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）	50 g
トマト	小1/3個（30 g）
きゅうり	中1/4本（20 g）
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）		50 g
玉ねぎ		30 g
人参		20 g
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