

とりごぼう



【材料】 1人分

ごぼう	1/2本 (100g)
鶏むね肉	50g
A { 酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
B { 砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
水	1/4カップ

【作り方】

- ①ごぼうは洗って包丁の背で皮をこそぎ、乱切りにして水に5分ほどさらす。耐熱容器に入れてラップをかけ、**ひとこと** 600wで3分ほど加熱し、水けをきる。
- ②鶏むね肉は一口大に切り、Aをもみこみ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を焼き、①を入れて炒め、Bを入れて水分がなくなるまで炒める。

大きめに切ったごぼうは火が通りにくいので、レンジで加熱しておくとし短になります。鷹の爪を加えてもおいしいレシピです。

(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)
204	13.0	51	21.7	5.7	1.1



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 (50 g)
じゃがいも	小1/2個 (50 g)
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おき、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



ブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め



【材料】 1人分

ブロッコリー	100 g (1/2株)
牛肉スライス	50 g
A { 酒	小さじ1/4
醤油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2
生姜（みじん切り）	小さじ1
B { オイスターソース	小さじ1
みりん	小さじ1

【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ビニール袋に牛肉とAを入れてもみ、片栗粉を入れてまぶす。
- ③フライパンを中火にかけ、生姜を炒めて、②も入れて炒める（肉から油が出るので炒め用の油はなくてOK）
- ④③に①を入れて炒め、Bで味付けする。

ひとこと

ブロッコリーのボリュームおかずです。ブロッコリーはビタミンCの含有率が野菜の中でもトップクラスです。

(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)
191	14.8	44	21.9	4.5	1.1



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えてできあがり。

(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。人参は千切りにする。
- 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



レンジで、ちょっと洋風茶碗蒸し



【材料】 1人分

ほうれん草	1/3把
A 牛乳	100cc
卵	1/2個
スライスチーズ	1枚

【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 Aを混ぜ合わせておく。
- ③耐熱のマグカップに①・②を入れてチーズをさいて入れ、レンジにかける。卵に火が通れば、出来上がり。

ひとこと

朝食に
おすすめです。
手軽にカルシウム
が取れます。
醤油を少しかけると和風テイストになります。

(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)
186	12.7	285	8.2	2.8	0.7



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



レンコンご飯



【材料】 2合分

精白米	2合
水	450cc
レンコン	1節
昆布(10cm×10cm)	1枚
干しエビ	大さじ2〜3
大葉	4〜5枚

ひとこと

レンコンの食物繊維が血糖の急上昇を抑えてくれます。

干しエビは、カルシウムや鉄分が多い食品です。

【作り方】

- ①お米は洗い、分量の水に浸しておく。
(夏場30分 冬場1時間)
- ②レンコンは、皮をよく洗って薄く切る。
大葉は千切りにする。
- ③①に、昆布・②のレンコン・干しエビを入れて炊く。
- ④出来上がったら、お茶碗に盛り、②の大葉を飾る。

(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)
259	5.7	228	56	1.4	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



キャロットケーキ



【材料】 カップ3個分

人参	1本（100 g）
卵	1個
A { 砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
	（バター10 gでもOK）
B { 薄力粉	1/2カップ（50 g）
ベーキングパウダー	小さじ1/2
シナモン	3振りくらい

【作り方】

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②人参は皮をむいてすりおろす。
- ③ボウルに卵をときほぐし、Aも入れてよく混ぜる。
- ④③にBをふるいながら入れて①も入れ、混ぜる。
全体が混ざればOK。混ぜすぎると膨らみにくくなります。
- ⑤④をカップに入れ、予熱したオーブンで20分
程焼き、竹串などをさして、中までしっかり加熱
できていれば出来上がり。

（カップ1個分）

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)
152	3.8	34	18.6	1.4	0.2

ひとこと

人参を丸ごと1本
使ったケーキです。
シナモンを入れると
人参のおいさが軽減
され、人参が苦手な
方も食べやすいと思
います。



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



白菜と豚の重ね蒸し



【材料】 1人分

白菜	100 g	
豚スライス	50 g	
A {	薄口醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1

ひとこと

レンジで簡単に
メインのおかずが
作れます。
白菜はカリウムや
カルシウムを含み
ます。

【作り方】

- ①白菜は食べやすい大きさにザク切りする。
- ②耐熱の大きめの容器に①と豚スライスを交互に詰める。
- ③Aを混ぜて②にかけ、ふんわりラップをかけて600wのレンジで3分加熱する。
- ④③をレンジから一度取り出し、中まで加熱できるように混ぜて、さらに3分ほどレンジで加熱して火を通す。

(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)
129	11.4	47	6.6	1.3	1.0



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	1カップ (200ml)
ツナ缶	1/2缶
黒コショウ	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。

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

