



新潟市食生活改善推進委員協議会
50周年記念レシピ集

おすすめ！にいがたごはん



私達の健康は私達の手で



食生活改善推進委員は「食推さん」の愛称で親しまれ、食・健康づくりのボランティアとして、仲間とのふれあいのなかで、地域の皆さんの健康づくり活動を行っています。

このあゆみも50年を迎えました。

このレシピ集は、これまでの教室で作った料理や、これからの活動で次の世代に伝えていきたい料理のなかから、「ちよいしお(減塩)」と「郷土料理」をテーマにまとめました。

地域の皆さんの健康づくりの一助となれば幸いです。



【新潟市食生活改善推進委員協議会】

- 会員数456名 (H28.4現在)
- 市内8つの支部で活動をしています
(北支部、東支部、中央支部、江南支部、秋葉支部、南支部、西支部、西蒲支部)



こんな活動を行っています

- **おはよう朝ごはん料理教室**
朝ごはんの大切さを伝え、次世代を担う子どもたちを地域全体で育てています
- **親子の食育教室**
園児・児童とその保護者を対象に、食育の大切さを伝えていきます
- **生活習慣病予防のための料理教室**
生活習慣病が気になる方に、減塩やカルシウムアップなどを予防のコツを伝えています
- **高齢者のための料理教室**
元気に長生きを目標して、低栄養予防などの料理教室を行っています

「食推さん」になるにはどうしたらいいの？

食育マスター
「新潟市食育マスター制度」に登録し、学校、市民団体等の求めに応じ、様々な食育活動を行っています

新潟市が行う「養成講座」を受講し、修了後入会します。
詳しくは【新潟市保健所 健康増進課】
(電話：025-212-8166)までお問い合わせください。

おすすすめ！にいがたごはん

目次

北支部 ● …………… P1・2	秋葉支部 ● …………… P9・10
ごはん	大根菜めし
大豆とえのきのナゲット	エリンギたっぷりハンバーグ
即席ピクルス	プチベール入り白和え
もずくのスープ	かす汁
トマトのコンポート	
東支部 ● …………… P3・4	南支部 ● …………… P11・12
ごはん	ごはん
鮭のかんきつ風味焼き	麥わり焼きコロ
かきのもととあわ雪なます	お野菜ナポリタン
臭汁	きのこスープ
巨峰入り牛乳かん	フルーツヨーグルトパフェ
中央支部 ● …………… P5・6	西支部 ● …………… P13・14
ごはん	枝豆みょうごごはん
豆腐カツ	プロッコリーのかかに玉風あんかけ
女池菜のおひたし	ひじきと野菜の辛子酢和え
むらくも汁	野菜たっぷりみそ汁
梨のワイン煮	
江南支部 ● …………… P7・8	西蒲支部 ● …………… P15・16
生姜ごはん	ごはん
さんまの梅肉焼き	千草卵
じゃがいもの酢の物	ささみと水菜のサラダ
水ようかん	プロッコリーとコーンの豆乳スープ
	キャロットゼリー

単品料理	大豆ときゅうりのおろし和え …………… P17
	なすのみそ和え …………… P18
	ほうれん草とサーモンのケーク・サレ …………… P19
	車麩の甘酢あん …………… P19



副菜 もずくのスープ

デザート トマトのコンポート



主食 ごはん

主菜 大豆とえのきのナゲット

北区の地産である「ひとみにんじん」を使用し、メニューの材料ににんじんを多く取り入れました。

北支部

大豆とえのきのナゲット

栄養価 (1人分) ● エネルギー 188Kcal / たんぱく質 8.6g / 脂質 8.4g / 食塩相当量 0.5g

材料 (4人分)

大豆 (水煮)	160g
えのきたけ	160g
れんこん	50g
にんじん	50g
塩麹	大さじ1と1/2
小麦粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
レタス	4枚
ミニトマト	8個
レモン	1/2個

作り方

- 大豆はしっかりと水けをきる。大豆とえのきたけを別々に、細かくなるまでフードプロセッサーにかける。
- れんこん、にんじんは粗みじん切りにする。
- ①、②、Aを手でよく混ぜ、小判型(12個)にし、160℃の油できつね色になるまで揚げる。中央がふくらしたら出来上がり。
- 器に③を盛り、レタス、ミニトマト、レモンを添える。

即席ピクルス

栄養価 (1人分) ● エネルギー 15Kcal / たんぱく質 0.7g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0.1g

材料 (4人分)

すし酢	50cc
水	70cc
ローリエ	1枚
にんにく	1かけ
黒こしょう	少々
鷹の爪	1本
カリフラワー	40g
にんじん	30g
きゅうり	50g
セロリ	30g
赤パプリカ	30g

作り方

- Aを鍋に入れて火にかけ、一度沸騰させる。
- 野菜は食べやすい大きさに切り、カリフラワー、にんじんは固めにゆでる。その他の野菜は切ったあと、よく洗っておく。
- ②を①に入れ、味がなじんだら器に盛る。(1日漬けるとよい。)

もずくのスープ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 52Kcal / たんぱく質 3.8g / 脂質 2.3g / 食塩相当量 0.9g

材料 (4人分)

もずく	60g
絹ごし豆腐	120g
にんじん	20g
葉ねぎ	40g
水	3と1/2カップ
なめこ	40g
卵	1個
酒	小さじ1
鶏がらスープ(粉末)	小さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉・水	各小さじ1と1/2

作り方

- もずくは洗って食べやすい長さに切る。
- 豆腐はさいの目切り、にんじんは千切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- 鍋に水を入れ、なめこを加えてひと煮立ちしたら、にんじんを加える。
- ③にAを加えて①と豆腐を入れてさっと煮、こしょうで味をととのえる。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけたら溶き卵を流し入れ、葉ねぎを加えて器に盛る。

トマトのコンポート

栄養価 (1人分) ● エネルギー 68Kcal / たんぱく質 0.4g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

トマト	中2個
砂糖	60g
水	1カップ
レモン汁	小さじ2

作り方

- トマトは湯むきする。
- 鍋に砂糖と水を入れ少し煮詰め、①を入れ、7～8分煮る。
- ②を火からおろし、レモン汁を加え、冷ましてから器に盛り、シロップをかける。

北区のトマトは糖度と酸度のバランスが絶妙です。冷やしてデザートに。



主食 ごはん

主菜 鮭のかんきつ風味焼き

秋鮭をオレレンジュースで仕上げたきのこたっぷりのおかずです。

鮭のかんきつ風味焼き

栄養価 (1人分) ● エネルギー 188Kcal / たんぱく質 24.6g / 脂質 6.4g / 食塩相当量 1.6g

材料 (4人分)

- 生鮭……………4切れ (1切100g)
 A (オレレンジュース (果汁100%))……………1カップ (しょうゆ……………大さじ2)
 小麦粉……………適量
 バター……………10g
 しめじ……………120g
 エリンギ……………中1本
 ししとう……………8本

作り方

- ① 鮭は1切を4等分に切り、Aを合わせたボウルに入れ10分位つける。
- ② ①の鮭は水分をペーパーでふき、小麦粉を入れたビニール袋に入れ全体に薄くまぶす。④の漬け汁はとっておく。
- ③ しめじは石づきを取り小房に分ける。エリンギは3cmの長さの短冊切り、ししとうは切れ目を入れておく。
- ④ フライパンにバターを熱し中火にかけ、②を並べ、焼き色がついたら裏返して両面をこんがり焼く。
- ⑤ ④を皿に移し、同じフライパンに③を入れさっと火を通す。
- ⑥ 鮭をフライパンに戻し、①の漬け汁を加えて全体にからめながら2～3分煮つめ、照りよく仕上げる。

かきのもとのあわ雪なます

栄養価 (1人分) ● エネルギー 47Kcal / たんぱく質 0.6g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0.5g

材料 (4人分)

- 大根……………260g
 ながいも……………40g
 かきのもと……………40g
 ゆずの皮……………少々
 A (酢……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 塩……………小さじ1/3)

作り方

- ① 大根はすりおろしてザルにとり、軽く水けをきる。
- ② ながいもはすりおろしておく。
- ③ かきのもととはさっとゆでしておく。
- ④ ボウルに①と②を入れ、すりおろしたゆず、Aを入れ、合わせる。
- ⑤ 最後に③を飾る。

真汁

栄養価 (1人分) ● エネルギー 123Kcal / たんぱく質 6.2g / 脂質 6.0g / 食塩相当量 1.1g

材料 (4人分)

- 大豆 (乾燥)……………50g
 大根……………1/4本
 にんじん……………1/3本
 白菜……………100g
 さといも……………1個
 長ねぎ……………1/2本
 水……………大さじ1
 油……………2と1/2カップ
 みそ……………大さじ2

作り方

- ① 「戻」を準備する。大豆は一晩水に浸す。大豆の水けをきり、細かくなるまでミキサーにかける。
- ② 長ねぎ以外の野菜は大きさをそろえて一口大に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し大根とにんじんを炒める。水と白菜、さといもを入れ、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ 野菜が煮えたらみそを加え、長ねぎと①を加え、ひと煮立ちさせてから火を止める。

※ 「戻」とは水に浸した大豆をすりつぶしたもので、「戻汁」は「戻」にみそ汁を加えたもの。

大豆の風味がやさしく
 旬の野菜をたくさん食べられる
 まるやかなお汁です。

巨峰入り牛乳かん

栄養価 (1人分) ● エネルギー 45Kcal / たんぱく質 1.0g / 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

- 粉寒天……………2g
 水……………1カップ
 砂糖……………大さじ2
 牛乳……………1/2カップ
 巨峰……………4粒

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけて、1分混ぜ、溶かす。
- ② ①に砂糖を加えて溶かし、30℃位に温めた牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 巨峰は皮をむき、各々の器に入れる。
- ④ ②の粗熱が取れたら③の器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



主食 ごはん

主菜 豆腐カツ

豆腐カツ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 184Kcal / たんぱく質 13.6g / 脂質 7.1g / 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

木綿豆腐…………… 2丁
しょうゆ…………… 大さじ1
A (んにく(すりおろし) …… 1かけ
小麦粉・水…………… 各大さじ4
パン粉…………… 適量
揚げ油…………… 適量
プロッコリー…………… 1房
にんじん…………… 160g
レモン…………… 1/2個

作り方

- 豆腐はふぎんに包み、重しをのせて1時間置き、水切りをする。
- ①の厚みを半分にして横半分に切り、Aを全体にからめてしばらく置く。
- 小麦粉を水で溶き、だまがなくなるまで混ぜる。④の全面にまぶしつけた後、パン粉をしっかりとつける。
- 揚げ油を170℃に熱し、カリッと揚げる。
- 器に盛り、ゆでたプロッコリー、薄くスライスしてゆでたにんじん、レモンを添える。

下味のしょうゆと
んにくが
豆腐の淡白さを補い、
ソースなしでも
おいしく食べられます。

女池菜のおひたし

栄養価 (1人分) ● エネルギー 311Kcal / たんぱく質 2.3g / 脂質 0.3g / 食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

女池菜…………… 320g
だし汁…………… 2カップ
A (しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
みりん…………… 大さじ1
削りかつお…………… 適量

作り方

- Aをさっと煮立て、冷ましておく。
- 女池菜は茎と葉に分け、4～5cmの長さに切る。
- ②を茎から先にゆでる。ザルに上げて冷水にとって冷まし、水けをきる。
- ③に①のだしを加え、冷蔵庫でしばらく冷やす。
- 器に盛り、削りかつおをたっぷりせる。

中央区の
冬の葉っ菜の代表、
女池菜をシンプルな
おひたしで。

むらくも汁

栄養価 (1人分) ● エネルギー 40Kcal / たんぱく質 2.7g / 脂質 2.1g / 食塩相当量 1.1g

材料 (4人分)

だし汁…………… 4カップ
しょうゆ…………… 小さじ1と1/2弱
A (塩…………… 小さじ1/2弱
片栗粉・水…………… 各大さじ1弱
卵…………… 2個
三つ葉…………… 20g

作り方

- だし汁にAを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ①を煮立たせ、お玉で円を描くように混ぜ、渦巻きができたらお玉をはずし、溶き卵の半分を少しずつ流し込む。
- 卵が浮いてきたら残り半分の溶き卵を②と同様に流し入れる。
- 三つ葉を散らして火を止める。

梨のワイン煮

栄養価 (1人分) ● エネルギー 43Kcal / たんぱく質 0.4g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

梨…………… 1個 (400g)
赤ワイン…………… 1/2カップ
A (水…………… 1/2カップ
砂糖…………… 50g
レモン汁…………… 小さじ2
ミントの葉…………… 少々

作り方

- 梨は皮をむき、芯を取って八つ切りにする。
- 鍋にAと①を入れて火にかけ、落とし蓋をして、沸騰してから弱火で20分煮る。
- ②を冷やし、梨にワインの色がついたら器に盛り、ミントを飾る。



主食
生姜ごはん主菜
さんまの梅肉焼き

生姜ごはん

栄養価 (1人分) ● エネルギー 274Kcal / たんぱく質 4.7g / 脂質 0.7g / 食塩相当量 0.4g

材料 (4人分)

米…………… 2合
しょうが…………… 40g
A (みりん…………… 小さじ1強
しょうゆ…………… 小さじ1/2
塩…………… 2g

作り方

- ① 米は洗って水けをぎり、30分～1時間置き、せん切りにしたしょうがとAを加えて炊飯器の分量どおりの水で炊く。



さんまの梅肉焼き

栄養価 (1人分) ● エネルギー 226Kcal / たんぱく質 9.9g / 脂質 15.1g / 食塩相当量 1.6g

材料 (4人分)

さんま…………… 2尾
A (こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 適量
梅干し…………… 中2個
B (砂糖…………… 大さじ1強
酒…………… 大さじ2と1/3
しょうゆ…………… 大さじ1弱
油…………… 大さじ1
レタス…………… 40g
ブロッコリー…………… 40g
ミニトマト…………… 4個

作り方

- ① さんまは3枚におろし、3等分に切りビニール袋に入れ、Aをまぶす。
- ② 梅干しは包丁でたたき、Bとよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し①を焼き、②をからめる。
- ④ ③を器に盛り、レタス、ゆでたブロッコリー、ミニトマトを添える。

江南区は
藤五郎梅が
特産です。

梅干しは塩分が高い
印象がありますが、
調味料として使い、
香り豊かに仕上げます。

じゃがいもの酢の物

栄養価 (1人分) ● エネルギー 62Kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0.3g

材料 (4人分)

じゃがいも…………… 140g
にんじん…………… 35g
A (酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ2強
塩…………… 少々
干しいたけ…………… 2枚
B (砂糖…………… 小さじ2/3
しょうゆ…………… 小さじ2/3
酒…………… 小さじ2/3
かきのもと…………… 40g
ゆずの皮…………… 10g

作り方

- ① じゃがいもは千切りにし、水にさらす。にんじんも千切りにする。
- ② ①をAでシャキシャキ感が残る程度にさっと煮る。
- ③ しいたけは水で戻し、戻し汁と一緒にBで煮詰め、せん切りにする。
- ④ かきのもととは色よくゆでしておく。
- ⑤ ③に②を加え、④を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に盛り、食べる直前にゆずの皮のせん切りをのせる。

じゃがいもの食感が
おもしろい!

水ようかん

栄養価 (1人分) ● エネルギー 90Kcal / たんぱく質 4.1g / 脂質 0.2g / 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

砂糖…………… 25g
アガー…………… 小さじ1強
水…………… 180cc
こしあん…………… 160g

作り方

- ① 砂糖とアガーはあらかじめ混ぜ合わせておき、水を入れた鍋に加え、よく混ぜてから軽く沸騰させ、火を止める。
- ② こしあんを①に少しずつ入れて混ぜ、再度火にかけ、沸騰直前で火を止める。
- ③ 粗熱がとれたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

お野菜ナポリタン

栄養価 (1人分) ● エネルギー 65Kcal / たんぱく質 1.4g / 脂質 3.2g / 食塩相当量 0.5g

材料 (4人分)

- 玉ねぎ..... 100g
- 赤パプリカ..... 100g
- エリンギ..... 80g
- オリーブ油..... 大さじ1弱
- 白ワイン..... 大さじ2
- A (ケチャップ...大さじ1と1/2
ウスターソース...大さじ1弱
パセリ.....少々

作り方

- ① 玉ねぎは1cmのくし切り、赤パプリカは細切り、エリンギは縦半分に通ってから斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れ中火で炒める。白ワインをふり入れ、アルコールを飛ばし、Aを加えて炒め合わせ、刻んだパセリを散らす。

玉ねぎの
優しい甘みがおいしい一品。
パプリカやエリンギは
他の旬の野菜でも
代用できます。

きのこスープ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 21Kcal / たんぱく質 2.3g / 脂質 0.3g / 食塩相当量 0.9g

材料 (4人分)

- まいたけ..... 100g
- えのきたけ..... 100g
- こねぎ..... 20g
- 塩昆布..... 10g
- A (しょうゆ..... 小さじ2
水..... 3カップ

作り方

- ① まいたけは石づきを取り、食べやすく小さく。えのきたけは石づきを取り半分の長さに切る。こねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にまいたけとえのきたけ、Aを入れ煮立たせる。最後にねぎを散らす。

塩昆布で手軽に味付け。
きのこ類は食物繊維が豊富。
そして
低カロリーの
スープです。

デザート フルーツヨーグルトパフェ

副菜 お野菜ナポリタン

副菜 きのこスープ

主食 ごはん

主菜 変わり焼きココロ

柿の種をまぶしたら
すぐに焼くと香ばしく仕上がります。
変わり衣で揚げずに
焼くヘルシーなココロックです。

変わり焼きココロ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 194Kcal / たんぱく質 14.3g / 脂質 3.1g / 食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

- じゃがいも..... 大2個
- 玉ねぎ..... 小1個
- 鶏むねひき肉..... 200g
- 油..... 小さじ1
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- 柿の種..... 50g
- しょうゆ..... 大さじ1
- 七味とうがらし..... 少々
- (キャベツ..... 200g
塩..... 少々
ミニトマト..... 8個

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、4つ割りにして、柔らかくなるまでゆでて湯を切り、水分を飛ばしてつぶしておく。
- ② フライパンに油を熱し、みじん切りにした玉ねぎと鶏むね肉をバラバラになるまで炒め、塩、こしょうをふる。
- ③ 柿の種は厚めのビニール袋に入れ、麺棒でたたいて細かく砕きパットに広げる。
- ④ ポウルに①と②を混ぜ、8等分にして小判形にまとめ、③に入れて柿の種を全体にまぶす。
- ⑤ フライパンに油をひかず火にかけ、④を並べてふたをせずに焼く。両面に焼き色がついたら、ほけでしょうゆを塗り、好みで七味とうがらしをふる。
- ⑥ 器に盛り、塩もみした千切りキャベツとミニトマトを添える。

材料 (4人分)

- プレーンヨーグルト..... 200g
- いちご..... 200g
- メープルシロップ..... 大さじ1
- コンフレーク..... 20g

作り方

- ① ポウルにザルをのせてペーパータオルをしき、ヨーグルトを入れて30分上水けをきる
- ② ①にメープルシロップを加えて混ぜる。
- ③ 縦半分に切ったいちごを4個飾り用に残り、残りは粗くつぶす。
- ④ 器にコンフレーク、③のつぶしたいちご、②の順に入れる。つぶした時に出た果汁をかけ、飾り用のいちごをのせる。

生クリームの代わりに
水切りしたヨーグルトを
使うので、低カロリーの
スイーツになります。
お好みのフルーツで。

ブロッコリーのかに玉風あんかけ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 109Kcal / たんぱく質 9.1g / 脂質 4.7g / 食塩相当量 1.1g

材料 (4人分)

ブロッコリー	240g
かに風味かまぼこ	28g
にんじん	50g
だし汁	240cc
A (薄口しょうゆ)	小さじ2
みりん	小さじ2
片栗粉	4個
水	小さじ2
	小さじ4

作り方

- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- かに風味かまぼこは長さを半分にし、手でさく。にんじんはせん切りにしてゆでる。

- 鍋にAと②を加えて煮立たせる。

- ③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、再沸騰したら溶き卵を箸に沿わせて流し入れる。(かき混ぜず卵が浮いてくるのを待つ。)
- 器に①を盛り、④をかける。

絹黄色野菜と卵をたっぷり使った一品です。たんぱく質がとれる。主菜にもなります。



ひじきと野菜の辛子酢和え

栄養価 (1人分) ● エネルギー 35Kcal / たんぱく質 1.7g / 脂質 3.0g / 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

乾燥ひじき	8g
セロリ	60g
きゅうり	100g
赤パプリカ	80g
練り辛子	2g
A (しょうゆ)	大さじ3
砂糖	大さじ1
	小さじ1

作り方

- ひじきは水で戻し、沸騰した湯でさっとゆでる。
- 野菜は3〜4cmの千切りにし、塩ひとつまみ(分量外)を加え混ぜる。しんなりしたら水けをきる。
- Aを混ぜ、合わせ酢を作る。
- ①と②を③で和えて器に盛る。

カルシウムたっぷりのひじきと野菜を和えた一品。サラダにしてもおいしく食べられます。



枝豆みょうがごはん

栄養価 (1人分) ● エネルギー 362Kcal / たんぱく質 10.3g / 脂質 3.7g / 食塩相当量 0.4g

材料 (4人分)

米	280g
A (昆布)	5cm長さ
みょうが	小さじ2
酢	30g
さや付き枝豆	大さじ2
塩	200g
	小さじ1/4

作り方

- 米は洗って水けをきり、30分〜1時間置き、Aを加えて炊飯器の分量どおりの水で炊く。
- みょうがは縦半分にし、薄切りにして塩少々(分量外)をふり、しんなりしたら水けをきり、酢を加える。みょうがが赤くなったら軽く絞り、ほぐしておく。
- 枝豆は塩を加えずにゆでてさやと薄皮を取り除く。
- ①をボウルに入れ、②を混ぜ合わせ、③も加えてさっくり混ぜる。
- 器に盛り、食べる時に塩をふる。

西区黒崎地区は

茶豆の産地として有名です。枝豆とみょうがの組み合わせが旬の香りとおいしさが味わえます。



主食 枝豆みょうがごはん

主菜 ブロッコリーのかに玉風あんかけ

副菜

ブロッコリーとコーンの豆乳スープ

副菜

ささみと水菜のサラダ



主食 ごはん

主菜 千草卵

西蒲支部

千草卵

栄養価 (1人分) ● エネルギー 112Kcal / たんぱく質 9.2g / 脂質 4.4g / 食塩相当量 1.0g

材料 (6人分)

- 卵..... 5個
- だし汁..... 1カップ
- A (スキムミルク..... 60g
- 塩..... 小さじ1/3
- にんじん..... 50g
- えのきたけ..... 100g
- 生しいたけ..... 3個
- 乾燥わかめ..... 3g
- だし汁..... 1カップ
- B (塩..... 小さじ1/3
- みりん..... 小さじ1と1/2
- 片栗粉..... 小さじ1と1/2
- しょうが..... 20g

作り方

- ① ボウルにAを入れよく混ぜ、溶き卵と合わせておく。
- ② にんじんは3cm長さの千切りにする。えのきたけ、しいたけは石づきを取り、えのきたけは半分長さ、しいたけは大きいものは半分に切り、薄切りにする。乾燥わかめは戻し、小さく刻む。
- ③ ①に②を入れて、全体を混ぜてから流し型に入れる。
- ④ ③を蒸し器に入れ、強火で2分加熱し、弱火で12～13分加熱する。6等分に切り、器に盛る。(流し型の大きさ・深さによって蒸し時間が変わるため、様子を見ながら蒸す)
- ⑤ Bを混ぜながら弱火にかけて薄くずあんを作り、④にかける。
- ⑥ すりおろしたしょうがを添える。

スキムミルク入りでカルシウムもとれます。

ささみと水菜のサラダ

栄養価 (1人分) ● エネルギー 99Kcal / たんぱく質 5.8g / 脂質 2.7g / 食塩相当量 0.7g

材料 (4人分)

- 鶏ささみ..... 3本
- 片栗粉..... 適量
- 水菜..... 60g
- 新玉ねぎ..... 120g
- れんこん..... 80g
- ミニトマト..... 4個
- 粒マスタード..... 大さじ1個
- レモン汁..... 大さじ1弱
- マヨネーズ..... 大さじ2強
- A (しょうゆ..... 小さじ1と1/2

作り方

- ① ささみは筋を除き、3～4mmの厚さのそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶし熱湯でゆでる。浮き上がったときたら冷水にとり水けをきる。
- ② 水菜は3cmの長さの長さに切る。玉ねぎは縦薄切りにし、冷水にさらして水けをきる。れんこんは薄い輪切りにして水で洗い、沸騰した湯で透き通るまでゆで、冷水にとり水けをきる。
- ③ 野菜を皿に盛り、Aをかける。

ブロッコリーとコーンの豆乳スープ

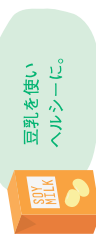
栄養価 (1人分) ● エネルギー 68Kcal / たんぱく質 3.3g / 脂質 1.3g / 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

- ブロッコリー..... 70g
- クリームコーン缶..... 140g
- ホールコーン缶..... 10g
- 調整豆乳..... 200cc
- A (水..... 1と1/2カップ
- 固形コンソメ..... 1個
- 片栗粉・水..... 各大さじ1と1/2
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆで、水けをきって薄切りにする。
- ② 鍋にクリームコーンとホールコーン、Aを合わせ、中火にかける。
- ③ ②が煮立ったら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、①を加え、塩、こしょうで味をととのえる。



キヤロットゼリー

栄養価 (1人分) ● エネルギー 39Kcal / たんぱく質 1.5g / 脂質 0g / 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

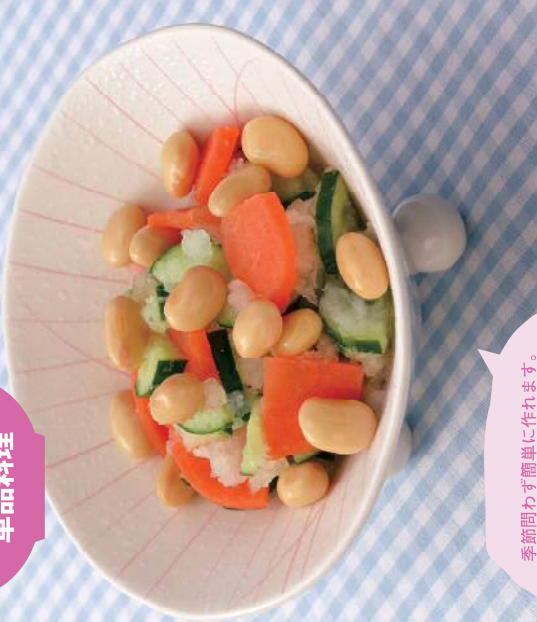
- にんじん..... 20g
- ゼラチン..... 5g
- 水..... 大さじ2
- A (オレンジジュース..... 200cc
- 砂糖..... 小さじ2

作り方

- ① にんじんはやわらかくゆでてつぶす。
- ② ゼラチンを水にふり入れておく。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ④ ③に②を加え、かき混ぜながら余熱で完全に溶かし、①を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 型に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、器に盛る。



単品料理



季節問わず簡単に作れます。さっぱりとして食べやすく、食欲がないときにもおすすめです。

大豆ときゅうりのおろし和え

材料 (4人分)

きゅうり	100g
にんじん	40g
大根	320g
大豆 (水煮)	60g
A (砂糖)	小さじ2
酢	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3弱

作り方

- きゅうりは5mmのいちょう切りにする。
- にんじんは5mmのいちょう切りにしてさっとゆでる。
- 大根はすりおろして軽く水けをきり、Aを混ぜ、大豆と①、②を加えて和える。

栄養価 (1人分) ● エネルギー 50kcal / たんぱく質 2.6g / 脂質 1.1g / 食塩相当量 0.6g

なすのみそ和え

材料 (4人分)

なす	160g
ピーマン	80g
玉ねぎ	80g
油	大さじ1強
みそ	大さじ1と1/2
A (砂糖)	小さじ2
	小さじ1/2弱

作り方

- 野菜は食べやすい大きさに切る。
- なすは10分位水に浸してアゲ抜き、水けをきる。
- 鍋に油を熱し、なすを炒め、全体に油が回ったらピーマン、玉ねぎを加え炒める。
- ③にAを加えて全体からめらる。

栄養価 (1人分) ● エネルギー 76kcal / たんぱく質 1.7g / 脂質 4.0g / 食塩相当量 0.9g



玉ねぎは炒めすぎないほうがシャキシャキ感が残っておいしいです。

ほうれん草とサーモンのケーキ・サレ

栄養価 (1本分) ● エネルギー 1016kcal / たんぱく質 37.1g / 脂質 52.5g / 食塩相当量 7.9g

材料 (18cm パウンド型1本分)

ほうれん草	150g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
A (砂糖)	小さじ1強
塩	小さじ1/2
卵	M2個
牛乳	60cc
サラダ油	大さじ2
B (オリーブ油)	大さじ1
こしょう	少々
スモークサーモン	50g

作り方

(下準備)
・型にクッキングシートをしく・オーブンを180℃に予熱する

- ほうれん草はゆでて粗く刻む。
- Aを合わせてふるいにかけながらボウルに入れる。
- ②にBを加えて泡立て器で軽く混ぜ合わせる。(粉っぽいままでよい。)
- ③に①加え、菜ばしで軽く混ぜ合わせる。粉がとどころどころダマになったままにしておく。
- ④を型の半分の高さまで入れる。サーモンを並べ、④の残りを入れる。
- 型ごと5cm位持ち上げて調理台の上にとんとんと軽く落とし、空気を抜く。ゴム棒で表面を平らにする。
- 180℃のオーブンで35分位焼く。焼きあがったら15cm位の高さから落として熱い空気を抜く。型から出して粗熱をとる。

パウンド型で作るケーキのようなおかずのようなおやつです!



車麩の甘酢あん

栄養価 (1人分) ● エネルギー 107kcal / たんぱく質 2.8g / 脂質 2.8g / 食塩相当量 1.4g

材料 (4人分)

車麩	3個
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
溶き卵	1/2個
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ピーマン	1/2個
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
玉ねぎ	1/2個
生しいたけ	1枚
塩	少々
水	大さじ2
鶏ガラスープ(粉末)	少々
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
酢	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量
片栗粉・水	適量
ごま油	適量





作り方

- 1 車麩はたっぷりの水で戻し、やわらかくならしたらしっかりと水をきり、6等分に切る。
- 2 Aをボウルに入れ、①を20分位漬けて下味をつける。
- 3 ②の車麩を軽く絞り片栗粉をまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。
- 4 ピーマン、赤・黄パプリカは斜めに一口大に切る。玉ねぎはくし切りに、しいたけはそぎ切りにする。
- 5 熱湯に塩と油を少々加え、野菜を湯通ししておく。
- 6 フライパンにBを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 ⑥に③と下ゆでした野菜を加え、強火でサッとからめる。
- 8 ごま油を回し入れて火を止め、器に盛る。

植物性たんぱく質が豊富な麩をお肉の代わりに使用しています。



上手なだしの取り方 (※でき上がりが3カップ分)

だしの種類	材料	作り方
削り節と昆布のだし ○一番だし (すまし汁、淡泊な味の煮物に) 	水 …… 4カップ だし昆布 …… 6g 削り節 …… 15g	①昆布は表面をふき、分量の水に30分つける。 ②弱火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を一度に加える。 ③アクをとり沸騰したら火を消し、そのまま1~2分おいてこす。
○二番だし (具だくさん汁、煮物などに)	一番だしで残った昆布と削り節 水 …… 2カップ	残りの昆布・削り節に水を加えて、弱火で3~4分煮出してからこす。 ※でき上がりが量は1.5カップ分。
かつおだし (みぞ汁、めんつゆなどに) 	水 …… 4カップ 削り節 …… 25g	①沸騰したお湯に削り節を一度に加える。 ②弱火で2~3分煮てからこす。
昆布だし (精進料理、湯豆腐などに) 	水 …… 4カップ だし昆布 …… 12g	①昆布は表面をふき、分量の水に6~7時間程つける。(夏場は冷蔵庫に入れる。) ②弱火で沸騰するまで静かに煮てからこす。
煮干しだし (みぞ汁や野菜の煮物などに) 	水 …… 4カップ 煮干し …… 15g	①煮干しは頭を取り、縦2つに裂き黒いわたを除く。 ②分量の水に5分以上つける。 ③中火にかけて、沸騰したら火を弱め、アクをとりながら2~3分煮出す。



計量スプーン・カップによる重量表(g)

食 品	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
食塩(あら塩)	5	15	180
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
油	4	12	180
バター	4	12	180
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240

発 行：平成29年3月

作 成：新潟市

新潟市食生活改善推進委員協議会

お問い合わせ先：新潟市保健所健康増進課

〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号

TEL. 025-212-8166

FAX. 025-246-5671

