

# 令和4年度 健康料理レシピ集



利府町食生活改善推進員協議会  
利府町保健福祉部健康推進課



私たち利府町食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりの推進に取り組んでいます。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響により、地域での料理講習会などの開催の自粛や制限などで、今までのような活動ができない状況が長く続いています。

このような状況でも、私たち食生活改善推進員ができることがあるのではないかと考え、今まで学んだことを活かし、身近にある食材で手軽に作ることができる野菜を多く使ったレシピや、塩分とカロリー控えめでも食べておいしい健康料理レシピ集を作成しました。

健康管理や生活習慣病の予防には「バランスのとれた食生活」が重要です。

この健康料理レシピ集が、皆様の健康づくりにお役立ていただけるものになりましたら幸いです。

令和4年10月

利府町食生活改善推進員協議会



## 《 目次 》

|                      |   |
|----------------------|---|
| 豆腐入り卵焼き・・・・・・・・・・    | 1 |
| 鶏のささみと野菜の甘酢ゼリー寄せ・・   | 2 |
| おから入り大豆ミートのハンバーグ・・   | 3 |
| 鶏のささみと野菜の炒め煮・・・・・・・・ | 4 |
| 大根と大豆のカレー・・・・・・・・・・  | 5 |
| 梨入り大豆ミートのハンバーグ・・・    | 6 |



主菜

# 豆腐入り卵焼き

高たんぱく質で低カロリーなレシピです。野菜を使った手作りドレッシングをかけていただくことで、塩分控え目でもおいしく食べることができます。



| 材料         | 分量(2人分) | 作り方                                                                                                     |
|------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 卵          | 2個      | ①木綿豆腐をしっかり水切りします。                                                                                       |
| 木綿豆腐       | 1/2丁    | ②ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐします。                                                                                    |
| 油          | 大さじ1    | ③②に①を加えて、フォークでつぶしながら、よく混ぜ合わせます。                                                                         |
| ◆野菜ドレッシング  |         | ④フライパンに油を入れ熱し、③を入れ、菜箸で底から大きく混ぜ、半熟状になったら弱火にし、ふたをして1分程加熱し、火を止め、そのまま2分程置き、余熱で固めます。上下を返して、さらに1分程置き、余熱で固めます。 |
| 玉ねぎ（すりおろす） | 50g     | ⑤野菜ドレッシングの材料を混ぜ合わせておきます。                                                                                |
| 人参（すりおろす）  | 50g     | ⑥④を食べやすい大きさに切り分け、⑤のドレッシングをかけていただきます。                                                                    |
| ごま油        | 大さじ1    |                                                                                                         |
| 酢          | 大さじ3    |                                                                                                         |
| 塩          | 小さじ1/2  |                                                                                                         |
| 砂糖         | 大さじ1/2  |                                                                                                         |
| しょうゆ       | 小さじ1    |                                                                                                         |
| 白すりごま      | 大さじ1    |                                                                                                         |

一人分の栄養量 エネルギー293kcal/たんぱく質14.6g/脂質21.2g/炭水化物9.3g/食塩相当量1.5g

## 鶏のささみと野菜の甘酢ゼリー寄せ

鶏のささみと野菜を使ったさっぱりとした味わいのレシピです。



| 材料                                                                                              | 分量(4人分)                                                                                                        | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏ささみ<br>酒<br>きゅうり<br>トマト<br>なす<br>干しいたけ<br>A しょうゆ<br>酢<br>砂糖<br>揚げ油<br>干しいたけの戻し汁<br>白だし<br>ゼラチン | 240g<br>大さじ1<br>50g (1/2本)<br>150g (1個)<br>80g (1本)<br>2枚<br>大さじ1<br>大さじ1<br>大さじ1<br>適宜<br>200ml<br>大さじ2<br>5g | ①干しいたけは、200mlのぬるま湯につけて戻し、薄く切ります。<br>②鶏ささみは一口大に切り、分量の酒をふりかけ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱します。<br>③Aの調味料を合わせておきます。<br>④きゅうり・なすは一口大の乱切りにし、多めの油で素揚げし、熱いうちに③に浸します。<br>⑤トマトは湯むきしたら、一口大の乱切りにします。<br>⑥計量カップに、②の鶏ささみの煮汁・白だし・③の調味料を入れ、干しいたけの戻し汁で、250mlになるように調整します。<br>⑦⑥を小鍋に入れ、80℃位に温めたら火を止め、ゼラチンを加え、よく溶かします。<br>⑧①の干しいたけ・②の鶏ささみ・④・⑤を器に入れ、⑧を流し入れ、冷蔵庫で冷し固めます。固まったらできあがりです。 |

一人分の栄養量 エネルギー132kcal/たんぱく質17.1g/脂質3.5g/炭水化物8.6g/食塩相当量1.5g

主菜

# おから入り大豆ミートのハンバーグ

ひき肉の代わりに大豆ミートを使い、脂質を控え目にしました。ハンバーグの具に、人参と青しそが入った彩りの良いヘルシーハンバーグです。



| 材料         | 分量(4人分) | 作り方                                                                    |
|------------|---------|------------------------------------------------------------------------|
| 大豆ミート（乾燥）  | 120g    | ①大豆ミートは、熱湯で1分湯がき、ザルにあげ、水洗いし、水気をきってよく絞ります。                              |
| 人参（みじん切り）  | 40g     | ②フライパンに油を入れ熱し、玉ねぎが色づいてしんなりするまでよく炒め、次に人参を加えて、さらに炒めます。                   |
| 玉ねぎ（みじん切り） | 100g    | ③ボウルに、①・②・青しそ・Aを入れ、粘り気がでるまでよく混ぜます。                                     |
| 青しそ（みじん切り） | 4枚      | ④フライパンに油を入れ熱し、③を入れ、片面に焼き色がついたら、裏返して、フタをして、7～8分焼きます。両面に焼き目がついたらできあがりです。 |
| 油          | 大さじ1/2  | ⑤皿に、お好みの付け合わせを添え、④を盛ります。                                               |
| 塩          | 小さじ1/4  | ⑥軽く水気を絞った大根おろしとポン酢を混ぜ合わせたものを別皿に盛り付けます。                                 |
| こしょう       | 少々      |                                                                        |
| A 白だし      | 小さじ1    |                                                                        |
| おからパウダー    | 10g     |                                                                        |
| 卵          | 1個      |                                                                        |
| 片栗粉        | 大さじ1/2  |                                                                        |
| 小麦粉        | 大さじ1    |                                                                        |
| 油          | 大さじ1    |                                                                        |
| 大根（おろす）    | 200g    |                                                                        |
| ポン酢        | 大さじ1    |                                                                        |
| ●付け合わせ     | お好みで    |                                                                        |

一人分の栄養量 エネルギー320kcal/たんぱく質14.6g/脂質24.2g/炭水化物9.3g/食塩相当量2.2g



## 鶏ささみと野菜の炒め煮

野菜をたっぷり使ったご飯に合うレシピです。



| 材料     | 分量(4人分) | 作り方                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏ささみ   | 120g    | ①鶏ささみは、筋を取り、フォークでさし、酒を振り5分おいた後、2cm幅のななめ切りにし、片栗粉をまぶし、熱湯で2～3分茹でます。（ゆで汁は、スープに使うので取っておきます。）<br>②なすは縦に7mm幅に切り、ピーマンは種を除き、7mm幅の細切り、人参はななめ薄切り、たけのこは5mm幅にななめ切り、しめじは小房に分けます。<br>③Aは混ぜ合わせておきます。<br>④フライパンに油を入れ熱し、②を炒めたら、①と③を加え、2～3分蓋をして蒸らし、最後に白いりごまをふります。 |
| 酒      | 大さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 片栗粉    | 大さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| なす     | 2本      |                                                                                                                                                                                                                                                |
| ピーマン   | 2個      |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 人参     | 40g     |                                                                                                                                                                                                                                                |
| ゆでたけのこ | 100g    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| しめじ    | 80g     |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 油      | 大さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 白いりごま  | 大さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| A みそ   | 小さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 砂糖     | 小さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 酒      | 小さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| みりん    | 小さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 水      | 小さじ2    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 焼肉のたれ  | 大さじ3    |                                                                                                                                                                                                                                                |

一人分の栄養量 エネルギー188kcal/たんぱく質8.9g/脂質8.1g/炭水化物16.9g/食塩相当量1.7g

# 大根と大豆のカレー

脂質も塩分も控え目で、1日に必要な野菜摂取量（350g以上）の約2/3の量（約220g）の野菜をおいしく食べることができるレシピです。



| 材料         | 分量(2人分) | 作り方                                                         |
|------------|---------|-------------------------------------------------------------|
| 大根         | 70g     | ①大根は皮ごと、しいたけは石づきを取り除き、1.5cm角に切ります。大根の葉は小口切り、にんにくはみじん切りにします。 |
| 大根の葉       | 20g     | ②玉ねぎは皮をむき、すりおろします。                                          |
| 大豆水煮       | 50g     | ③トマト・人参は皮ごとすりおろします。                                         |
| しいたけ       | 40g     | ④鍋にオリーブ油・にんにく・大根・鶏ひき肉を入れ、中火で炒めます。                           |
| 玉ねぎ        | 80g     | ⑤鶏ひき肉に火が通ったら、大豆水煮、しいたけを加えて、さらに炒めます。                         |
| 人参         | 50g     | ⑥②・③・分量の水・チキンスープの素を入れ、ふたをし、中火で15分位煮込みます。                    |
| トマト        | 120g    | ⑦Aと大根の葉を加え、中火で5分煮ます。                                        |
| にんにく       | 1片      | ⑧器に麦入りご飯と一緒に盛り付け、できあがりです。                                   |
| 鶏むね肉のひき肉   | 30g     |                                                             |
| オリーブ油      | 大さじ1    |                                                             |
| 水          | 500ml   |                                                             |
| 固形チキンスープの素 | 1個      |                                                             |
| A ウスターソース  | 大さじ2/3  |                                                             |
| カレー粉       | 大さじ1    |                                                             |
| 塩          | 小さじ1/6  |                                                             |
| 麦入りごはん     | 300g    |                                                             |

一人分の栄養量 エネルギー440kcal/たんぱく質13.9g/脂質10.1g/炭水化物69.3g/食塩相当量1.8g

## 主菜

# 梨入り大豆ミートのハンバーグ

ひき肉の代わりに大豆ミートを使い脂質を控え目にしています。利府町名産の梨をハンバーグとソースに使っています。梨の甘みを活かしたソースはハンバーグにピッタリです。



| 材料        | 分量(2人分) | 作り方                                                                |
|-----------|---------|--------------------------------------------------------------------|
| 大豆ミート（乾燥） | 80g     | ①大豆ミートは、1分位お湯で戻し、目の細かいザルにあげ、水洗いし、水気を固く絞ります。                        |
| 玉ねぎ       | 200g    | ②玉ねぎはみじん切りにし、分量の油で、きつね色になるまで8～9分位炒め、粗熱をとります。                       |
| サラダ油      | 大さじ1/2  | ③梨は8等分に切り、そのうち1/8個分をみじん切りにします。                                     |
| 梨（りんごでも可） | 1/8個分   | ④ボウルに①・②・③のみじん切りにした梨・Aを入れ、よくこねます。                                  |
| パン粉       | 大さじ4    | ⑤④を2等分にし、フライパンに油を入れ、弱火で2～3分焼き、焼き色がついたら、裏返して、蓋をして6～8分位じっくり蒸し焼きにします。 |
| 牛乳        | 大さじ3    | ⑥小鍋にBの材料を入れ、火にかけ、混ぜ合わせながら煮詰め、ソースを作ります。                             |
| 片栗粉       | 大さじ1    | ⑦皿に、⑤のハンバーグとお好みの付け合わせを盛り付け、⑥のソースをかけます。                             |
| 卵黄        | 1個      |                                                                    |
| すりおろしにんにく | 1/2片    |                                                                    |
| こしょう      | 少々      |                                                                    |
| サラダ油      | 大さじ1    |                                                                    |
| ケチャップ     | 大さじ3    |                                                                    |
| ウスターソース   | 大さじ1    |                                                                    |
| しょうゆ      | 大さじ1    |                                                                    |
| 梨（すりおろし）  | 3/8個分   |                                                                    |
| みりん       | 小さじ1/2  |                                                                    |
| 砂糖        | 小さじ1/2  |                                                                    |
| ●付け合わせ    | お好みで    |                                                                    |

一人分の栄養量 エネルギー309kcal/たんぱく質26.2g/脂質10.0g/炭水化物50.2g/食塩相当量2.6g



# 1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいの？

自分の手の大きさを目安にして、  
自分にあった食事の量と栄養のバランスを示しています。

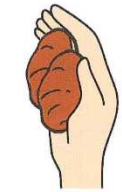
## 1日3回食べましょう

### エネルギーになる



ごはん・めん  
両手にのる量  
(1人1.5杯のごはん)

又は



パン  
片手にのる量

#### 主食

主食は、食事の中心なので「主食」と呼ばれています。主食が、  
ごはんか、パンか、めんかによって、おかずが変わってくるので、  
主食は食事全体を決める中心の料理です。炭水化物を多くふ  
くみ、エネルギーのもとになります。

### 体をつくる



手のひらの  
大きさ



豆腐

卵 1コ

うす切り肉  
3〜4枚

魚 1切れ

#### 主菜

主菜は、肉や魚、卵や大豆を  
主な材料とした料理です。  
たんぱく質や脂質を多くふ  
みます。

肉の場合：片手に薄切り肉3〜4枚

魚の場合：片手に魚1切れ

卵の場合：片手に卵1個

豆腐の場合：手のひら大の豆腐

### 元気でいられる



火を通した野菜  
片手に山盛り



生の野菜  
両手に山盛り

#### 副菜

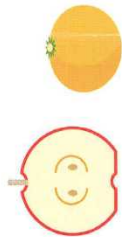
副菜は、野菜やいも、海藻などを主な材料にした料理です。  
ビタミン、鉄、カルシウムの仲間や、食物繊維などを多く含  
みます。副菜は色も形もいろいろあって、食事全体の味やい  
どりをゆたかにします。

## 1日1〜2回食べましょう

### バランスのとれた食生活のためにもう一品！



牛乳



果物



コップ1〜2杯

人差し指と親指の輪の中に入る大きさ

#### もう一品

主食・主菜・副菜以外の果物、漬け物、飲み物などのこと。とりすぎると、  
エネルギーが多くなりすぎたり、栄養のバランスがくずれることがあります。

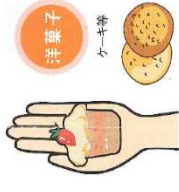
## 気をつけましょう

### おたのしみ（どれかひとつ）



和菓子

おまんじゅう等



洋菓子

ケーキ等



スナック菓子



ジュース

清涼飲料水

人差し指と親指の  
輪の中に入る大きさ

片手の手のひらに  
のるくらい

コップ1杯程度

#### 菓子類・ジュース類

とりすぎると、エネルギーが多くなりすぎたり、栄養のバランスがくずれる  
ことがあります。「楽しく適度に」を心がけましょう。

## 主食・主菜・副菜をそろえましょう

食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



|     |                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|
| 発行月 | 令和4年10月                                                                     |
| 発行元 | 利府町食生活改善推進員協議会                                                              |
| 事務局 | 利府町保健福祉部健康推進課健康総務係<br>(利府町保健福祉センター内)<br>住所：利府町青葉台一丁目32番地<br>電話：022-356-1334 |