



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.10



「食のみかわ おしながき」では、

食生活改善推進員（通称…食改）さ

んの料理のレシピを紹介します。

今月は拡大版として、2品紹介し
ます。

今月のおすすめ一品目

チンゲン菜とツナの 辛しあえ

1人分栄養量

- ・エネルギー 73 kcal
- ・カルシウム 101 mg
- ・食塩相当量 0.7 g

材料（4人分）

- ・チンゲン菜 400 g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ツナ 1缶（75 g）
- ・A（醤油小さじ2・みりん小さじ2・練り辛しお好み）



作り方

①チンゲン菜は、葉と茎を切り分ける。鍋にお湯を沸かし、サラダ油を加えて茎をサッと茹でる。茎を取り出した後、同じ鍋で葉を茹で、

ザルに取る。水に入れると水っぽくなるので注意。荒熱が取れたらよく絞り、食べやすい大きさに切る。

②ツナは汁をよく切る。

③Aをよく混ぜる。

④③とチンゲン菜、ツナをあえる。



チンゲン菜にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムはビタミンD（主に動物性食品に含有）と一緒に取ることで吸収が良くなります。今回はツナと合わせました。

今月のおすすめ二品目

じゃがいもとにらの煮物

1人分栄養量

- ・エネルギー 188 kcal
- ・食塩相当量 0.6 g

材料（4人分）

- ・牛ひき肉 80 g
- ・じゃがいも 360 g



にらのおい成分「アリシン」には、疲労回復をサポートする働きがあります。ただし、熱に弱いので仕上げに加えて加熱しすぎないようにしましょう。

・にら 60 g

・玉ねぎ 100 g

・ごま油 小さじ3

・A（水300 ml・削り節（小袋）2袋・砂糖大さじ1・醤油小さじ1）

1）

・B（みりん大さじ1・醤油小さじ2）

作り方

①じゃがいもは一口大に切り水にさらす。玉ねぎは細めのくし切り、にらは1・5 cm長さに切る。

②フライパンにごま油小さじ2を熱し、ひき肉を炒め、軽く色が変わったら玉ねぎを加え炒める。玉ねぎに油が回ったら、Aと水気を切ったじゃがいもを加え、ふたをし、弱火で8〜10分加熱する。

③じゃがいもが柔らかくなったら、②に、にらとBを加え炒め合わせる。ごま油小さじ1を回しかけ、器に盛り付ける。



食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.9



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称：食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月は拡大版として、二品紹介します。

今月のおすすめ一品目

じゃがいものごま和え

1人分栄養量

- ・エネルギー 179 kcal
- ・カルシウム 150 mg
- ・ビタミンC 42 mg
- ・食塩相当量 1・3 g

材料（4人分）

- ・じゃがいも 大3個
- ・白すりごま 大さじ6
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

作り方



①じゃがいもは皮をむいて細い千切りにして、水にさらす。

②沸騰したお湯に入れてきつと茹で、水にさらして水気をよく切る。

③ボウルに、すりごま、醤油、砂糖

を入れて混ぜ、その中にじゃがいもを加えて和える。



じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくい性質のため、料理時の損失が少なく、効率よく取ることができます。

今月のおすすめ二品目

キャベツの梅おかか和え

1人分栄養量

- ・エネルギー 53 kcal
- ・食塩相当量 1・3 g

材料（4人分）

- ・キャベツ 8枚
- ・梅干 2個
- ・かつお節 小袋1
- （A味噌小さじ2・みりん大さじ1）



作り方

①キャベツはサツと茹で、一口大に切る。

②梅干は種を除いて、細かくたたき、Aと混ぜる。

③キャベツの水気を絞り②とかつお節で和える。（梅干の種類によっては、塩分が多くなるので、和える時に②の量を加減してください）



キャベツには、キャベジン（ビタミンU）という胃腸薬の名前に使われるほど潰瘍の治癒に効果がある成分が含まれています。



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.8



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月のおすすめ一品

玉ねぎドレッシング

材料（4人分）

・玉ねぎ 中1個
すりおろして

1カップ

・醤油 1カップ

・砂糖 1カップ

・酢 1カップ

・塩こしょう 少々

・ごま油 大さじ1/2

※1カップ≒200cc

作り方

①玉ねぎは、皮をむいてすりおろす。



（調味料はお好みで加減してください。）
③②にごま油大さじ1/2を加えて混ぜる。
④容器に入れて、できあがり。
（冷蔵庫で2週間保存できます。）

②ボウルに①と醤油・砂糖・酢それぞれ1カップ、塩こしょう少々を入れ、よく混ぜる。

玉ねぎを切ると目が痛くなる成分「硫化アリル」は、疲労回復に働く「ビタミンB1」の吸収を促します。



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.7



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月のおすすめ一品

切干大根のミルク煮

1人分栄養量

エネルギー 134 kcal
カルシウム 171 mg
食塩相当量 1・1 g

材料（4人分）

- ・切干大根 40 g
- ・人参 20 g
- ・椎茸 2個
- ・ちくわ 2本
- ・さやいんげん 20 g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・牛乳 2カップ
- ・だしの素 小さじ1
- ・醤油 小さじ1



作り方

- ①切干大根はたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。
- ②人参、椎茸は千切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンで油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④牛乳、だしの素、醤油を加え、水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。



牛乳の水分を飛ばすことで、無理なく牛乳約200ml分のカルシウムがとれます。

食のみかわ おしながき

食改さんの活動料理紹介 No.6



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称：食改）さんの活動レシピを紹介します。

今月のおすすめ一品

人参とチーズの さっぱり和え

1人分栄養量

エネルギー 100 kcal

カルシウム 116 mg

食塩相当量 0・5 g

材料（4人分）

・人参 中2本

・さけるチーズ 2本

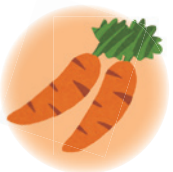
・大葉 5枚

（A 醤油小さじ1、酢大さじ

1と1／2、はちみつ小さじ

1／2、オリーブ油小さじ2、

炒りごま大さじ1）



作り方

- ①人参は皮をむいて千切りにし、サツと熱湯に通す。
- ②さけるチーズは、長さを半分 に切つてさく。
- ③大葉は、細切りにする。
- ④ボウルにAを合わせ、①、②、③を加えてサツと混ぜ、皿に盛る。



緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは油と一緒にとることで吸収がよくなります。





食のみかわ

おしながき

食改さんの活動料理紹介

No.5



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称：食改）さんの活動レシピを紹介します。

今月のおすすめ一品

ココロコ

夏野菜サラダ

1人分栄養量

エネルギー 90 kcal

カルシウム 109 mg

食塩相当量 0.8 g

材料（4人分）

・きゅうり 1本

・塩 少々

・大葉 2枚

・ミニトマト 100g

・プロセスチーズ 50g

・ツナ水煮缶 1缶

・塩こしょう 少々

（A）プレーンヨーグルト 50g・

レモン汁大さじ1/2・オリーブ

油大さじ1/2・はちみつ小さじ

1/2）



作り方

- ①きゅうりは1・5cm幅程度のいちよう切り。塩をふり5分置き、水気をふく。ミニトマトは半分に切る。チーズは1cm角に切る。
- ②ボウルに水気を切ったツナ缶とAを合わせ、塩こしょうで味をととのえる。食べる直前に①を和え、器に盛り付ける。



魚に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。今回はツナを加えました。



食のみかわ

食改さんの活動料理紹介



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称…食改）さんの活動レシピを紹介します。

今月のおすすめ一品

揚げない酢鶏

1人分栄養量

エネルギー 235 kcal、たんぱく質 12・3g、脂質 15・9g、食塩相当量 1・0g

材料（4人分）

鶏もも肉 280g、片栗粉 大さじ2、玉ねぎ 50g、にんじん 40g、ピーマン 60g、サラダ油 大さじ2、水溶性片栗粉（片栗粉 大さじ½、水 大さじ1）

（A 水 100ml、トマトケチャップ 大さじ2、醤油 大さじ1、酢 大さじ1、こしょう少々）

作り方

①鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口サイズに切る。人参は一口サイズの乱切り

にし、下茹でする。ピーマンはヘタと種を取って、一口サイズに切る。椎茸は軸を取って一口サイズに切る。

②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉をこんがり焼く。

③鶏もも肉を一旦取り出し、余分な油をペーパーでふき取る。そこに玉ねぎを入れ、ある程度透き通るまで炒めたら、人参、ピーマン、椎茸を加えて火を通す。

④混ぜたAを加え、沸いたら一度火を消し、水溶性片栗粉を加えて手早く混ぜる。再度、火を付けてトロミが付いたら鶏もも肉を戻し、ひと煮立ちさせる。



揚げないので、簡単ヘルシーに仕上がります。



食のみかわ

おしながき

食改さんの活動料理紹介



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称・食改）さんが今まで作成した、みかわの旬の素材を使った料理を紹介します。

今回はこの時期に美味しい食材「ほうれん草」を使った料理です。皆さんも是非お試しください。

今月のおすすめ一品

ほうれん草の

中華風炒め

1人分栄養量

エネルギー 96 kcal

食塩相当量 0.9 g

材料（4人分）

・ほうれん草 320 g

・卵 1個

・春雨（乾燥） 20 g

・長ねぎ 20 g

・生姜 少々

・サラダ油 小さじ4

・炒りごま 小さじ1



野菜のカロテンは、油と合わせて食べると吸収が高まります。

（A：塩 小さじ1/3・醤油 大さじ1/2・酒 小さじ2）

作り方

- ①ほうれん草は固めに茹でて、4 cmの長さに切る。
- ②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンで油小さじ2を熱し、炒り卵を作り、取り出す。残りの油を入れてみじん切りにした長ねぎ、生姜を炒め、ほうれん草を加えて炒める。Aで調味し、②の春雨、炒り卵を混ぜる。
- ④器に盛り、炒りごまをふりかける。



食のみかわ おしながき

食改さんの活動料理紹介

隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称：食改）さんが今まで作成した、みかわの旬の素材を使った料理を紹介します。

作り方

今回は冬に美味しい食材「大根」を使った料理です。皆さんも是非お試しください。

今回は冬に美味しい食材「大根」を使った料理です。皆さんも是非お試しください。

今月のおすすめ一品

体ぽかぽか みぞれ汁

1人分栄養量

- ・エネルギー 37 kcal
- ・食塩相当量 0.8 g

材料（4人分）

- ・大根 200 g
 - ・絹ごし豆腐 1/2丁
 - ・長ねぎ 20 g
 - ・おろし生姜 少々
 - ・だし汁 500 ml
 - ・片栗粉 小さじ1強
- （A）塩 小さじ1/2・醤油 小さじ2/3



【体ぽかぽか みぞれ汁】

片栗粉のトロミで冷めにくく、温かいお汁になっています。寒い冬の時期にオススメです！

【豆情報】

このお汁1杯で、一食にとりたい野菜約半量（50g）とれます。

- ① 豆腐は1cm程度の角切りにする。
- ② 大根はすりおろし、水気を軽くきる。
- ③ 長ねぎはみじん切り。
- ④ 鍋にだし汁を入れて温め、Aで調味し、①と②を入れる。水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ ④を器に盛り、③とおろし生姜を添える。



食のみかわ おしながき

「食改さんの活動料理紹介」

今月号から隔月掲載で始まる「食

のみかわ おしながき」では、食生

活改善推進員（通称：食改）さんが
今まで作成した、みかわの旬の素材
を使った料理を紹介します。

今回は秋の食材「じゃがいも」を
使った料理です。皆さんも是非お試
しください。

今月のおすすめ一品

さけるチーズと

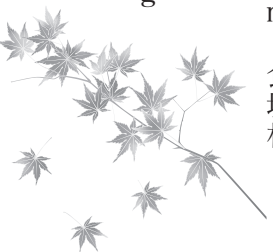
ポテトのサラダ

1人分栄養量 エネルギー1
53 kcal・カルシウム77
mg・ビタミンC 25 mg・食塩相
当量0.7 g

材料（4人分）

- ・じゃがいも 270 g
- ・人参 30 g
- ・さやいんげん 30 g
- ・さけるチーズ 2本

（A サラダ油大さじ2・レモン汁
大さじ1・柚子こしょう小さじ½
）お好みで・塩小さじ½



作り方

- ①じゃがいもと人参は千切り、さやいんげんは斜め切りにする。さつと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気をきる。
- ②さけるチーズは細くさく。
- ③ポウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④①と②を合わせて③を加えて和え、器に盛る。



【さけるチーズとポテトのサラダ】

じゃがいものシャキシャキとした歯ごたえが、秋の食欲をそそる一品です。じゃがいもを、サツと茹でるのがコツですよ。

【豆情報】

カルシウム（チーズ）の吸収を助けるビタミンC（じゃがいも）とクエン酸（レモン）が一緒になったサラダです。