

食生活改善推進員の皆さんが、
日頃の食事で作っているおすすめレシピを紹介します

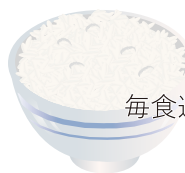
食改さんの

おすすめレシピ



草 加 市

目次



主食
 ご飯・パン・めんなど
 エネルギー源です。
 毎食適量を食べましょう。



主菜
 魚・肉・卵・大豆製品など
 体をつくるたんぱく質を含みます。

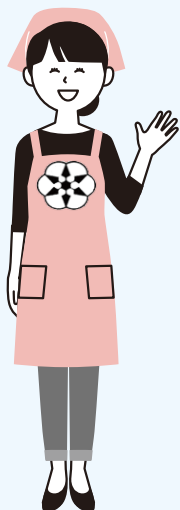


副菜
 野菜・きのこ・海藻・こんにやく・いも類
 ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、
 体の調子を整えます。

その他

- 2 いろり大豆と里いものごはん **米**
- 2 ひじきチャーハン **米**
- 3 我が家の春巻き **豚肉**
- 4 鶏肉とトマトの重ね焼き **鶏肉**
- 4 長いもと鶏肉のカレークリーム煮 **鶏肉**
- 5 チンジャオロース **牛肉**
- 5 まるでコロッケ! かぼちゃの包み焼き **豚ひき肉・油あげ**
- 6 油揚げのピザ風 **ツナ・油あげ**
- 6 豆乳麻婆豆腐 **鶏ひき肉・豆腐**
- 7 豆腐の卵蒸し **豆腐・卵**
- 7 スプリングロール **海老・卵**
- 8 とうがんと卵の甘酢炒め **鶏ひき肉・卵**
- 8 さばの南蛮漬け **さば**
- 9 さば缶のハンバーグおろしあんかけ **さば缶**
- 10 にんじんと明太子の炒め煮 **にんじん**
- 10 カリフラワーのかき揚げ **カリフラワー**
- 11 サンラータン **きのこ**
- 11 じゃがいもカルボナーラ **じゃがいも**
- 12 のっぺ(草加風) **里いも・にんじん**
- 13 ささみともやしの梅和え **もやし**
- 13 小松菜とオートミールの鬼まんじゅう
- 14 豆腐入りみたらし白玉団子
- 14 焼いて作る大学いも

草加市食生活改善推進員 になりませんか? (愛称:ヘルスマイト・食改さん)



市内9会場(11支部)で、月1回調理実習を主とした健康に関する勉強会を行い、市民の皆さんが栄養バランスのとれた食生活を送れるようになるためのボランティア活動を行っています。

定例会会場

- 保健センター(第2木曜日)
- 中央公民館(第1木曜日)
- 川柳文化センター(第2水曜日)
- 谷塚文化センター(第3土曜日)
- 瀬崎コミュニティセンター(第2木曜日)
- 勤労福祉会館(第1・2木曜日)
- ふれあいの里(第1水曜日)
- 新里文化センター(第2水曜日)
- 氷川コミュニティセンター(第2・3木曜日)

問い合わせ先
 健康づくり課・保健センター
 048-922-0200



いり大豆と里いものご飯

節分のいり大豆を用います
大豆の香りと里いものが好相性



主食 1人分 269kcal 食塩 0.6g

材料(5~6人分)

白米…2合
いり大豆…40g
里いも…中2個(150g)
煮干し…5匹
しょうゆ…小さじ2
酒…大さじ1と1/2
塩…小さじ1/6

作り方

- ① 白米は研いで、炊飯器の2合の線の少し下くらいまで水を入れ、頭・はらわたを取り除いた煮干しも一緒に、30分ほど浸水させる。
- ② 里いもは皮をむいて小さめの乱切りにする。
- ③ ①の炊飯器に、しょうゆ、酒、塩を入れてひと混ぜし、上に、いり大豆と里いもを乗せて炊飯する。
- ④ 炊き上がったらしゃもじで全体を混ぜ、茶碗によそう。

さくらえびの風味香る一品

ひじきチャーハン

主食 1人分 321kcal 食塩 1.2g

材料(2人分)

ごはん…300g
むき枝豆…20g (さや付きだと40g)
乾燥ひじき…3g
さくらえび…大さじ2(10g)
ごま油…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ1/6
こしょう…少々

作り方

- ① 乾燥ひじきを水で戻し、長ければ1cm長さくらいに切り、よく水気を切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①、さくらえびを入れて炒め、油が回ったらごはんを入れて炒める。
- ③ 最後にむき枝豆、塩、こしょうを入れて炒め、しょうゆを鍋肌から回し入れ、香ばしさが出たら火を止める。



我が家の春巻き

具だくさんにして二度揚げするのがポイント



材料(10本分)

春巻きの皮…1パック(10枚)
豚もも肉(薄切り)…80g
A | しょうゆ…小さじ1/3
こしょう…少々
たけのこ(水煮)…80g
干しいたけ…2枚(10g)
にんじん…20g
青ねぎ…2本(20g)
春雨…30g
サラダ油…小さじ2
しょうゆ…小さじ1と2/3
鶏がらスープの素…小さじ1
しいたけの戻し汁+水…150ml
片栗粉…大さじ1
小麦粉…小さじ1
揚げ油…適量

主菜 1本分 127kcal 食塩0.5g

作り方

- ① 干しいたけを水で戻し、千切りにする。戻し汁は捨てずに取っておく。
- ② 豚もも肉は細切りにし、Aをもみこむ。
- ③ たけのこは5cm長さの細切りにし、さっと茹でる。にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにする。春雨は熱湯でさっと茹で、5cm長さくらいに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②、干しいたけ、にんじん、たけのこの順に加えて炒め、しょうゆを回し入れる。
- ⑤ 水としいたけの戻し汁を合わせて150mlにし、鶏がらスープの素を合わせて、④に加えて煮立てる。さらに青ねぎと春雨を加え、同量の水で溶いた片栗粉を少しずつ入れて混ぜながら、1分くらい加熱して全体にとろみをつける。バットに広げて冷ます。
- ⑥ 春巻きの皮の中央少し手前に10等分に分けた具を置き、手前から巻き、左右をたたみ、巻き終わりに同量の水で溶いた小麦粉でのりづけする。同様に残り9本も巻く。
- ⑦ 揚げ油を160°Cに熱し、⑥を軽く揚げて一度取り出し、180°Cに上げて二度揚げする。

彩りよく並べて焼くだけの簡単レシピ

鶏肉とトマトの重ね焼き

材料(2人分)

鶏もも肉…150g	A	塩…小さじ1/3
玉ねぎ…1個(200g)		こしょう…少々
トマト…1/2個(70g)		酒…小さじ2
ズッキーニ…1/2本(80g)		オリーブオイル
にんにく…1/2~1片		…小さじ2
		乾燥バジル…少々

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、トマトは5mm厚さの薄切り、ズッキーニは5mm厚さの輪切りにする。
- ② 鶏もも肉を食べやすいようにそぎ切りにして、Aとすりおろしたにんにく、①の玉ねぎを合わせて、よくもみこむ。
- ③ 耐熱皿を2枚用意し、②の玉ねぎを敷き、鶏もも肉、トマト、ズッキーニの順に斜めに並べ入れ、オリーブオイルを回しかける。
- ④ 200°Cに予熱したオーブンで15分焼き、上からバジルをふる。

主菜 1人分234kcal 食塩1.1g



長いもと鶏肉の カレークリーム煮

長いものほくほく感とカレー風味が合います

主菜 1人分295kcal 食塩1.6g

材料(2人分)

鶏もも肉…150g	長いも…150g
塩…小さじ1/3	にんじん…小1/2本(50g)
こしょう…少々	しめじ…1/2パック(50g)
A	いんげん…2~3本(25g)
薄力粉…小さじ2	オリーブオイル…大さじ1/2
カレーパウダー	コンソメ顆粒…小さじ1/2
…小さじ2	水…150ml
	牛乳…130ml

作り方

- ① 長いものは皮をむいて乱切りにし、水にさらす。にんじんは乱切りにし、いんげんは筋を取って半分に切り、さっと茹でる。しめじは小房に分けておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、Aとともにビニール袋の中に入れて、よくもんでおく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③ににんじん、しめじ、長いもの順に加え炒める。
- ⑤ 粉っぽさがなくなったら、水150ml、コンソメ顆粒を加え、蓋をして弱火で15分程度煮る。
- ⑥ 具材が柔らかくなったら牛乳といんげんを加えなめらかにし、沸騰直前まで加熱する。



材料(2人分)

牛肉(赤身)…160g	ピーマン…2個(70g)
しょうゆ…小さじ1/2	たけのこ(水煮)…100g
酒…小さじ1	油…小さじ2
A こしょう…少々	しょうゆ…小さじ1
片栗粉…小さじ1	オイスターソース…小さじ2
油…小さじ1	ごま油…小さじ1

作り方

- ① 牛肉は細切りにしてAと合わせてよくもむ。
- ② ピーマン、たけのこは細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し①を炒め、色が変わってきたらたけのこを入れ、最後にピーマンを入れさっと炒め合わせる。
- ④ しょうゆ、オイスターソースで味付けをし、ごま油で風味をつける。



主菜 1人分 215kcal 食塩 1.4g

市販のもとを使わず、
家庭にある材料でボリュームある料理になります

チンジャオロース



材料(2人分)

油揚げ…2枚(40g)	塩…小さじ1/6
かぼちゃ…種を取って100g	こしょう…少々
豚ひき肉…50g	酒…小さじ1
玉ねぎ…中1/4個(50g)	しょうゆ…小さじ1/2
	油…大さじ1

作り方

- ① 種を取ったかぼちゃを3cm角に切り、耐熱皿に入れる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで約4分加熱し、フォークなどで皮ごとつぶし、塩、こしょうを加え混ぜる。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンを熱し、中火で豚ひき肉を炒め、肉に火が通ったら、みじん切りにした玉ねぎ、酒、しょうゆを加え、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ④ ③を火からおろし、①に混ぜる。冷めたら、4つに丸める。
- ⑤ 油揚げを半分に切り、袋状に開いて裏返し、④を袋の中に詰めて閉じる。
- ⑥ 油を熱したフライパンで閉じた面を下にして中火で2分焼き、焼き色がついたら上下を返して2分焼く。食べやすい大きさに切る。

主菜 1人分 232kcal 食塩 0.7g

焼きたてのサクッと感がたまらない
親子で作っても楽しい

まるでコロッケ!

かぼちゃの包み焼き



油揚げのピザ風

おかずやおつまみにもなるピザ

主菜 1人分 262kcal 食塩 1.1g

材料(2人分)

油揚げ…2枚(40g)	ピーマン
ツナ…1缶(70g)	…1個(40g)
ピザ用チーズ…40g	ミニトマト…2個
エリンギ…1本(40g)	トマトケチャップ
玉ねぎ	…小さじ2
…小1/4個(40g)	アルミホイル

作り方

- ① エリンギは千切り、玉ねぎは薄くスライスし、一緒に耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ② ピーマンは薄めの輪切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ③ 油揚げの3辺を切って開き4等分にし、アルミホイルの上に中面だったほうを上向きにして乗せ、トマトケチャップを塗る。
- ④ ③に油を切ったツナと①・②を乗せてピザ用チーズを散らし、トースター(1000W)で3~4分焼く。

豆乳麻婆豆腐

豆乳を加えることでたんぱく質がさらにしっかりとれます

主菜 1人分 262kcal 食塩 1.4g

材料(2人分)

絹ごし豆腐…300g
豆乳(無調整)…200ml
鶏ひき肉…100g
エリンギ…1本(40g)
長ねぎ…1/2本(50g)
(青い部分もトッピング用に使う)
にんにく…1片
しょうが…1片
ごま油…小さじ1
豆板醤…小さじ1/2
顆粒中華だし…小さじ1
塩…小さじ1/6
片栗粉…大さじ1/2
黒こしょう…適量



作り方

- ① エリンギは縦半分になり、半月切りにする。長ねぎは白い部分と青い部分(5cmくらい)を分け、白い部分は小口切り、青い部分はみじん切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油、豆板醤、にんにく、しょうがを入れ弱火で香りが立つまで炒める。
- ③ ②に鶏ひき肉、エリンギ、長ねぎ(白い部分)を加えて肉の色が変わるまで炒め、一口大に切った絹ごし豆腐、顆粒中華だし、塩、豆乳を加えて蓋をして弱火で5分煮る。
- ④ 一度火を止め、同量の水で溶いた片栗粉を回し入れて混ぜ、再び火にかけてふつふつとしたら器に盛る。ねぎの青い部分を乗せ黒こしょうをふる。

豆腐の卵蒸し

残り物のひじきと豆腐と卵を混ぜて
レンチンするだけ簡単にたんぱく質がとれます



主菜 1人分 106kcal 食塩 1.0g

材料(2人分)

ひじき煮…50g
卵…1個
絹ごし豆腐…150g
小ねぎ…1/2本

めんつゆ(2倍濃縮)
…大さじ1
片栗粉…小さじ1/2

ひじき煮は、にんじん・椎茸・
油揚げなどと煮たものを
用意しましょう。

作り方

- ① ボウルに絹ごし豆腐と卵を入れて泡立て器ですり混ぜ、ひじき煮を入れて混ぜる。
- ② 深さのある耐熱容器にラップを敷き、①を流し入れてふんわりと包む。
- ③ 600Wの電子レンジで2分程加熱し、取り出してそのまま1分程おく。
- ④ 耐熱性のボウルに、めんつゆ、水 80ml、片栗粉を入れてよく混ぜ、軽くラップをする。600Wの電子レンジで1分半加熱する。やけどに注意しながらよく混ぜ、とろみが足りなかったら、さらに10~20秒ほど加熱する。
- ⑤ 別の器に③の器を重ねて裏返し、ラップを外し④をかける。小口切りした小ねぎをかける。

材料(10本分)

春巻きの皮
…1パック(10枚) 塩…小さじ1/6
ゆで卵…6個 しょう油…少々
小海老…240g マヨネーズ
酒…大さじ1 …大さじ4
油…小さじ1 揚げ油…適量

作り方

- ① ゆで卵を粗みじん切りにする。(フォークなどでつぶしても可)
- ② 小海老に酒をふってもみこみ10分ほど置く。さっと洗い水気をふき取り、粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒め、塩、しょう油で味付けする。器に取り出し、冷ましておく。
- ④ ボウルに①と③とマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。10等分に分ける。
- ⑤ 春巻きの皮に具材をのせて包み、水でのりづけする。
- ⑥ 揚げ油を180℃に熱し、⑤をきつね色になるまで揚げる。



スプリングロール

主菜 1本分 210kcal 食塩 0.5g

ごはんのおかずにも
お子さんのおやつにも

とうがんと 卵の甘酢炒め

とうがんに卵のまろやかさと
酢のさっぱり感が合います

主菜 1人分 267kcal 食塩 1.2g

材料(2人分)

とうがん…250g
鶏ひき肉…100g
エリンギ…1本(50g)
卵…2個
オリーブオイル
…小さじ1
にんにく…1片
オリーブオイル
…大さじ1/2
酒…大さじ1
塩…小さじ1/3
砂糖…小さじ2
りんご酢…大さじ3
片栗粉…小さじ2
パクチー…少々

作り方

- ① とうがんは皮をむいて、スプーンで種とわたを取り出し、5~6mm厚さの一口大に切る。にんにくはみじん切り、エリンギは半月切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、溶いた卵を流し入れ、半熟くらいのいり卵を作る。いったん皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンの汚れをふき取り、オリーブオイル大さじ1/2とにんにくを入れ弱火で香りを出したら、鶏ひき肉を炒める。
- ④ 火が通ったらとうがんとエリンギを加え更に炒め、酒と湯150ml、砂糖、塩を加え蓋をしてとうがんに軟らかくなるまで7~8分ほど煮る。
- ⑤ りんご酢に片栗粉を溶かし、④に加えてとろみをつける。
- ⑥ ⑤に②の卵を戻し入れ、大きく混ぜながら火を通す。
- ⑦ お皿に盛り付け、パクチーを添える。



作っておけるので、忙しい日の夕食に便利
あじ・いわし・鶏肉などでも

さばの南蛮漬け

主菜 1人分 244kcal 食塩 1.5g

材料(2人分)

さば半身
…1切れ(130g程度)
しょうが汁…小さじ1/2
酒…小さじ1
にんじん…1/5本(20g)
ピーマン…1個(30g)
玉ねぎ…中1/4個(50g)
片栗粉…大さじ1
油…大さじ1
だし汁…大さじ2
砂糖…小さじ2
しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1と1/2

作り方

- ① さばは6等分にそぎ切りし、しょうが汁・酒をふっておく。
- ② にんじん・ピーマンは細めの千切り、玉ねぎはスライスする。
- ③ フライパンに油を熱し、①に片栗粉をまんべんなくまぶして焼く。途中裏返し、両面を焼く。
- ④ 鍋にだし汁・砂糖・しょうゆ・酢を入れさっと煮立て、火からおろす。
- ⑤ ④に②と③を漬け込み、味をなじませる。

さば缶と豆腐の水切りはしっかりと ふわふわに仕上がります

さば缶のハンバーグ おろしあんかけ

主菜

1人分 291kcal 食塩 1.8g

材料(2人分)

さば水煮缶…1缶(190g)
木綿豆腐…100g
玉ねぎ…50g
溶き卵…1/2個分
ドライパン粉…大さじ2
A おろししょうが
…小さじ1/2
こしょう…少々
大根…150g
青じそ…3枚(3g)
油…大さじ1/2
酒…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ2
片栗粉…小さじ1

作り方

- ① さば缶は身と汁に分け、汁はとっておく。
木綿豆腐はキッチンペーパーで包み水切りしておく(又は電子レンジで30秒加熱してもよい)。
玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れてよく混ぜ、4個に分けて形を整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ弱めの中火で蓋をして両面それぞれ3分焼く。
- ④ 大根をおろし、青じそは千切りにする。
- ⑤ さば缶の汁と大根おろしを合わせて小鍋に入れる。酒を加えて煮立て、しょうゆで味をととのえ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に③を盛って上から⑤をかけ、青じそを飾る。





材料(2人分)

にんじん…中1本(100g)
えのき茸…1/5袋(20g)
明太子…小1本(20g)
油…小さじ1

作り方

- ① にんじんは5cm長さの千切りにし、えのき茸は石づきを取り除き半分の長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。明太子を加え、炒め合わせる。

副菜 1人分 48kcal 食塩0.6g

明太子の塩味・辛味で
他の調味料なしでもおいしい

にんじんと明太子の炒め煮



カリフラワーのかき揚げ

カリフラワーのおいしさ新発見!

副菜 1人分 288kcal 食塩0.8g

材料(6個分)

カリフラワー…1/2個(200g)
さきいか…20g
春菊…1本(20g)
しょうゆ…小さじ1/2
A オイスターソース…小さじ1/2
水…大さじ4
天ぷら粉(または薄力粉)…60g
揚げ油…適量

作り方

- ① カリフラワーは小さめの小房に切り、茎は2cm長さの短冊切りにする。
- ② さきいか、春菊は2cm長さに切る。
- ③ ボウルにAとさきいかを入れ5~10分置く。
- ④ 別のボウルにカリフラワーと春菊を入れ、天ぷら粉と③を加え混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を180°Cに熱し、1/6量ずつかき揚げにする。

副菜 1人分 63kcal 食塩 1.3g

材料(2人分)

きくらげ(乾燥)…1g
えのき茸 …1/3パック(30g)
しいたけ…1枚(10g)
にんじん…10g
長ねぎ…1/3本(30g)
卵…1個
チキンコンソメ …1個
酢…大さじ1と1/2
ラー油…数滴

作り方

- ① きくらげは水で戻し、千切りにする。
- ② えのき茸は半分の長さにしてほぐし、しいたけは薄切りにし、にんじんは短冊切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 卵を溶いておく。
- ④ 鍋に水450mlを沸かし、チキンコンソメ、①②を加え軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 酢を加え、③を回し入れて火を止める。
- ⑥ ラー油を垂らす。

サンラータン

酢の酸味がさわやかな一品
そばがきを加えて、主食としても



材料(2人分)

じゃがいも…中2個(200g)
ベーコン(スライス)…1枚(20g)
しめじ…1/2パック(50g)
生クリーム…50ml
卵黄…2個分
塩…小さじ1/5
こしょう…少々

作り方

- ① ジャがいもはよく洗い、皮付きのまま、ラップにくるみ、500Wの電子レンジで3分加熱する。上下を返して、さらに1~2分加熱する。熱いうちに皮をむき、1.5cm角に切る。
- ② ベーコンは5mm幅に切り、しめじは石づきを取り小房に分けておく。
- ③ フライパンを熱し、ベーコンを炒め、油が出てきたらしめじを加えて炒め合わせる。水90mlと塩を加えて煮る。
- ④ ③に生クリーム、じゃがいもを加え、沸騰させないように弱火で煮る。
- ⑤ 火からおろして器に盛り、卵黄を乗せ、こしょうをふりかける。

じゃがいも カルボナーラ

パスタの代わりにじゃがいもで作ります

副菜 1人分 274kcal 食塩 0.8g



のっぺ(草加風)

色々な食感が楽しめます 薄味で素材本来のうま味を味わってください



副菜 1人分 182kcal 食塩 1.7g

材料(2人分)

鶏もも肉…50g
里いも…中2個(100g)
にんじん…1/4本(30g)
干しいたけ…2枚(10g)
こんにゃく…50g
れんこん…50g
たけのこ(水煮)…50g
かまぼこ…1/5本(30g)
銀杏…4個
小松菜…1株(30g)
かつお節…6g
ごま油…小さじ1/2
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
しょうゆ…小さじ1と1/2
塩…小さじ1/6

作り方

- ① 干しいたけはあらかじめ水で戻しておく。銀杏は下茹でする。小松菜は2cm長さに切り茹でておく。
- ② 水 + しいたけの戻し汁で300mlを鍋に入れて火にかけ、沸騰したらかつお節でだしをとる。
- ③ 全ての材料を一口大の大きさに切る(大きさを揃えると見た目がきれいです)。
- ④ 鍋にごま油を熱し、鶏もも肉を火が通るまで炒める。
- ⑤ 里いも・にんじん・干しいたけ・こんにゃく・れんこん・たけのこ ②のだし汁250ml、調味料を入れて蓋をし、好みの硬さまで煮込む。
- ⑥ かまぼこを入れ、ひと煮立ちさせ、器に盛りつけて銀杏と小松菜をトッピングする。

ささみともやしの梅和え

梅や青じその香りが引き立ちます



副菜 1人分 75kcal 食塩 1.1g

材料(2人分)

ささみ…1本(60g) しょうゆ…小さじ1/3
酒…小さじ1 砂糖…小さじ1/3
大豆もやし…100g ごま油…小さじ1
青じそ…4枚(4g) 白いりごま…小さじ1
梅干し…中1個(10g)

作り方

- ① ささみは厚さが均等になるように切り開いて薄く広げ、耐熱皿に入れ、酒をふって10分おく。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。
- ② 湯を沸かし、大豆もやしを3~4分茹で、ざるにあげて冷ます。
- ③ 青じそは千切りにしいったん水にさらし、ざるにあげ水気をとっておく。
- ④ 梅干しは種を取って軽くたたき、しょうゆ、砂糖、ごま油を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のささみを細かく裂いて④に加え、②③、白いりごまを加えて和える。

昔ながらの一品に地場産の小松菜を加えて

小松菜とオートミールの鬼まんじゅう

材料(8個分)

さつまいも…200g
オートミール…30g
薄力粉…30g
小松菜…1株(20g)
蜂蜜…大さじ2(42g)
塩…小さじ1/6
黒いりごま…小さじ2

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮をむかずに1cm角に切り、水にさらす。水気を切り、蜂蜜と塩を絡め、15分置く。
- ② ボウルにオートミールを入れ、水60mlを加えて混ぜて10分置く。
- ③ 小松菜は1cm幅に切り、さっと茹でて、水気を絞っておく。
- ④ ①と②と③を合わせ、薄力粉を振り入れて混ぜる。粉っぽさがなくなったら8等分にし、クッキングペーパーに乗せて手で軽く押さえて形を整え、黒いりごまを振り、蒸気の上上がった蒸し器に並べて15分蒸す。

その他

1人分 79kcal 食塩 0.2g



豆腐を加えることでもちもち感が続きます

豆腐入り みたらし白玉団子

その他 1人分 120kcal 食塩 0.7g

材料(2人分)

木綿豆腐…50g
白玉粉…35g
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ1/2
水…大さじ1と1/2

A

片栗粉…小さじ1/2
水…小さじ1

B

作り方

- ① ボウルに木綿豆腐と白玉粉を入れ、木綿豆腐をくずしながら、白玉粉と合わせてこねる。なめらかになるまで混ぜ、8個に丸める。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れる。浮き上がってきから1分ほど茹で、冷水にとる。
- ③ 別の小鍋に **A** を入れて中火にかける。砂糖が溶けるようによく混ぜ、沸騰してきたら弱火にして、**B** を加えてよく混ぜる。
- ④ 水気を切った②を器に盛り、上から③をかける。



フライパンひとつで作れて簡単

焼いて作る大学いも

その他 1/4量 102kcal 食塩 0.3g

材料(作りやすい量)

さつまいも…小1本(200g)
黒いりごま…小さじ1
砂糖…大さじ1と2/3
しょうゆ…小さじ1
サラダ油…大さじ2

A

作り方

- ① さつまいもを一口大の乱切りにし、水にさらし、水気を切っておく。
- ② 小さめのフライパンを用意し①と **A** を入れ、中火にかける。砂糖が溶けて泡立ってきたら、時々かき混ぜながら、加熱する。
- ③ 油が分離し、蜜が全体に絡まったら火を止め、ザルなどにあげて油をきる。
- ④ 器に盛り、黒いりごまをふりかける。

食改さんのおすすめレシピ



令和4年8月発行
草加市健康づくり課・保健センター 048-922-0200