山芋グラタン

【材料】　　１人分

山芋	50g(2.5㎝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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

アレンジ！もずく酢

≪アボカドの種の取り方≫

㋐アボカドを手に持ち、種があたるまで縦に包丁を入れ、種に沿ってグルっと1周、包丁を回す。
㋑㋐を手でひねり、2つに分ける。
㋒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。

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。

（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)
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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

鶏カラでアレンジ

【材料】　　１人分

鶏のから揚げ　　2～3個
(冷凍可‥冷たい時はレンジで温める)
残りもの野菜　　100g
(片栗粉･ごま油　　少々)

	ケチャップ	小さじ2
A	酢	各小さじ1
	砂糖	
	醤油	

【作り方】

①鶏のから揚げと野菜は食べやすく切って、片栗粉をまぶす。
②フライパンに少量の油を熱し、①を炒め、Aの調味料を加えてとろみがついたら、出来上がり。

ポイント

お惣菜や冷凍のから揚げが、手軽に大変身！
野菜は、冷蔵庫のあまり物でOK!!

（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)
196	7.2	35	1.3	1.5	1.6

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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お好みの具材を入れる。
②①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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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！

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。

（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)
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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【作り方】

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

魚のホイル蒸し（inチーズ）

【材料】　　１人分

魚切り身	１切れ
トマト	小１／２個
溶けるチーズ	適量
アルミホイル	30cmほど

【作り方】

① アルミホイルに魚をのせ、トマト、チーズをのせ、包む。

② 魚焼きグリルの中火で１０分ほど焼く。

ひとこと

魚以外の鶏ささみ、豚スライスなどでも出来ます。
チーズ、トマトの旨みで調味料要らずです。

（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)
81	11.3	73	2.5	0.5	0.4

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

魚のホイル蒸し（和）

【材料】　　１人分

魚切り身	１切れ
玉ねぎ	１/６個
人参	小１/４本
アルミホイル	30ｃｍほど
しょうゆ（お好みで）	小さじ1/2

【作り方】

① 玉ねぎ、人参は千切りしておく。

② アルミホイルに魚をのせ、①をのせ、包む。

③ 魚焼きグリルの中火で１０分ほど焼く。

ひとこと

野菜の代わりにきのこを入れても美味しいです。
時間は目安なのでご家庭で調節してください。
オーブントースターでも出来ます♪

（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)
57	9.4	18	4.2	0.8	0.6

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

豚しゃぶオクラ巻き　レモンだれ

【材料】２人分

豚スライス肉		１００ｇ
オクラ		４本
A	レモン汁	小さじ4
	薄口醤油	小さじ2
	だし汁	大さじ2
	ごま油	小さじ1

ひとこと

食欲が落ちる夏に。
レモンの酸味と
オクラのねばねばで
さっぱりつるっと食べ
やすい一皿です。

【作り方】

①豚スライス肉と※板ずりしたオクラは
　それぞれゆでる。

②ゆでたオクラを豚肉で巻く。

③Ａを混ぜて②にかける。

※板ずりはオクラに塩を少し振り、まな板の上で転がしてください。
　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。 (塩は洗い流してください)

(一人分)

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	9.9	82	2.7	1.0	1.0

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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
パパっ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に、
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。
②A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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

鶏カラでアレンジ～みぞれ和え～

【材料】　　１人分

鶏のカラ揚げ（冷凍など）	2個
大根	100ｇ
大葉	２枚
レモン	1/8個

【作り方】

①鶏のカラ揚げは温めて、３等分くらいの食べやすい大きさに切る。

②大根はおろして軽く水分を切る。
大葉は千切りにする。
レモンはくし形切りにする。

③①と大根おろしを軽く和えて器に盛り、大葉を乗せ、レモンを絞っていただく。

ひとこと

鶏のカラ揚げは味が濃いものが多いので、さっぱり食べられるようにしました。
成人の１日に摂りたい肉の量は５０ｇ（カラ揚げ約２個分）です。野菜と組み合わせると少ない量で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)
180	13.0	53	11.9	2.5	1.3

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

鯛そぼろ

【材料】　　２人分

鯛のアラ		１尾分 （可食部60ｇ程度）
酒		大さじ2
水		300ｃｃ
A	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1.5
	醤油	大さじ1.5

＊「アラ」とは、３枚におろした魚の残りの部位のこと

【作り方】

① アラはきれいに洗い、水に酒を加え身が白っぽくなるまでゆでる。（ゆですぎないように。）

② ①の骨と皮を除き、身だけをほぐす。

③②とＡを鍋に入れて火にかけ、水分がなくなるまでほぐしながら煮る。

④③の粗熱がとれたらできあがり。

ひとこと

炊き立てのご飯によく合います。
青じそや小ネギ、生姜などの薬味を合わせたり出し汁をかけて鯛そぼろ茶漬けにしても美味しいですよ。

（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)
104	7.3	7.5	7.5	0.0	1.8

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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･みりんと和える。

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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をカリっと両面焼き、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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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	50ｇ
	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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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
A 黒コショー	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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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、色々トッピングをしてみましょう。

（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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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を混ぜて酢じょうゆを作り、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て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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【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。

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！

（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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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 すりごま(白)	各小さじ2

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

チンゲン菜シューマイ

【材料】　　２人分

	チンゲン菜	２株
	豚ひき肉	120g
A	みそ	小さじ2
A	ケチャップ	小さじ1
A	おろし生姜	小さじ1
A	片栗粉	適宜

ひとこと

3分置くことで、肉の中まで火が通ります。また、肉に味をつけることでソースは不要です。

【作り方】

①チンゲン菜は洗って耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジで2分加熱する。冷めたら1枚ずつはがす。

②豚ひき肉にAを加え、ねばりがでるまでよく混ぜる。

③①の根元部分にボール状にした②を転がしながら、先端まで巻き上げる。（巻きにくい場合は、2～3枚重ねる。）

④耐熱容器に③を入れ、ラップをかけて5分加熱し、そのまま3分ほど置いて器に盛りつける。

（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)
176	11.9	31	1.6	0.7

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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2㎝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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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
- さつま芋：134kcal
- じゃが芋：76kcal
- 里芋：58kcal

と、里芋は芋類の中で
比較的低めです。

【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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	みりん	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が熱い内にからめる。

ひとこと

里芋のぬめり成分である、ガラクタ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。

（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

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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
A	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
B	醤油	小さじ1
B	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、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。

ひとこと

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時短になります。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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

ごぼうのガレット

【材料】　　１人分

ごぼう		1/4本（50ｇ）
じゃがいも		小1/2個（50ｇ）
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、千切りかささがきにして水に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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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	100ｇ（1/2株）
	牛肉スライス	50ｇ
A	酒	小さじ1/4
A	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
B	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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

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。

【作り方】

①ほうれん草は茹でて根元を切り落とし、3㎝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。

（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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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
A	砂糖	小さじ1
A	だし汁又は湯	小さじ1
A	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、3㎝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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

ひとこと

朝食に
おススメです。
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。

【作り方】

①ほうれん草は茹でて根元を切り落とし、3㎝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。

（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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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45㎎/100g中
ミカン　35㎎/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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【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。

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、おススメです。

（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)
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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

レンチン！ふろふき大根

【材料】　　1人分

大根		100g(約3㎝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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

大根きんぴら

【材料】　　1人分

大根	100g(約3㎝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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

白菜と豚の重ね蒸し

【材料】　　1人分

白菜		100ｇ
豚スライス		50ｇ
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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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）
A	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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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。
お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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

厚揚げの田楽

【材料】　　１人分

厚揚げ		1/4パック（55ｇ）
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レシピです。

【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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

きの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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

切り干し大根ピリ辛炒め

切干大根（乾燥）		10ｇ
A	ごま油	小さじ1/2
	豆板醤	小さじ1/4
B	醤油	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
すりごま		小さじ1

ひとこと

切り干し大根は食物繊維、カルシウム、鉄が豊富です。ピリッと辛口なのでおつまみにもおすすめです。

【作り方】

①切り干し大根は水で戻し、長ければ食べやすい長さに切る。
②Aをフライパンで炒め、香りが立ったら①を入れて炒める。
③②にBを入れて混ぜ、火をとめてすりごまを振って出来上がり。

（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)
177	1.8	0.7	2.6	87	0.8

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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1㎝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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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1㎝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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

アスパラつくね

【材料】　　1人分

アスパラガス(大)		3本
A	鶏胸ひき肉	80g
	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

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。

【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1㎝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

出典：糸島市健康づくり課　管理栄養士

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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、お弁当などにおススメです。

【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とる。

(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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

ミキサー不要！ジャガ芋スープ

【材料】　　1人分

ジャガ芋	小1個(100g)
だし汁(★注ぐだけ3分だし)	1カップ(200ml)～
牛乳	1/2カップ(100ml)
塩･粒コショウ	少々
乾燥パセリ	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とる。

(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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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、具だくさんの卵料理です。

【作り方】

①ジャガ芋は皮をむいて3㎜幅のいちょう切り、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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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
A 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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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
A　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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

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。

【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。

（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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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お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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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（100ｇ）
A	鶏ミンチ	30ｇ
	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）。
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。

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。

（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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理

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

【糸島市のホームページのご案内】管理栄養士のレシピが載っています。 糸島市 自宅で簡単料理