

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成  
9年度

# ひじきとじゃこの山椒炒り

●特産品●

山椒

●出品者●

足尾町 森田 はつ子さん

お薦めのことば

ひじきとじゃこを使ってカルシウムの豊富な一品。



# ひじきとじゃこの山椒炒り

## 材 料 (4人分)

●ひじき (乾燥芽ひじき)	7.5g
●じゃこ	25g
●山椒	20g
●酒	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1/2

## 一人分の栄養価

●エネルギー	17 kcal
●たんぱく質	2.4 g
●脂 質	0.3 g
●カルシウム	64 mg
●鉄	1.5 mg
●塩 分	1.0 g

## 献立のヒント

- 鮭ときのこのホイル焼
- かぼちゃのミルク煮

## 一口 アドバイス

- 山椒は若く、青いものを用いる。(若いうちに摘んで洗って水気をふきとり、生のまま小分けにし、冷凍しておくとう便利)
- じゃこの塩味により、しょうゆを加減するとよい。

## 作り方

①ひじきの水気を切り加える

②酒を鍋に入れ、火にかけてアルコール分をとばす。

③山椒を入れ、1〜2分炒り煮する。ひじきを加え、しょうゆ油を加えて炒り、水気が飛んだらじゃこを加える。

※焦げないように注意

# 里芋とこんにゃくの肉あんかけ

●特産品●

里芋・こんにゃく

●出品者●

鹿沼市 石川トシさん

お薦めのことば

なめらかな口当たりで、大人から子供までおいしく食べられます。



# 里芋とこんにゃくの肉あんかけ

## 材 料 (4人分)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ● 里芋 500g   | ● 人参 小さじ1½  |
| ● だし汁 300ml | (みじん切りしたもの) |
| ● しょうゆ 大さじ1 | ● 鶏ひき肉 200g |
| ● 砂糖 大さじ1・½ | ● だし汁 200ml |
| ● こんにゃく 80g | ● 砂糖 小さじ1   |
| ● だし汁 100ml | ● しょうゆ 小さじ4 |
| ● しょうゆ 小さじ1 | ● みりん 小さじ1  |
| ● 砂糖 小さじ1・½ | ● 片栗粉 適量    |

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 246 kcal
- たんぱく質…………… 13.0 g
- 脂 質…………… 8.5 g
- カルシウム…………… 55 mg
- 鉄 …………… 2.1 mg
- 塩 分…………… 1.5 g

## 献立のヒント

- さわらの西京焼き
- 菜の花のからし和え

## 一口 アドバイス

- ジャガイモでもおいしく食べられます。
- ゆでた絹さやえんどうを上にも散らしてもきれいに仕上がります。

## 作り方

- ① 里芋の皮をむき一口大に切りゆでる。  
少々の塩を入れる
  - ② こんにゃくを一口大に切り湯がいておく。
  - ③ 下処理した里芋とこんにゃくは、別々に煮る。
  - ④ 人参はみじん切り
  - ⑤ 人参と挽肉を炒めて味付けする。
  - ⑥ ⑤に水溶性片栗粉を加え、よく混ぜしめる。
  - ⑦ 盛り付けた里芋・こんにゃくへの⑥をかける。
- 水溶性片栗粉
- ⑥のあん
- こんにゃく・里芋
- みりん
- しょう油
- だし汁
- 砂糖
- 人参
- ひき肉

# 山芋のすいとん風

●特産品●

山芋

●出品者●

足尾町 平岡 ヤ工さん

お薦めのことば

具たくさんでうす味、満足感も十分得られます。



# 山芋のすいとん風

## 材 料 (4人分)

- 山芋 150g
- じゃがいも 150g
- 人参 50g
- ごぼう 50g
- 大根 100g
- しいたけ 2枚
- 長ねぎ 1/2本
- きのこ 50g (ヤマドリ)
- 鶏胸肉 100g
- 三つ葉 4本
- だし汁 5カップ
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1・1/2
- みそ 大さじ1/2
- サラダ油 大さじ2
- ◆だんご用
  - ┌A：山芋+小麦粉=1カップ
  - └B：山芋+米 粉=1カップ

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 326 kcal
- たんぱく質…………… 11.2 g
- 脂 質…………… 11.6 g
- カルシウム…………… 48 mg
- 鉄 …………… 1.5 mg
- 塩 分…………… 1.3 g

## 献立のヒント

- 焼魚
- かぶの柚香づけ

## 一口 アドバイス

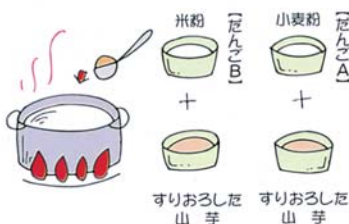
●具は家にあるものを何でも使っておいしさアップ。

## 作り方

①材料の下ごしらえをする。



②粉とすり下ろした山芋を混ぜ、スプーンですくって下ゆをする。



③①の材料を炒め、だし汁を加えて煮る。柔らかくなったら、調味料を加え、最後にだんご料を加え、最後にだんご料と三つ葉を加え仕上げる。



地域特産品を活用した健康づくりのための  
普及料理メニュー

平成  
12年度

# 山芋のワンタンスープ

●特産品●

やまいも

●出品者●

黒羽町 佐藤 キミエさん

お薦めのことば

ワンタンの具に肉の代わりにやまいもを使っているのでとてもヘルシーです。



# 山芋のワンタンスープ

## 材 料 (4人分)

- やまいも 50g
- しいたけ 1枚
- にんじん 薄輪切り1枚
- たまねぎ 10g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ1/2
- ワンタンの皮 8枚
- ほうれん草 1株
- 卵 1個
- だし汁 3カップ
- 調味料
  - しょうゆ 小さじ1
  - 塩 小さじ1/2
  - こしょう 少々

## 一人分の栄養価

- エネルギー 65 kcal
- たんぱく質 3.0 g
- 脂質 1.6 g
- カルシウム 13 mg
- 鉄 0.5 mg
- 塩分 1.0 g

## 献立のヒント

- 焼魚
- 根菜の煮物
- たたききゅうり

## 一口アドバイス

- お好みで、スープに酢を加えてもおいしいです。

## 作り方

① やまいもをすりおろす。



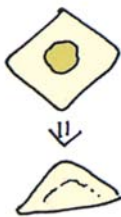
③ ①、②を混ぜ、塩、こしょう、片栗粉を入れる。



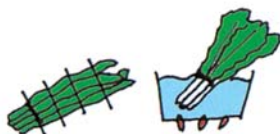
② しいたけ、にんじん、たまねぎをみじん切りにする。



④ ③をワンタンの皮8枚に包む。



⑤ ほうれん草はゆでて2〜3cmの長さに切る。



⑥ 鍋にだし汁、しょうゆ、塩、こしょうを入れ、煮立ったら④のワンタンを入れて、2〜3分煮る。煮えたら卵を溶き流し入れ、ほうれん草を入れる。





地域特産品を活用した健康づくりのための  
普及料理メニュー

平成  
12年度

# かぼちゃのサラダ

●特産品●

かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ

●出品者●

野木町 針谷、洋子さん

お薦めのことば

野菜の苦手なお子さんに、ぜひ食べていただきたい一品です。



# かぼちゃのサラダ

## 材 料（4人分）

●かぼちゃ	中1/3個
●きゅうり	1本
●玉ねぎ	1/2個
●シーチキン	小1缶
●レーズン	少々
●マヨネーズ	100g
●塩	少々

## 一人分の栄養価

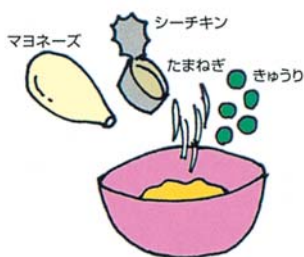
●エネルギー	309 kcal
●たんぱく質	7.6 g
●脂質	19.3 g
●カルシウム	46 mg
●鉄	1.3 mg
●塩分	1.0 g

## 献立のヒント

- 鮭のホイル焼き
- 野菜のスープ

## 一口アドバイス

- ゆでたかぼちゃは、水をきった後、鍋で軽くゆすって粉をふかせると、よりおいしくなります。



③ きゅうりとたまねぎ、シーチキンをマヨネーズで混ぜておく。



④ かぼちゃを加え、器に盛り、レーズンをちららす。



① かぼちゃは中わたをとり、1 cm位の角切りにしてゆでる。



② きゅうりとたまねぎは、スライスして塩をふり、柔らかくなった後絞る。

## 作り方

新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

# 豆と野菜の含め煮

● 足利市の特産品 ● 大豆・しいたけ・にんじん

懐かしさをそそる素朴な料理です。

足利市食生活改善推進団体連絡協議会



# 豆と野菜の含め煮

1人分の栄養価：エネルギー84kcal・たんぱく質4.8g・脂質2.2g・炭水化物11.6g・塩分0.8g・カルシウム43mg・鉄1.3mg

## 材 料（8人分）

大豆	90g
（大豆水煮の場合 200g）	
ごぼう	50g
にんじん	70g
れんこん	70g
しいたけ	4枚
こんにゃく	125g
きぬさや	8枚
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

## <作り方>

- ①大豆は、水に戻して茹でておく。
- ②ごぼうは斜め薄切りにし（太さによっては縦1/2に切る）水にさらしておく。
- ③にんじん・れんこんは、いちよう切りにする。
- ④しいたけは2cmくらい、こんにゃくは2cm幅に切ってから薄切りにする。
- ⑤きぬさやは茹でてから斜め切りにする。
- ⑥だし汁に、砂糖、塩、みりん、しょうゆを合わせて火にかけ、①～③を入れ、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら④をいれる。
- ⑦煮汁が少し残るまで煮含めたら、火からおろし、器に盛る。
- ⑧⑤を彩りに添える。

## 献立のヒント

○鯖のソテーおろしソースかけ

○青梗菜のクリーム煮

## 健康づくりアドバイス

★あなたにちょうどよいエネルギー量は？日々の活動に見合った食事量を。

美しさは健康から、無理な減量はやめましょう。

1日に必要なエネルギー量のめやす

- 軽い仕事（事務職・専業主婦）、肥満の人  
25～30kcal×適正体重(kg)
- やや軽い仕事（サービス業・育児中の専業主婦）  
35kcal×適正体重(kg)
- 中程度の仕事（農業、漁業、建設作業従事者）  
40kcal×適正体重(kg)



☆適正体重とは、身長(m)×身長(m)×22=( )kg

新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

# ゆで大豆のかき揚げ

● 塩谷町の特産品 ● 大豆

栄養価の高い大豆をかき揚げにしました。大豆の食感が特徴です。  
材料の持ち味で調味料は加えずにいただけます。

塩谷町食生活改善推進協議会



# ゆで大豆のかき揚げ

1人分の栄養価：エネルギー：209kcal・たんぱく質7.0g・脂質12.8g・炭水化物16.3g・塩分0.3g・カルシウム45mg・鉄0.9mg

## 材 料（4人分）

ゆで大豆	100g
長ねぎ	100g
にんじん	50g
焼き竹輪	60g
小麦粉	40g
水	大さじ4弱
揚げ油	適量
大根	200g

## <作り方>

- ①長ねぎ、竹輪は小口切りにする。  
にんじんは、せん切りにする。
- ②小麦粉、水を合わせてややかための衣を作り、  
①と大豆を加えて混ぜ合わせる。
- ③油を中温に熱し、②を一口大の大きさにま  
めて揚げる。
- ④大根をおろし、水気を絞って添える。

## 献立のヒント

○煮魚

○青菜のお浸し

## 健康づくりアドバイス

### ★脂肪のとりすぎに注意!

献立と食べ方でとり過ぎている脂肪を減らしましょう。

### ■脂肪の多い食品・料理

#### 素 材



#### 料 理



#### 菓 子



