

山芋グラタン



【材料】 1人分

山芋	50g(2.5cm長さ)
木綿豆腐	80g(1/4丁)
スライスチーズ	1枚
もみ海苔	少々

【作り方】

- ①豆腐は食べやすく切り、耐熱容器に並べる。
- ②山芋は皮を剥いてすりおろし、①にかける。
- ③②をレンジで加熱し、チーズがとければOK。最後に海苔を散らす。

ポイント

芋類はビタミンCが多く、チーズに含まれるカルシウムの吸収がさらにアップ！

(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)
142	8.5	154	0.8	0.1	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



コロッケグラタン



【材料】 1人分

コロッケ(冷凍可)	2個
卵	1個
牛乳	大さじ2
とろけるチーズ	1枚
刻みパセリ(あれば)	少々

【作り方】

- ①耐熱容器にコロッケを入れてレンジで温める。
- ②①を箸でほぐして卵と牛乳を合わせ、①にかけてチーズをのせる。
- ③②をレンジで加熱し、チーズが溶けたら出来上がり。
(あれば、パセリをふる)

ポイント

卵には鉄分が多く、牛乳とチーズにはカルシウムが多く含まれています。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
242	10.5	174	0.8	0.1	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



はんぺんのはさみ焼き



【材料】 1人分

はんぺん	1枚
スライスチーズ	1枚
大葉	1枚
サラダ油	小さじ1
レタス・ミニトマト	適宜

【作り方】

- ①はんぺんは、厚さを半分に切り、スライスチーズ・大葉をはさむ。
- ②フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼く。
- ③②を斜め半分に切って、レタス・ミニトマトを飾った皿に盛りつける。

ポイント

はんぺんは、やわらかい素材です。チーズでカルシウムアップ!!

(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)
106	5.7	103	0.3	0.7	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



アレンジ！もずく酢



《アボカドの種の取り方》



- ㊦ アボカドを手に持ち、種があたりまで縦に包丁を入れ、種に沿ってグルッと1周、包丁を回す。
- ① ㊦を手でひねり、2つに分ける。
- ㊧ 種がついているほうは、包丁の角で刺して回すと、種が取れる。

【材料】 1人分

もずく酢(市販品) 1個
アボカド 1/2個

【作り方】

- ① アボカドは皮と種を取り、包丁でサイコロ状に切る。
- ② もずく酢と①を混ぜ合わせる。

(1人分)

ポイント

アボカドには若返りのビタミンといわれるビタミンEがたっぷりです。

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)
124	1.6	174	0.6	2.8	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



マグカップで豆乳茶碗蒸し



【材料】 1人分

卵	1個
豆乳	1/2カップ
麺つゆ(2倍)	大さじ1
好きな具材	(茹でたエビ等)

【作り方】

- ① マグカップに卵を割り入れ、カラザ(白い固まり)をとって溶きほぐし、水・麺つゆを混ぜ合わせて好みの具材を入れる。
- ② ①に軽くラップをし、レンジ(500W)で2分位加熱する。

ポイント

豆乳は、鉄分が多く貧血予防には手軽にとれる食材です。

(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)
128	10.1	42	2.2	0.2	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



フローズントマトの冷製パスタ



【材料】 1人分

パスタ（乾燥）	50 g
トマト	中1個
ツナ缶	1/2缶
キャベツ	20 g
A { レモン汁	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
黒コショウ	適宜

【作り方】

- ①トマトは洗ってヘタを取り、冷凍する。
- ②パスタは時間通りにゆで、ゆで時間の直前に一口大に切ったキャベツを入れて、一緒にさっとゆで、湯を切り、水で冷やす。
- ③器に②を盛り、①をすりおろして乗せ、ツナ缶は汁を軽くきって盛り付け、最後にAを混ぜてかける。お好みで黒コショウを振る。ですよ。よく混ぜて食べて下さい。

ひとこと

夏のほてった体に嬉しい、ひんやりさっぱりパスタです。
冷凍トマトは皮がつるっとむけるので、すりおろす前にむいてもOK。
キャベツ以外に、レタスやきゅうりもおいしいですよ。

(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)
331	12.4	26	43.2	2.7	0.3



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



秋の香りのきのこソテー



【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



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



厚揚げの田楽



【材料】 1人分

厚揚げ	1/4パック (55 g)
A { みそ	小さじ1
{ みりん	小さじ1
すりごま	小さじ1

ひとこと

厚揚げにはカルシウムや鉄が豊富に含まれます。
おかずはもちろん、おつまみにもおすすめです。

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯にくぐらせ、キッチンペーパーで水けを軽く拭きとり、食べやすい大きさに切る。
- ②Aを混ぜて①の片面にぬり、すりごまを振ってトースターやグリルで、軽く焼き目がつくまで2～3分くらい焼く。

(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)
132	7.5	186	5.1	1.2	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



きのここと魚のホイル焼き



【材料】 1人分

魚の切り身	1切れ
お好みのきのこ	100g
バター	小さじ1（4g）
A { 醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

【作り方】

①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る。

②ホイルを20cmくらいの長さに切り、魚→①→バターの順に乗せ、Aをかけてホイルを閉じる。

③グリル、トースター、フライパンなどで中まで火が通るまで蒸し焼きする。

ひとこと

ホイルで包んで焼くと、ふっくら焼き上がり、旨味を逃しません。

（1人分）※鮭の切り身の場合

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)
166	21.3	11	7.1	4.4	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



納豆おやき



【材料】 1人分

A {	納豆	1パック
	薄力粉	大さじ1
	水	大さじ1
	サラダ油	小さじ1
チーズ		
{		
スライスなら		1/2枚
ピザ用なら		大さじ1

ひとこと

納豆のアレンジメニューです。おつまみやおやつにおすすめです。

【作り方】

- ①Aをボウルなどに入れてスプーンでよく混ぜる。
(納豆のパックに入れて混ぜてもOK)
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①をスプーンですくって入れ、両面こんがり焼く。
- ③②が焼けたらチーズをのせて火を止め、フライパンにふたをして余熱でチーズを溶かしてできあがり。

(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)
175	9.3	1.4	2.9	91	0.2



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



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

