

アスパラ♥トマトの卵炒め



【材料】 1人分

アスパラガス	60g(3本)
トマト	1/2個
卵	1個
サラダ油	小さじ1
塩・コショウ	少々

ひとこと

栄養ドリンク等に配合されている成分、アスパラギン酸の名前はアスパラガスに由来します。

【作り方】

- ①茹でたアスパラガスは斜めに切り、トマトはひと口大に切り、卵は割りほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、アスパラガスとトマトを入れて炒めて卵を回し入れ、木ベラで混ぜながら卵に火を通す。仕上げに、塩・コショウをふる。

★アスパラガスの簡単ボイル！

- i) アスパラガスは、固い根元1cm程を切り落とし、はかまをピーラーで取る。
- ii) 耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。(1本=約30秒が目安)

(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)
124	8.4	40	4.6	1.5	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



アスパラガスのみそ漬け



【材料】 作りやすい分量（2～3人分）

アスパラガス	1束(約100g)
A (みそ)	大さじ1
砂糖	大さじ1
かつお節	適宜

ひとこと

作り置き
レシピです。
冷蔵庫で3日
くらい保存
できます。

【作り方】

- ①茹でたアスパラガスは、1/3の長さに切る。
- ②容器に①とAを入れて混ぜ合わせ、フタをして冷蔵庫で1時間くらい置く。食べる時はみそを洗い流す。

★アスパラガスの簡単ボイル！

- i) アスパラガスは、固い根元1cm程を切り落とし、はかまをピーラーで取る。
- ii) 耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。(1本=約30秒が目安)

(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)
36	3.2	21	6.6	1.9	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



アスパラつくね



【材料】 1人分

アスパラガス(大)	3本
鶏胸ひき肉	80g
A 片栗粉	大さじ2
おろし生姜	小さじ1
酒・醤油・砂糖	各小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1

【作り方】

- ①ボウルでAを粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ②茹でたアスパラガスを包むように、①をつけていく。(両端は残す)
- ③フライパンに油を熱し、②の両面を焼いて酒をふり、フタをして蒸し焼きにする。(弱火で5分)

★アスパラガスの簡単ボイル！

- i) アスパラガスは、固い根元1cm程を切り落とし、はかまをピーラーで取る。
- ii) 耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。(1本=約30秒が目安)

(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	19.9	25	22.2	1.8	0.5

ひとこと

太めのアスパラガスがおすすめです。

大人は一味唐辛子、子どもにはケチャップをつけても美味しいです。



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



減塩！ ジャガレモン



【材料】 1人分

ジャガ芋	小1個(100g)
レモン	1/4個
だし汁(★注ぐだけ3分だし)	1カップ(200cc)
乾燥パセリ	少々

ひとこと

ジャガ芋のビタミンCは、熱に強い特徴があります。肉料理の付け合わせや、お弁当などにおすすめです。

【作り方】

- ①ジャガ芋は皮をむいてひと口大に切り、レモンは洗ってイチョウ切りにする。
- ②鍋に①とだし汁を入れてフタをし、弱火で水気がなくなるまで蒸し煮する。最後にパセリをふる。

★注ぐだけ3分だし・・・かつお節4g＋熱湯200ml（出来上がり180ml）

- i) かつお節を入れた大きめのカップに、熱湯を注いで3分待つ。
- ii) 箸で混ぜて、一気にザルなどでこす。こしたかつお節からもしっかり絞り取る。

(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)
86	2.3	17	19.5	1.8	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ミキサー不要！ジャガ芋スープ



【材料】 1人分

ジャガ芋
だし汁(★注ぐだけ3分だし)
牛乳
塩・粒コショウ
乾燥パセリ

小1個(100g)
1カップ(200ml)～
1/2カップ(100ml)
少々
少々

ひとこと

離乳食(後期)
や嚥下食にも使えます。(塩・コショウは入れない)
冷えると、少しトロミが強くなります。

【作り方】

- ①鍋に、皮をむいてすりおろしたジャガ芋・だし汁(ジャガ芋がかぶる位)を入れて火にかける。
- ②①が沸騰してとろみがついたら、牛乳を加えて塩・粒コショウ、パセリをふる。

★注ぐだけ3分だし・・・かつお節4g＋熱湯200ml (出来上がり180ml)

- i) かつお節を入れた大きめのカップに、熱湯を注いで3分待つ。
- ii) 箸で混ぜて、一気にザルなどでこす。こしたかつお節からもしっかり絞り取る。

(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)
147	5.5	120	23.1	1.3	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



失敗なし！スパニッシュオムレツ



【材料】 4人分

ジャガ芋	大2個
しめじ	1パック
ミニトマト	4個
A (卵	4個
牛乳	大さじ4
サラダ油	小さじ2
乾燥パセリ	少々

ひとこと

スペイン風オムレツは、本場スペインでは別名トルティージャと呼ばれている、具たくさんのお料理です。

【作り方】

- ①ジャガ芋は皮をむいて3mm幅のちょう切り、しめじは根元を落として小房に分け、ミニトマトは1/4に切る。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱して①を焦げないように炒め、②を流し入れて蓋をし、弱火で約8分蒸し焼きにする。
- ④③を切り分け、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)
181	8.8	53	16.7	1.2	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



洋風！ニラチヂミ



【材料】 1人分

ニラ	50g(1/2束)
玉ねぎ	50g(1/4個)
スライスチーズ	1枚
A 薄力粉・片栗粉	各大さじ2
牛乳	100cc
サラダ油	小さじ1
三杯酢	
(酢・醤油・砂糖)	各小さじ1)

【作り方】

- ①ニラはザク切り、玉ねぎは皮をむいて薄切りにして、チーズとAとともにボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②フライパンで油を熱し、①を入れて両面を焼く。
- ③焼けたら切って皿に盛り、三杯酢を添える。

ひとこと

チーズとニラは相性抜群です。玉ねぎが入ると、甘味が出ます。ニラに含まれるβ-カロテンは、免疫力を高めるといわれています。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
300	9.9	248	39.6	2.7	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ニラもやしの肉みそ炒め



【材料】 1人分

豚ひき肉	50g
ニラ	50g(1/2束)
もやし	50g(1/4袋)
生姜	1/4ひとかけ
A みそ・酒・砂糖	各小さじ1
一味唐辛子	少々
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①ニラは3cm位の長さに切り、もやしは洗って水気を切っておく。生姜はすりおろす。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉と生姜を炒め、肉に火が通ったらAを加えて馴染ませる。
- ③②にニラともやしを加えて軽く炒める。

ひとこと

ニラは、火を通すことで匂いがやわらぎます。この匂いの成分、アリシンは強い殺菌作用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)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
206	12.2	44	8.9	2.9	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



れんこんニラ饅頭



【材料】 1人分

ニラ	50g(1/2束)
れんこん	50g(1/2節)
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
三杯酢	
(酢・醤油・砂糖)	各小さじ1)

【作り方】

- ①レンコンは皮をむいてすりおろし、ニラは1cm幅に切る。
- ②ボウルに①と片栗粉を入れて混ぜ合わせ、2～3等分に分けて小判型に成型する。
- ③フライパンに油を熱し、中火で②の両面を焼く。三杯酢を添えて。

ひとこと

ニラが日本に入ってきたのは古く、『古事記』にも記載されています。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
98	2.0	36	18.3	2.4	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ひじき入りつくね



【材料】 1人分

ひじき（乾燥）	大さじ1/2 （1.5g→戻して12g）
玉ねぎ	1/2個（80g）
人参	1cm（10g）
鶏ミンチ	50g
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
B 醤油・みりん・酒	各小さじ1

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、水けをきる。玉ねぎと人参はみじん切りにして耐熱皿に入れ、ラップをかけて600wのレンジで2分加熱し、冷ます。
- ②①と鶏ミンチをよくこねて小判型に成形し、表面に片栗粉をまぶす。
- ③ごま油をフライパンに熱し、②を両面焼く。ふたをして中までしっかり加熱する。竹串をさして透明の汁が出ればOK。
- ④③の火を一旦切り、Bを混ぜてフライパンに入れ、火をつけてからめる。

ひとこと

ひじきを入れることで栄養価アップはもちろん、噛む回数も増えます。お弁当やおつまみにおすすめです。

（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)
219	10.3	42	19.6	2.3	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



ひじきと手作りカッテージチーズのサラダ



【材料】 1人分

牛乳 1/2カップ (100ml)
酢 大さじ1
ひじき (乾燥) 大さじ1/2
(1.5g → 戻して12g)
きゅうり 1/2本 (50g)
トマト 中1/2個 (40g)
醤油 小さじ1

ひとこと

カッテージチーズは簡単に作れるチーズです。チーズ臭さがあまりないので苦手な方にもおすすめです。

【作り方】

- ①牛乳を鍋に入れ、沸騰させない程度に温め、酢を入れて混ぜる。
水分とかたまりに分離してきたら、キッチンペーパーをしいたザルにあげてこす。
- ②ひじきは水で戻し、熱湯でサッとゆでたら水けをきって冷ます。
きゅうりは千切りにし、トマトはひと口大に切る。
- ③①と②を醤油で和える。

(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)
91	4.6	143	9.9	1.7	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



わかめと新玉ねぎのかき揚げ



【材料】 1人分

わかめ（乾燥） 小さじ1
（1g→戻して12g）
新玉ねぎ 小1/2個（50g）
じゃがいも 小1/4個（40g）
A { 薄力粉 大さじ2
水 大さじ2
揚げ油 適量

ひとこと

揚げ油の180℃の目安は、衣を一滴油に落とし中まで沈んで、スーッと浮き上がる状態です。

【作り方】

- ①ワカメは水に戻して水けをしぼり、食べやすい大きさに切る。
新玉ねぎは薄切り、じゃがいもは細切りにする。
- ②Aをさっくりと混ぜて（全体が混ざればOK。混ぜすぎない）衣を作り、①をからめる。
- ③フライパンに油を約3cm深さくらい入れ、180℃に熱する。②を3～4等分にして揚げる。

（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)
247	2.8	23	23.7	2.1	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



春キャベツのカレーマリネ



【材料】 1人分

キャベツ	葉2枚（100g）
A {	酢 大さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	カレーパウダー 小さじ1/2

あればくるみやアーモンドのナッツ

【作り方】

- ①キャベツはよく洗い、ザク切りや千切りなど好みの大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、600wのレンジで20秒加熱する。
- ②Aを別の耐熱容器に入れ、600wのレンジで20秒程加熱し、砂糖を溶かす。よく混ぜる。
- ③①を②で和え、あれば刻んだナッツをふる。

ひとこと

カレーパウダーの辛みや香り、ナッツの香ばしさでおいしく減塩できます。
ナッツはフライパンで乾煎りして加えると更に香ばしさUP！

（1人分）※くるみ10g入れた場合

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)
104	2.9	57	8.9	2.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



キャベツとチーズのコロコロ焼き



【材料】 12個分

キャベツ	葉2枚（100g）
スライスチーズ	2枚
A { 薄力粉	1/2カップ（50g）
卵	1個
水又はだし	1カップ（200ml）

ひとこと

味がもの足りない場合はケチャップやだし醤油をつけても。タコ焼き器がない場合はフライパンで大きく焼いてひと口大に切り分けても。

【作り方】

- ①キャベツはよく洗い、みじん切りにし、チーズは細かくちぎる。
- ②Aをよく混ぜる。
- ③タコ焼き器を熱し、必要があれば油をひく（分量外）。
- ④③に②を流し入れ、①を等分に分けて入れ、転がしながら焼き、中まで加熱できれば出来上がり。

（1人分：6個）

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)
202	10.1	153	21.5	1.5	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



キャベツとミンチのトマト煮



【材料】 1人分

キャベツ	葉2枚（100g）
豚ミンチ	50g
トマト缶	大さじ5（80g）
コンソメ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

ひとこと

そのままおかずとして食べるのはもちろん、パスタやうどんなどの麺に絡めてもおいしいですよ！

【作り方】

- ①キャベツはよく洗い、食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。（市販のカット野菜でもOK）
- ②耐熱容器に豚ミンチを入れてほぐす。①と残りの材料を全て入れ、ラップをかけて600wのレンジで5分程加熱する。
- ③キャベツがやわらかくなり、豚ミンチにしっかり火が通ればよく混ぜて出来上がり。お好みでパセリ（分量外）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)
184	11.1	54	12.9	2.8	1.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



丸ごと新玉ねぎのスープ煮



【材料】 1人分

新玉ねぎ	小1個（100g）
A { コンソメ	小さじ1/2
水	1カップ（200ml）
パセリ	適量
黒コショウ	適宜

ひとこと

レンジを使い、時短にしました。圧力鍋を使うと更に時短できます。普通の玉ねぎを使う場合、柔らかくなるまで煮る時間を追加してください。

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむき、上下5mm程切り落とし、上部分に十字に切り込みを入れる。
- ②①をラップに包み、600wのレンジで3～5分加熱する。
- ③小鍋に②とAを入れてふたをし、弱火で5分くらい玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④器に盛り、パセリと黒コショウをお好みで振ったら出来上がり。

（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)
41	1.1	23	9.5	1.6	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



丸ごと新玉ねぎの肉詰め（和風）



【材料】 1人分

新玉ねぎ	小1個（100 g）
A { 鶏ミンチ	30 g
片栗粉	小さじ1
B { 醤油・みりん・酒	各小さじ1
水	1カップ（200ml）
小葱	1～2本
C { 片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

【作り方】

- ①新玉ねぎは皮をむき、上下5mm程切り落とし、上部を深さ2/3程スプーンでくり抜く。
- ②くり抜いた玉ねぎをみじん切りにし、Aと混ぜてよくこねて①に全て詰める。（はみ出してもOK）。

ひとこと

水に溶けだした栄養分もあんかけやスープにすると無駄なく食べることができます。

- ③小鍋に②とBを入れてふたをし、火をつけて沸騰したら弱火で20分程煮込む。
- ④玉ねぎが柔らかく煮えたら器に盛り、鍋に残った煮汁にCでとろみをつけて玉ねぎにかけ、小口切りにした小葱をかける。

（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)
132	6.7	30	16.1	1.8	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



丸ごと新玉ねぎの肉詰め（洋風）



【材料】 1人分

新玉ねぎ	小1個（100g）
A { 鶏ミンチ	30g
片栗粉	小さじ1
B { コンソメ	小さじ1/2
水	1カップ（200ml）
パセリ	適量

【作り方】

- ①新玉ねぎは皮をむき、上下5mm程切り落とし、上部を深さ2/3程スプーンでくり抜く。
- ②くり抜いた玉ねぎをみじん切りにし、Aと混ぜてよくこねて①に全て詰める。はみ出してもOK。
- ③小鍋に②とBを入れてふたをし、火をつけて沸騰したら弱火で20分程煮込む。
- ④玉ねぎが柔らかく煮えたら器に盛り、パセリをお好みで振る。

ひとこと

玉ねぎが丸ごと食べられるボリュームおかずです。煮えにくい場合は追加でレンジ加熱してみてください。

（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)
106	6.4	24	11.9	1.6	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



玉ねぎのマフィン（チーズ風味）



【材料】 マフィンカップ大2個分

玉ねぎ	小1個（100 g）
A { 卵	1個
砂糖	大さじ1
油	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
B { 薄力粉	1/2カップ（100 g）
ベーキングパウダー	小さじ1/2

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで2分加熱して冷ましておく。
オーブンは180度に予熱する。

ひとこと

生地に粉チーズを入れて玉ねぎのにおいを軽減しました。玉ねぎが苦手な方にもおすすめです。

- ②Aを泡だて器でよく混ぜ、①の玉ねぎも入れて混ぜる。
- ③②にBをふるいながら入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④カップに③を注ぎ分け、180℃のオーブンで約20分焼き、竹串をさし、生地がつかなければ出来上がり。

（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)
328	9.0	71.6	46.4	2.0	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



玉ねぎのマフィン（カレー風味）



【材料】 マフィンカップ大2個分

玉ねぎ	小1個（100g）
A { 卵	1個
砂糖	大さじ1
油	大さじ1
カレーパウダー	小さじ1/4
B { 薄力粉	1/2カップ（100g）
ベーキングパウダー	小さじ1/2

【作り方】

①玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れてラップをかけて600wのレンジで2分加熱して冷ましておく。

オーブンは180度に予熱する。

②Aを泡だて器でよく混ぜ、①の玉ねぎも入れて混ぜる。

③②にBをふるいながら入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。

④カップに③を注ぎ分け、180℃のオーブンで約20分焼き、竹串をさし、生地がつかなければ出来上がり。

ひとこと

生地にかレーパウダーを入れて玉ねぎのにおいを軽減しました。玉ねぎが苦手な方にもおすすめです。

（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)
320	8.2	54	46.4	2.2	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

