



食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.20



「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目

チヂミ

1人分栄養量

・エネルギー……………348 kcal
・食塩相当量……………2.0 g

材料（生地4枚分）

・ニラ…1束 ・玉ねぎ…2分の1個
・長ねぎ…2分の1本 ・にんじん…40 g
・イカ…2杯（胴1枚は二品目に）
・ごま油…小さじ4
・生地（薄力粉200 g、水250 cc、塩小さじ2分の1、卵1個、桜エビ大さじ1、白炒りごま大さじ1、ごま油大さじ1）

材料（たれ）

・醤油…大さじ2 ・酢…大さじ1
・砂糖…小さじ1 ・ごま…小さじ2分の1
・ごま油…小さじ2分の1

作り方（生地）

①ボウルに薄力粉と水を入れて混ぜる。

混ぜたらほかの材料を入れて混ぜ合わせ、しばらく置く。

②ニラは約3 cm幅、玉ねぎは薄切り、長ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切りにし、①のボウルに入れる。

③イカをさばいて、エンペラと胴、足に分ける。胴は丸まらないように表面に隠し包丁を入れる。

④イカを食べやすい大きさに切り、②のボウルに入れて野菜と一緒に混ぜる。

⑤フライパンにごま油（小さじ1）を引き、生地の4分の1を入れて薄く広げる。

⑥蓋をして焼き色がつくまで焼き、裏返してさらに焼く。焼き上がったら皿に盛り、食べやすいように4等分に切る。（残りの生地も同じように焼く）

作り方（たれ）

①器に醤油、酢、砂糖を入れ、よく混ぜる。

②砂糖が溶けたら

ごま、ごま油を入れる。（お好みでラー油を入れてもOK）



今月のおすすめ二品目

イカとわかめの酢味噌和え

1人分栄養量

・エネルギー……………74 kcal
・食塩相当量……………1.4 g

材料（2人分）

・イカ…胴1枚
・乾燥わかめ…3 g
・エリンギ…100 g
・長ねぎ…4分の1本
・A（味噌大さじ1、砂糖小さじ2、酢小さじ2）



作り方

①乾燥わかめを水で戻す。戻ったらしっかりと水気を切る。

②長ねぎは斜め薄切りにしておく。

③イカは1 cm幅の短冊切りにしてザルに入れる。

④エリンギもイカと同じ大きさに切り、③のザルに入れる。

⑤鍋にお湯を沸かし、ザルごと入

れてエリンギとイカに火を通す。

⑥Aを合わせて、食べる直前に全ての食材と和える。





食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.19



「食のみかわ おしながき」では、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。今回紹介するのは、「笹巻き」です。

今月のおすすめ

笹巻き

材料（約45個分）

- ・もち米 1.5 kg
- ・重曹 25 g
- ・笹の葉 1袋
- ・平テープ
- ・A（黒砂糖180g、水4カップ）
- ・B（きなこ120g、砂糖大さじ1、塩小さじ2分の1）



- 下準備**
- ・笹の葉は葉元を少し切り落とす。
 - ・たっぷりのお湯に笹の葉を入れ、蓋をして一晩置く。
 - ・もち米は洗って、一晩水に浸しておく。
- 作り方**

- ①平テープを約85cmの長さに切って3本に割り、紐を作る（笹巻の個数分）。
- ②笹の葉を1枚ずつ水で洗う。
- ③もち米をザルに上げて水を切り、重曹をまぶして混ぜる。
- ④笹の葉は表を上にして2枚取り（大きい葉であれば1枚）、少しずらして重ね、三角にしてスプーンなどでもち米を入れる。上を折り曲げて蓋をし、紐で結ぶ。
- ⑤笹巻きを5個ずつ結ぶ。大きめの鍋に笹巻きとたっぷりの水を入れ、落し蓋と鍋蓋をして1時間～1時間半程煮る（時間は好みで調整）。この時、笹巻きがお湯から出ないように注意する。
- ⑥火を止めてそのまま煮汁に浸しておく。冷めたらザルに上げて水切りする（冷めたら上げると、笹の葉にもち米がくっつかなくなる）。
- ⑦小鍋にAを入れて煮詰め、黒蜜を作る。
- ⑧Bを合わせておく。
- ⑨巻いた笹を取り、黒蜜ときなこを付ける。



笹巻きの結び方





食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.18



「食のみかわ おしながき」では、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。今回紹介するのは、「庄内地方の郷土料理」です。

今月のおすすめ一品目

からかい煮

材料（4〜5人分）

- ・ からかい（乾燥） 150g
- ・ 酒 100〜200cc
- ・ 砂糖 50g
- ・ 醤油 大さじ3

下準備

ボウルなどにからかいを入れ、たっぷりの水に一日浸しておく。（厚みがある場合は水を変えながら2〜3日かけて戻す）

作り方

① 水で戻したからかいを適当な大きさに切る。

② 鍋にからかいと多めの水を入れ、10分程度下茹でしたらザルに取る。

③ 鍋にからかいと、からかいが隠れる程

度の水を入れ
て火にかける。

④ 沸騰したら酒
と砂糖を加え、
10分程中火で
煮る。

⑤ 最後に醤油を
加え、弱火に
して1〜2時
間程煮詰め、
味を調える。



今月のおすすめ二品目

体菜の煮びたし

材料（4〜5人分）

- ・ 体菜の塩漬け 1kg
- ・ 大豆 2分の1カップ
- ・ 煮干し 10尾
- ・ 水 4カップ
- ・ 油 大さじ3
- ・ 醤油 大さじ4

- ・ 酒 大さじ2
- ・ 砂糖 ひとつまみ

下準備

大豆は一晩水に浸して戻す。体菜は3cm程に刻み、お湯で煮て塩出しする。その後たつぷりの水に浸し、1日かけて再度塩出しする。（半日したら水を取り替える）

作り方

① 煮干しの頭と内臓を取って身を割き、水を入れて30分置いてから火にかける。沸騰したら（または2〜5分煮出してから）火を止める。

② 鍋に油をひき、体菜と大豆を入れて、軽く炒める。

③ ②に①のだし汁（煮干しも）をひたひたになる程度入れ、水分が少なくなるまでゆっくりと煮る。（大豆がかたい場合は水を足してさらに煮る）

④ 大豆がやわらかくなったらかく、醤油・酒・砂糖を加えて混ぜ、落としぶたをして弱火で煮る。（醤油は体菜の塩加減をみながら加える）





食のみかわ

食改さんの料理紹介 No.17



「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。今回紹介するのは、「カルシウムたっぷり料理」です。

今月のおすすめ一品目

鮭チーズごはん

1人分栄養量

- ・エネルギー 375 kcal
- ・カルシウム 126 mg
- ・食塩相当量 0.8 g

材料（4人分）

- ・ごはん 600 g
- ・6Pチーズ 4個
- ・生鮭 2切れ
- ・塩 小さじ6分の1
- ・酒 大さじ2分の1
- ・青じそ 4枚

作り方

- ①生鮭に塩と酒をまぶし10分置く。
- ②チーズは小さく角切りにし、青じそは千切りにする。



③①を魚焼きグリルで焼く。焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。

④ごはんに③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り付け、青じそをのせる。



今月のおすすめ二品目

サバ缶のスペイン風オムレツ

1人分栄養量

- ・エネルギー 275 kcal
- ・カルシウム 238 mg
- ・食塩相当量 0.9 g

材料（4人分）

- ・卵 4個
- ・サバ水煮缶 1缶（150g）



- ・キャベツ 200 g
 - ・ピザ用チーズ 30 g
 - ・スキムミルク 大さじ2
 - ・塩 こしょう 少々
 - ・オリーブ油 大さじ1
- 〈ソース〉
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
 - ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・にんにく（すりおろし） 少々

作り方

- ①キャベツは1cm角に切る。サバはフォークで粗くほぐす。
- ②卵はボウルに溶きほぐし、①とピザ用チーズ、スキムミルク、塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③直径20cmのフライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで火を通し、ふたをして弱火で3分焼く。
- ④③の上下を返し、ふたをしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分程蒸らす。
- ⑤ソースをよく混ぜる。
- ⑥④を切り分けて盛り付け、ソースをかける。





食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.16



今回は、缶詰を使って簡単にできる料理を紹介します。

食改の会員研修会で学んだ「災害食」のレシピで、節水のために食器にラップを敷いて洗いを減らす工夫をしています。

今月のおすすめ一品目

チンゲン菜とコーンの卵スープ

1人分栄養量

- ・エネルギー 81 kcal
- ・食塩相当量 1.0 g

材料(6人分)

- ・コーン缶 1缶
- ・クリームコーン缶 1缶
- ・卵 2個
- ・チンゲン菜 120g
- ・コンソメ 2個
- ・水 4カップ

作り方

- ①チンゲン菜は洗って一口大にちぎっておく。
- ②卵は、溶き卵にしておく。



今月のおすすめ二品目

貝とひじきの簡単和え

1人分栄養量

- ・エネルギー 45 kcal

- ③鍋に水とコンソメ、コーン(汁ごと)、クリームコーンを入れて加熱する。
- ④沸いたら、チンゲン菜を加える。再度沸いたら溶き卵を流し入れ、味をみて出来上がり。
- ⑤汁椀にラップをし、スープを注ぐ。

- ・食塩相当量 0.6 g

材料(6人分)

- ・貝の味付き缶 2缶
- ・ひじき缶 1缶
- ・きゅうり 1本
- ・生姜チューブ 6cm
- ・ごま油 小さじ2

作り方

- ①きゅうりは洗う。袋を広げ、スライサーできゅうりを輪切りにしながら入れる。塩を少々入れてもみ、しばらく置く。
- ②きゅうりを袋の中で絞って水分を捨てる。
- ③②の袋に貝(汁ごと)とひじき、生姜、ごま油を入れて和える。
- ④ラップを敷いた器に盛る。





食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介

No.15



今回の料理は、食改の会員研修会で食育インストラクターの海藤道子さんから紹介していただいたものです。

今月のおすすめ一品目

ブラウンライス (玄米ごはん) サラダ

1人分栄養量

- ・エネルギー 301 kcal
- ・食塩相当量 1・5 g

材料(4人分)

- ・玄米 2合
- ・大根 100 g
- ・人参 50 g
- ・きゅうり 1本
- ・塩 少々



- ・A (梅ペースト大さじ1・2、玄米黒酢または米酢大さじ2、醤油大さじ2、生姜のみじん切り小さじ2、菜種油またはサラダ油小さじ2、炒り黒ごま少々)

作り方

- ①玄米は泡立て器を使用して研ぐ。(表面が傷ついて浸水しやすい状態になる)

態になる) 2・3時間浸水させる。(夏場は冷蔵庫内で浸水させる)炊飯器で炊く。

- ②大根と人参は1cm角に切つてゆでてざるに上げる。(水にさらさない) きゅうりは1cm角に切つて、軽く塩をふる。

- ③油以外のAの材料をよく混ぜたら、油を少しずつ加えて泡立て器でよく混ぜて乳化させる。

- ④玄米ごはんと野菜、炒り黒ごまをボウルに入れて合わせる。

- ⑤④に③をまわしかけて合わせる。(かけすぎて玄米ごはんがべたつかないように注意)

今月のおすすめ二品目

かぼちゃドーナツ

1個分栄養量

- ・エネルギー 218 kcal
- ・食塩相当量 0・4 g

材料(12個分)

- ・かぼちゃ 4分の1個
- ・揚げ油



- ・A (全粒薄力粉または薄力粉1カップ、強力粉1・5カップ、ベーキングパウダー大さじ1・5、塩小さじ4分の1)

- ・B (無調整豆乳4分の3カップ、てんさい糖または上白糖3分の1カップ、生姜の絞り汁小さじ2分の1)

- ・C (てんさい糖または上白糖大さじ2、きなこ大さじ2)

作り方

- ①かぼちゃは種を取つて一口大に切り、柔らかくなるまで蒸す。冷ましてつぶす。

- ②AとBを別々のボウルに入れて泡立て器で混ぜる。よく混ぜたら、AとBを合わせる。

- ③②にかぼちゃを加えて混ぜ合わせる。耳たぶくらいの固さになるように、全粒薄力粉と豆乳で調整する。

- ④③を12等分にし、ドーナツ型にする。
- ⑤180度の油で④をカラリと揚げ、油をしつかり切つて冷ます。

- ⑥Cのてんさい糖ときなこをそれぞれすり鉢でする。一緒にして、ドーナツにまぶす。





食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.14



「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目

米粉シチュー

1人分栄養量

- ・エネルギー 227 kcal
- ・食塩相当量 1・1g

材料（4人分）

- ・豚肉こま切れ 140g
- ・ブロッコリー 100g
- ・白菜 80g
- ・人参 60g
- ・玉ねぎ 40g
- ・コーン缶 20g
- ・ベーコンハーフ 1枚
- ・サラダ油 適量
- ・マカロニ 20g
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩こしょう 適量
- ・牛乳 350cc
- ・水 400cc
- （A 米粉20g、水100cc）



作り方

①白菜は食べやすい大きさにざく切り。人参はいちょう切り。玉ねぎはスライス。ベーコンは1cm幅の短冊切り。コーンは汁を捨てる。

②ブロッコリーは子房に分ける。

③鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら①と水、コンソメを加えて蓋をして煮る。



④野菜にある程度火が通ったら、牛乳とマカロニを加え、沸いたら②とAを加え煮込む。トロミが足りない時は、Aを追加する。塩こしょうで味を整える。

今月のおすすめ二品目

高野豆腐の揚げ煮

1人分栄養量

- ・エネルギー 250 kcal



- ・食塩相当量 2・3g
- 材料（4人分）
- ・高野豆腐 6枚
- ・小麦粉 適量
- ・さやいんげん 10本
- ・揚げ油 適量
- ・A（昆布だし汁600cc、みりん大さじ4、醤油大さじ3、塩少々）

作り方

①高野豆腐は80度程のお湯でふくらするまで戻す。水気をしっかりと絞り、6等分の角切りにする。

②さやいんげんはヘタを取って洗い、水気をふき取って3から4等分に切る。（写真はプチベールを使用）

③揚げ油を170度に温める。さやいんげんを素揚げにする。袋に小麦粉と高野豆腐を入れて振りながら全面に粉をつけて、高野豆腐をこんがり揚げ上げる。



④鍋にAを入れて沸かし、高野豆腐を入れたら弱火にして蓋をしないで10分程煮る。最後にさやいんげんを入れて、さつと火を通す。器に盛る。





食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.13



「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目

さつまいも入り煮物

1人分栄養量

- ・エネルギー 189 kcal
- ・食塩相当量 1.2 g

材料（4人分）

- ・さつまいも 200 g
- ・結び昆布 8 個
- ・結びこんにやく 8 個
- ・がんも 4 個
- ・椎茸 4 個
- ・A（醤油大さじ1・5、みりん大さじ2、酒大さじ3、砂糖小さじ2、だし汁400 cc）



作り方

- ① 結び昆布を水で戻す。
- ② さつまいもは洗って皮付きのまま1・5 cm 幅の輪切りにする。
- ③ 椎茸は石づきを除き半分に削ぎ切りにする。



今月のおすすめ二品目

鮭の南蛮漬け

1人分栄養量

- ・エネルギー 194 kcal
- ・食塩相当量 1.1 g



材料（4人分）

- ・生鮭 4 切れ
- ・米粉 適量
- ・サラダ油 大さじ3
- ・玉ねぎ 200 g
- ・ピーマン 80 g
- ・黄パプリカ 40 g
- ・A（酢70 cc、だし汁70 cc、醤油大さじ1・5、みりん大さじ2、鷹の爪1本）

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて半分に切りスライスにする。ピーマンとパプリカは縦半分に切りヘタと種を除いて細切りにする。
- ② 鷹の爪は種を除いてキッチンバサミで輪切りにする。
- ③ バットにAを合わせておく。
- ④ 鮭に米粉をまぶす。（片栗粉でも可）
- ⑤ フライパンに油をしき、鮭を両面焼く。中まで火が通ったら③のバットにあげる。次に野菜を入れて炒め、火が通ったら鮭と一緒にし、野菜にタレをからめ、皿に盛る。





食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.12



「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いたします。

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

白菜とひき肉の味噌炒め

1人分栄養量

- ・エネルギー 201 kcal
- ・食塩相当量 1・3g

材料（4人分）

- ・白菜 400g
- ・豚ひき肉 200g
- ・人参 30g
- ・生姜 1かけ
- ・ごま油 大さじ1
- ・A（味噌大さじ2・酒大さじ2・砂糖大さじ1・5）



①白菜はざく切り。人参は薄いちょう切り。

作り方

- ②生姜はみじん切り。
- ③フライパンに、ごま油と②を入れて熱し、ひき肉を加えて炒め、色が変わったら人参と白菜を加えて炒める。
- ④全体に油がまわったらAを混ぜ合わせて加え、炒め合わせる。



白菜は葉の部分には「ビタミンC」が、茎の部分にはむくみや高血圧予防に良い「カリウム」が多く含まれています。

ただし、「ビタミンC」は熱に弱いので、白菜を炒める際は、歯こたえが残る程度で仕上げましょう。

今月のおすすめ二品目

缶詰を利用したサラダ

1人分栄養量

- ・エネルギー 172 kcal
- ・食塩相当量 0・8g

材料（4人分）

- ・ホールコーン 缶詰1缶
- ・大豆 缶詰1缶
- ・ひじき 缶詰2分の1缶
- ・さきいか 20g
- ・マヨネーズ 大さじ3



作り方

- ①ホールコーンの汁を捨てる。
- ②さきいかは、キッチンバサミで大豆くらいの大きさに切る。
- ③袋にコーンとさきいか、大豆、ひじき、マヨネーズを入れて和える。



東郷小学校6年生のおやこクッキングで「災害食」をテーマに作った1品です。さきいかはツナ缶に変更可能です。



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介

No.11



「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

コロコロサラダ

1人分栄養量

- ・エネルギー 89 kcal
- ・カルシウム 42 mg
- ・ビタミンA 206 g
- ・食塩相当量 0・3 g

材料（4人分）

- ・かぼちゃ 100g
- ・にんじん 60g
- ・きゅうり 80g
- ・プロセスチーズ 20g
- ・A（塩コショウ少々・レモン汁小さじ1）
- ・B（マヨネーズ大さじ2・レモン汁小さじ1）



作り方

- ① にんじんは皮をむき、かぼちゃ、きゅうり、チーズをそれぞれ1cm角に切る。
- ② 人参とかぼちゃは茹で、水気を切った後、Aで下味をつける。
- ③ ①と②にBを加えて混ぜ合わせる。



かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜に含まれるベータカロテン（ビタミンA）は、油と一緒にとると吸収がよくなります。今回はマヨネーズとあえることで吸収を良くしています。