

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



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
パパッと作れる野菜の小
鉢はいかがですか？
大葉は千切りにせず、
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。
- ② A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



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



フローズントマトの冷製パスタ



【材料】	1人分	
パスタ（乾燥）		50g
トマト		中1個
ツナ缶		1/2缶
キャベツ		20g
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。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



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。
- ③ ②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。
- ④ ③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



鯛めし



【材料】 5人分

米	2合	
鯛切り身	2切れ分	
塩	小さじ1/2	
水	2カップ	
A	だし昆布	10cm角
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	うすくち醤油	大さじ2

【作り方】

- ① 米を研ぎ、ざるにあげる。
- ② 鯛に分量の塩をふってしばらく置き、表面の水分をペーパーで軽くふきとる。
- ③ 炊飯器に①と水、Aを入れ、上に②をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら鯛と昆布を取り出す。鯛は骨と皮を除いてほぐし、昆布はせん切りにする。
- ⑤ ④をご飯と混ぜ合わせたら出来上がり。

ひとつこと

糸島は鯛の漁獲量1位を誇ります。消化を助ける生姜を添えて美味しくいただいてみませんか。

(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)
292	12.4	16	49.5	0.5	1.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

