

令和5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。

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、今までのような活動ができない状況が長く続いた中で、私たち食生活改善推進員ができることはないかと考え、令和4年度にレシピ集を作成し、今年度で2年目となります。

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を掲載しています。

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5年10月

利府町食生活改善推進員協議会



《 目次 》

鶏肉のみそマヨ炒め・・・・・・・・・・	1
ぶりのネギだれかけと温野菜の付け合わせ	2
タラのバターホイル蒸し・・・・・・・・・・	3
野菜と豆腐の梅肉和え・・・・・・・・・・	4
粕汁・・・・・・・・・・	5
ささ身の梅しそフライ・・・・・・・・・・	6



主菜

鶏肉のみそマヨ炒め



材料	分量(2人分)	作り方
鶏むね肉	180g	①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、お酒をふり、もみこんでおきます。その後、片栗粉をまぶします。 ②玉ねぎ、人参は皮をむき、ピーマンは種をとり、生椎茸は軸をとり一口大に、しめじは小房にわけておきます。 ③Bの調味料をボールに入れて混ぜ合わせておきます。 ④フライパンに油を入れて中火でピーマンを炒めて、お皿にとりわけておき、残りの油で①の鶏むね肉をこんがりと焼きます。 （同時に玉ねぎと人参を耐熱皿に入れてラップしレンジで加熱します。） ⑤鶏むね肉を一度フライパンからとりだし、Aを加え炒め、レンジで加熱した人参→玉ねぎ→生椎茸、しめじの順に炒めます。 ⑥③を加えトロミがつくまで煮たら鶏むね肉とピーマンを戻していれて煮込み、出来上がりです。
酒	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	
玉ねぎ	30g	
人参	20g	
ピーマン	1個	
生椎茸	2枚	
しめじ	50g	
油	大さじ1	
A にんにく（みじん切り）	10g	
生姜（みじん切り）	10g	
水	30ml	
マヨネーズ	大さじ1と1/2	
B みそ	大さじ1	
酢	大さじ2	
砂糖	大さじ1	

一人分の栄養量 エネルギー309kcal/たんぱく質24.8g/脂質17.8g/カルシウム26mg/食塩相当量1.4g

利府町食生活改善推進員協議会

ぶりのネギだれかけと温野菜の付け合わせ

塩分が少な目と野菜が1日の必要量の半分がとれます。



材料	分量(2人分)	作り方
ぶり 酒 片栗粉 油 A 長ねぎ にんにく 生姜 醤油 すし酢 ごま油 かぼちゃ トマト 冷凍枝豆	2切れ 小さじ1 小さじ2 小さじ2 20g 4g 2g 小さじ1 小さじ1 小さじ2 160g 130g 30g	①ぶりに酒をふり10分位おいておきます。 その後、水気をふき片栗粉をまぶして定量の油で焼きます。 ②長ねぎ、にんにく、生姜は細かいみじん切りにします。 ③Aの調味料をあわせ、①のぶりにかけます。 ④かぼちゃは薄いくし形で食べやすい大きさに切り、レンジで3分位加熱します。 ⑤トマトは湯むきをしてくし切りにします。 ⑥冷凍の枝豆は中身を取り出します。 ⑦お皿にぶりを盛り付けて、④～⑤の野菜を彩り良く付け合わせで出来上がりです。

一人分の栄養量 エネルギー415kcal/たんぱく質25.8g/脂質27.0g/カルシウム38mg/食塩相当量0.7g

主菜

タラのバターホイル蒸し

沢山の野菜ときのことれます。



材料	分量(2人分)	作り方
生タラ	2切れ	①塩を生タラ全体にまぶします。
塩	小さじ1/2	②玉ねぎは皮をむき、薄切りにします。
玉ねぎ	50g	③人参は皮をむき3cm程度のせん切り、ピーマンは種をとり、せん切り、キャベツもせん切りにします。
人参	20g	④きのこ類は小房にわけておきます。
ピーマン	1個	⑤アルミホイルに溶かしたバターを塗り、
キャベツ	1/4玉	キャベツ、生タラ、玉ねぎ、きのこ類、ピーマン、人参の順にのせていき、最後に酒を
えのき茸	60g	ふりかけて、粗びきこしょうを少々ふって
生椎茸	30g	包みます。
舞茸	30g	⑥⑤を蒸し器で15分蒸します。最後にくし型
酒	小さじ1	のレモンを添えて出来上がりです。
バター	20g	
こしょう（粗びき）	少々	
レモン	1/2個	

一人分の栄養量 エネルギー198kcal/たんぱく質21.1g/脂質8.7g/カルシウム86mg/食塩相当量1.7g

副菜

野菜と豆腐の梅肉和え

たんぱく質もとれて、ちくわの塩味や梅干しのさっぱりした味付けで一年中美味しい一品です。



材料	分量(2人分)	作り方
木綿豆腐	75 g	①木綿豆腐はおもしをして20分程度水気をきります。
きゅうり	50 g	②きゅうりは小口切りにし、塩をふって15分程おいたら、サッと洗って水気をきります。
玉ねぎ	15 g	③玉ねぎは皮をむいて薄切りにし、水にさらし、辛味がある程度ぬけたら水気をきります。
人参	15 g	人参は皮をむいて2cm長さの細いせん切り、ちくわは縦半分に切り、薄切りにします。
ちくわ	20 g	④梅干しは種を取り細かくたたきます。
塩（きゅうり用）	小さじ1/6	⑤ボールに④の梅干しとごま油を入れ、よく混ぜあわせ②と③の野菜、さらにかつおぶしを加えます。
ごま油	5 g	⑥①の豆腐を手でちぎり入れサッと和えます。
A 梅干し	5 g	⑦器に盛り付けて、炒り白ごまをふったら出来上がりです。
かつおぶし	5 g	
炒り白ごま	少々	

一人分の栄養量 エネルギー94kcal/たんぱく質6.5g/脂質6.5g/カルシウム67mg/食塩相当量1.1g

汁物

粕汁

1杯で7種類の具材が食べられます。体の中から暖まり、また冷めても美味しい一品です。みそで味付けをしていますが、めんつゆでも味がかわり美味しいです。



材料	分量(2人分)	作り方
大根	70g	①大根、人参は皮をむいて、いちょう切り、生椎茸は軸をとり半分の薄切り、ごぼうは皮をきれいに洗って、ささがきにします。
人参	40g	
ごぼう	40g	
長ねぎ	1/3本	
生椎茸	16g	
木綿豆腐	70g	
豚肩ロース (3mm厚さ)	100g	②豚肉は、一口大に切り、木綿豆腐は、1.5cmの角切り、長ねぎは斜めの薄切りにします。
酒かす	100g	③鍋に油を入れて①の具材を軽く炒めてだし汁を加えます。
だし汁	400cc	④具材に火が通ったら豚肉を加えて灰汁をとります。
油	大さじ1/2	⑤④に木綿豆腐を加えてひと煮たちしたら、酒かす、みそ入れてねぎを加えたら火をとめます。
みそ	8g	⑥器に盛り付けたら出来上がりです。

一人分の栄養量 エネルギー317kcal/たんぱく質20.1g/脂質15.8g/カルシウム70mg/食塩相当量0.6g

主菜

ささ身の梅しそフライ

しその香りとチーズのまろやかさ、梅のさっぱり感が味わえます。



材料	分量(2人分)	作り方
鶏ささ身	2本	①鶏ささ身はすじをとり、包丁で横に切り込みを入れて開き、軽くたたいて薄くのばし、こしょうをふります。 ②梅干しは種をとりたたいておきます。 ③①の鶏ささ身の中央にしその葉を敷き、縦半分に切ったスライスチーズ、たたいた梅干しをのせて二つにたたみ、開かないように爪楊枝で上をとめます。 ④③のささ身に小麦粉・卵・パン粉をまぶし少な目の油で7分位フライ焼きにします。 ⑤器にサラダ菜を敷いて、④のささ身を半分に切って、切り口が見えるように盛付け、ミニトマトを添えたら出来上がりです。
しその葉	2枚	
梅干し	10g	
スライスチーズ	1枚	
小麦粉	大さじ1と1/2	
A 卵	1個	
パン粉	24g	
こしょう	少々	
油	適宜	
サラダ菜	2枚	
ミニトマト	4個	

一人分の栄養量 エネルギー240kcal/たんぱく質22.8g/脂質11.1g/カルシウム92mg/食塩相当量1.5g

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



卵 1コ



魚 1切れ



うす切り肉
3〜4枚

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

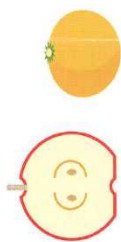
バランスのとれた食生活のためにもう一品！



牛乳



コップ1〜2杯



果物



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

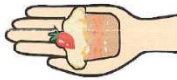
おたのしみ（どれかひとつ）



和菓子



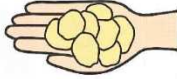
おまんじゅう等



洋菓子



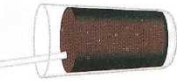
ケーキ等



スナック菓子



ジュース



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

片手の手のひらの半分

片手の手のひらの
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5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 (利府町保健福祉センター内) 住所：利府町青葉台一丁目32番地 電話：022-356-1334