

# 調理集

～歯によいレシピとわが家の食卓コンクール～



島根県食生活改善推進協議会  
島根県歯科医師会  
島根県健康福祉部健康推進課

## あいさつ

平成17年7月15日に「食育基本法」が施行されました。食育基本法では、国民ひとり一人が「食」について意識を高め、「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めながら、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践するために、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として食育の推進に取り組んでいくことが必要としています。

鳥根県では、平成12年度から健康長寿日本一をめざし、多くの関係機関・団体の連携のもと、「健康長寿しまねの推進」に取り組んできたところです。

その一環として、鳥根県歯科医師会と鳥根県食生活改善推進協議会の連携協力により、調理集～歯によいレシピとわが家の食卓コンクール～が発行される運びとなりました。

この調理集は、平成15年度に歯を丈夫にするための啓発資料のために募集した「歯によいレシピ」コンクール入賞作品と、平成16、17年度に実施した、カルシウム摂取に重点をおいた「わが家の食卓コンクール」の応募作品をまとめたものです。

近年、歯の健康と身体との健康、認知症との関連、介護予防、QOLの向上や社会参加との関連が注目されています。今後とも、歯科保健対策と食生活改善対策が協調して、県民の生活習慣病予防、介護予防に大きな力を発揮することを期待するものです。

今後、この調理集が県民の皆さんの健康づくりに役立てていただけるよう、普及啓発を図っていく必要があります。関係機関・団体の皆さんの御協力をお願いしたいと存じます。

最後になりましたが、本調理集を作成するにあたり御協力いただいた、鳥根県歯科医師会および鳥根県食生活改善推進協議会の皆様に厚く御礼申し上げます。

平成18年3月

## あいさつ

歯と口の健康づくりについては、もっと地域の住民の身近なところで語ることが出来ないだろうか、例えば、お茶を飲みながら世間話の中に入り込むことは出来ないだろうか、という課題を抱えておりました。

そうした中、島根県健康長寿しまねの取り組みが推進され、健康づくりをすすめる各種団体の連携が取りやすくなりました。

平成15年度には「歯によいレシピ」の活動、平成16年度から2年間にわたって、各地域の食生活改善推進員の皆様の研修で関係の深い「食」「歯と口」をテーマに歯科医師が講話をするなどの取り組みを進めることができました。

この3年間で、歯と口の健康づくりに関係する者として、改めて「食」の大切さを教えられることも多く、日々の食事について振り返る良い機会となりました。

このことから、より多くの方に食生活改善推進員さんの活動を知っていただきたく、この調理集の作成に至りました。

この調理集をヒントにより多くの方々が健康を支える食事を考えていただく機会となり、今後も健康づくりの基本となる食事、その食事を支える歯と口の健康づくりが推進されるようお願い、あいさつとさせていただきます。

平成18年3月

島根県歯科医師会  
地域保健部委員長 吉田 敬

## 発刊によせて

食生活改善推進員とは、「食習慣の改善と正しい生活習慣を普及し、支えること」を目標に掲げて活動をしています。そんな中、他の組織や団体とのつながりが必要となりました。人は一人では生きられません。

そのつながりのひとつが、歯科医師会との連携です。食と歯に深い関わりのある事は、皆様も感じておられるでしょう。私達は「正しい食生活・楽しい食事」をしていただくために、歯科についての研修を受け、皆様にも参加の呼びかけを続けています。

この度、活動の一步として「調理集～歯によいレシピとわが家の食卓コンクール～」の発刊をさせていただくことになりました。

「歯によいレシピ」として、各市町村協議会から応募いただいた作品の中から選ばれた入賞作品6点と、平成16年度第33回「健康日本21・わが家の食卓コンクール」の鳥根県全国推薦作品2点、平成17年度第34回の応募作品28点を御紹介いたします。

出品された会員に感謝すると共に、多くの皆様にも御活用いただけますことを願って、発刊の御礼とさせていただきます。

平成18年3月

鳥根県食生活改善推進協議会  
会長 光永 栄子



# おちょぼ焼き

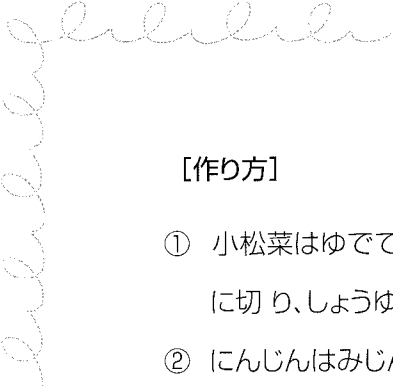
入賞作品



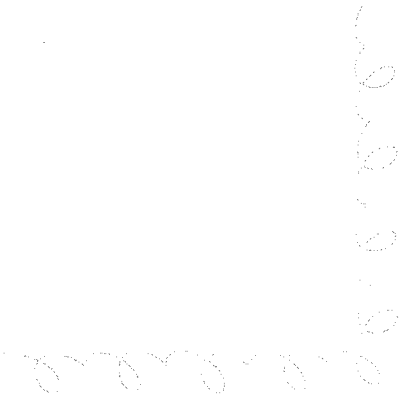
## ●材料【ミニ6枚分】

- |                  |           |   |           |             |
|------------------|-----------|---|-----------|-------------|
| ○小松菜(ゆでたもの)..... | 80g       | A | ○卵.....   | 1個          |
| ○しょうゆ.....       | 小さじ1      |   | ○牛乳.....  | 100cc       |
| ○にんじん.....       | 30g       |   | ○小麦粉..... | カップ1/4(25g) |
| ○しょうが.....       | 1かけ       |   | ○長芋粉..... | 1/2袋(10g)   |
| ○桜えび.....        | 大さじ2(10g) |   | ○塩.....   | 小さじ1/5      |
| ○ちりめんじゃこ.....    | 大さじ2(10g) |   | ○ごま油..... | 少々          |





【作り方】

- ① 小松菜はゆでて、水をきり、水気をしぼって1cmの長さに切り、しょうゆをからめる。
  - ② にんじんはみじん切り、しょうがは千切りにする。
  - ③ Aで生地を作る。卵をとき、水、塩を加えてよく混ぜ、小麦粉と牛乳で練った長芋粉を加えて、さっくり混ぜる。
  - ④ ③に①②と桜エビ、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
  - ⑤ ホットプレートにごま油を薄くひいて、④の1/6の種を落とし、中火(160～180℃)で両面焼く。
- 



# カルシウムせんべい

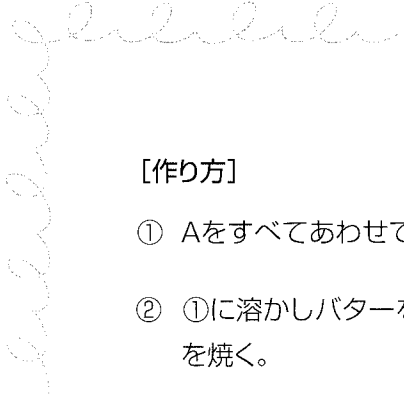
入賞作品



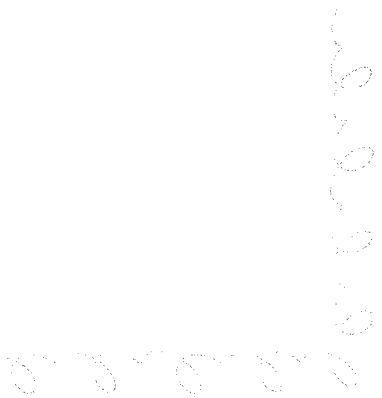
●材料 [直径4cm~5cm 15~20枚]

- バター ..... 大さじ2
- 強力粉 ..... 大さじ5
- 砂糖 ..... 大さじ2
- さくらえび ..... 15g
- じゃこ ..... 15g
- 舞茸(乾燥) ..... 適量
- 卵白 ..... 2個分





【作り方】

- ① Aをすべてあわせて混ぜる。
  - ② ①に溶かしバターを加え、30分寝かせ、丸く流して両面を焼く。
  - ③ 好みに合わせてのりや鰹節、すりごま、舞茸などを入れて、出来上がり。
- 





# 根菜と牛肉の炒め煮

入賞作品

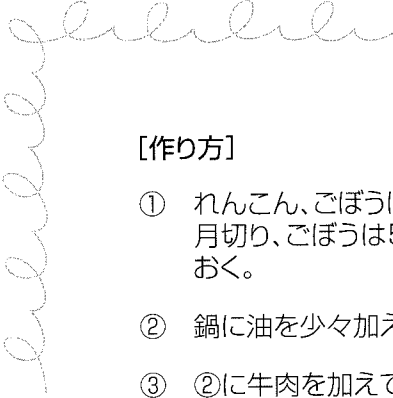


## ●材料

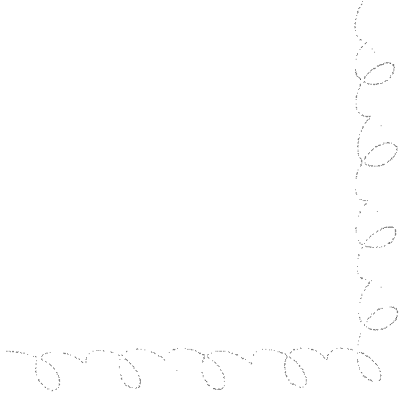
○れんこん	400g	○しょうゆ	大さじ3
○ごぼう	1本	○砂糖	大さじ2
○牛こま切れ肉	200g		
○ピーマン	2個	A [○みりん	大さじ1
○ちりめんじゃこ	適宜	○ごま油	大さじ1
○水	1/4カップ		

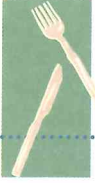


川本町食生活改善推進協議会



【作り方】

- ① れんこん、ごぼうは皮をむき、れんこんは2cmの厚さの半月切り、ごぼうは5cmの長さの斜切りにし、水にさらしておく。
  - ② 鍋に油を少々加え、水気をとった①を入れて炒める。
  - ③ ②に牛肉を加えて炒め、Aの調味料を入れ、煮込む。(れんこん、ごぼうは歯ごたえが残る程度煮る。)
  - ④ フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこをカリッとするまで炒め、ピーマンも炒める。
  - ⑤ ④を③に加える。
- 



# にんじんポッキー

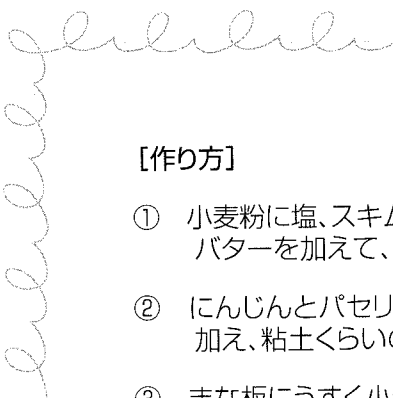


入賞作品

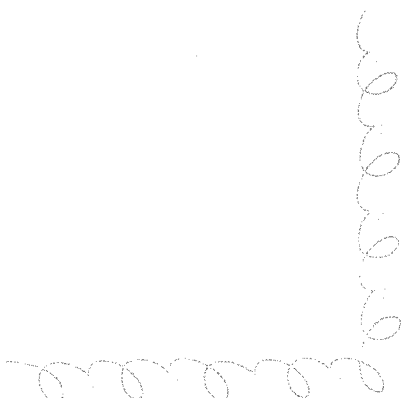
## ●材料 [4人前]

- にんじんすりおろし ..... 1/2本分
  - パセリみじん切り ..... 40g
  - 小麦粉 ..... 200g
  - スキムミルク ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 小さじ1/4
  - バター (少し柔らかくする) ..... 40g
- (パセリかわりに青しそやゆでたほうれん草でもよい)





【作り方】

- ① 小麦粉に塩、スキムミルクを加え、泡立て器で4~5回まぜ、バターを加えて、つぶす様に混ぜる。
  - ② にんじんとパセリを加えてこね、固さをみながら水を少々加え、粘土くらいの固さにまとめ、30分程度休ませる。
  - ③ まな板にうすく小麦粉をふり、生地をおき、めん棒で平らに伸ばし2mmくらいの厚さにする。
  - ④ 伸ばした生地を長さ10cmで5mmの幅のスティック状に切る。
  - ⑤ オープン皿に並べ(ペーパーを敷く)170℃のオーブンで8分カリッとするまで焼く。
- 



# 我が家のおやつ「かみかみクッキー」



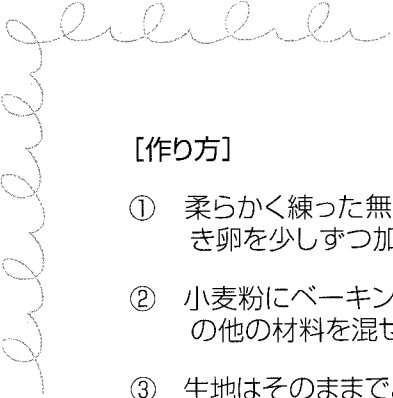
入賞作品

## ●材料

- |            |      |             |           |
|------------|------|-------------|-----------|
| ○無塩バター     | 60g  | ○ちりめんじゃこ    | 小ぶりなものを適量 |
| ○黒砂糖       | 30g  | ○ゴーヤ(生又は乾燥) |           |
| ○卵         | 1個   | ○粉チーズ       | 少々(大さじ1)  |
| ○小麦粉       | 90g  | ○スキムミルク     | 少々(大さじ1)  |
| ○オートミール    | 90g  | ○けしの実       | 少々        |
| ○ベーキングパウダー | 小さじ1 |             |           |



益田市食生活改善推進協議会

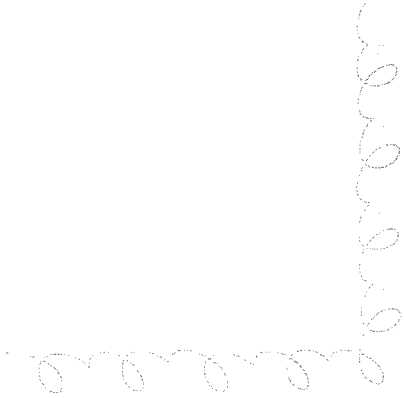


### 【作り方】

- ① 柔らかく練った無塩バターに砂糖を加え、よく混ぜる。溶き卵を少しずつ加える。
- ② 小麦粉にベーキングパウダーを合わせてふるいにかけて、その他の材料を混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③ 生地はそのままでよい。(冷蔵庫で30分ぐらいねかせると、ふっくらする)一口大に丸め、クッキングシートを敷いた天板に置いて、指で押さえ、型作りをし、けしの実を好みでふりかけて、180℃で20分程度焼きます(前もって、天板は温めておきましょう)。

※焼き上がる時間は天火の大きさ、クッキーの厚さによって多少差が出ます。

※一度に3単位程作り置きし、棒状にのばし、ラップで包み、冷蔵庫に保存しておく、便利です。





# ぽりぽりめかぶ

入賞作品



## ●材料 [4人前]

○めかぶ ..... 20g

○じゃこ ..... 40g

○ごま ..... 適量

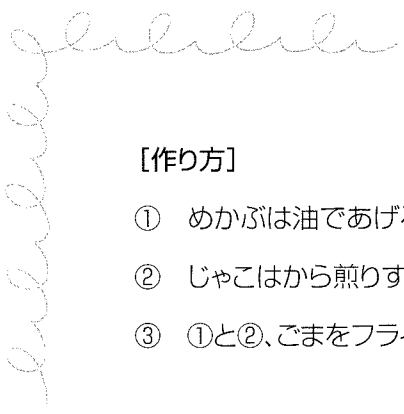
○しょうゆ ..... 小さじ2

○砂糖 ..... 大さじ1

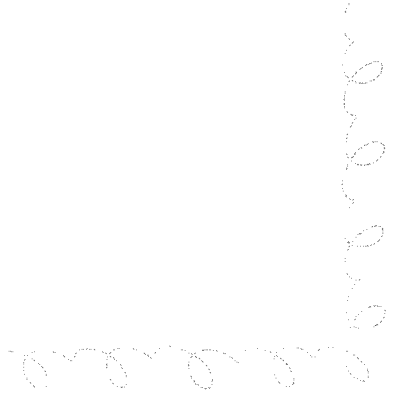
○酒 ..... 小さじ2

○油 ..... 適量





【作り方】

- ① めかぶは油であげる。
  - ② じゃこはから煎りする。
  - ③ ①と②、ごまをフライパンに入れ、調味料で味をととのえる。
- 





# 食べてみてワッフル

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 158kcal ◆たんぱく質 4.7g ◆単価 40～60円



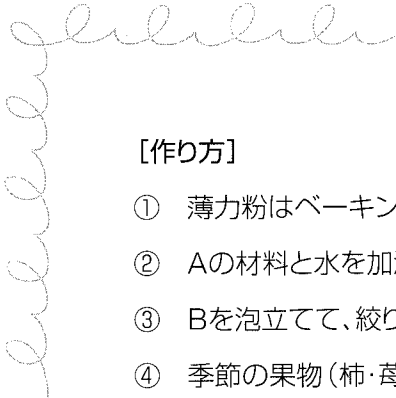
第33回「健康日本21・  
わが家の食卓コンクール」入選

●材料[4人前] ※( )内は1人分量

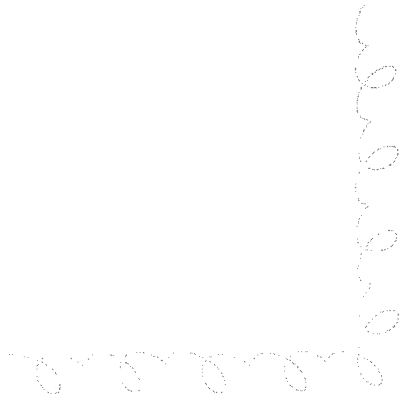
- A [
- オートミール……………大さじ3 (4.5g)
  - 薄力粉……………大さじ3 (6g)
  - ベーキングパウダー…………… 小さじ1/2 (0.4g)
  - 卵……………1/2個 (7g)
  - 砂糖…………… ひとつまみ (0.5g)
  - スキムミルク……………大さじ3 (4.5g)
  - パルメザンチーズ……………大さじ1 (1.5g)
  - 溶かしバター…………… 5g (1.3g)

- 水…………… 100cc (25cc)
  - バター…………… 5g (1.3g)
- B [
- 生クリーム…………… 200ml (20g)
  - 砂糖…………… 大さじ1～2 (1g)  
(20～25人分)
  - 季節の果物又は缶詰…………… 柿20g  
ぶどう1粒 (5g)

益田市食生活改善推進協議会  
光永 栄子



## 【作り方】

- ① 薄力粉はベーキングパウダーと合わせてふるっておく。
  - ② Aの材料と水を加減を見ながら混ぜて、少し休ませる。
  - ③ Bを泡立てて、絞り袋に入れ、冷蔵庫に入れておく。
  - ④ 季節の果物（柿・苺・桃など）は適当な大きさに切っておく。
  - ⑤ 熱したフライパン（又はホットプレート150℃）にバターを溶かし4～5mmの厚さに丸く広げて焼く。フツフツしてきたら裏返して、フライ返しでワッフル状に押し、型をつける。（ワッフル焼きがあれば可）
  - ⑥ 両面焼きあがったらゆっくりさます。
  - ⑦ さめたワッフルの半円に泡立てた生クリームを好みの量ぬり、半月型に果物をちらし形を整える。
  - ⑧ サランラップに包んで冷蔵庫で冷やしておく。
- 



# 三色プリッツ (おやつ)

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 35.9kcal ◆たんぱく質 0.8g ◆単価 10円



## ●材料 [50人前] ※ ( ) 内は1人分量

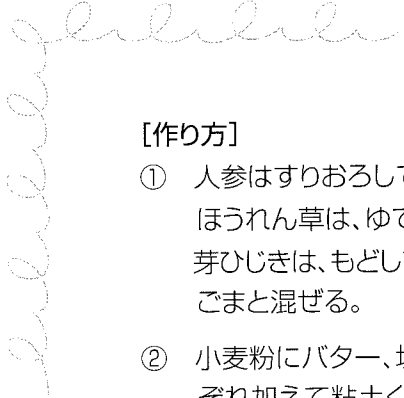
- オレンジ色
- にんじん…………… 50g (1g)
  - 小麦粉…………… 100g (2g)
  - バター…………… 20g (0.4g)
  - スキムミルク…………… 大さじ1 (0.12g)
  - 塩…………… 1g (0.02g)

- 黒色
- 芽ひじき (もどしたのもの)…………… 大さじ3 (0.5g)
  - 白ごま…………… 20g (0.4g)
  - 小麦粉…………… 100g (2g)
  - バター…………… 20g (0.4g)
  - スキムミルク…………… 大さじ1 (0.12g)
  - 塩…………… 1g (0.02g)

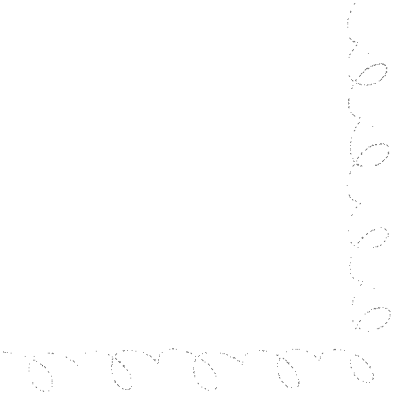
- 緑色
- ほうれん草…………… 50g (1g)
  - 小麦粉…………… 100g (2g)
  - バター…………… 20g (0.4g)
  - スキムミルク…………… 大さじ1 (0.12g)
  - 塩…………… 1g (0.02g)



鹿島町食生活改善推進協議会  
中村 安都子



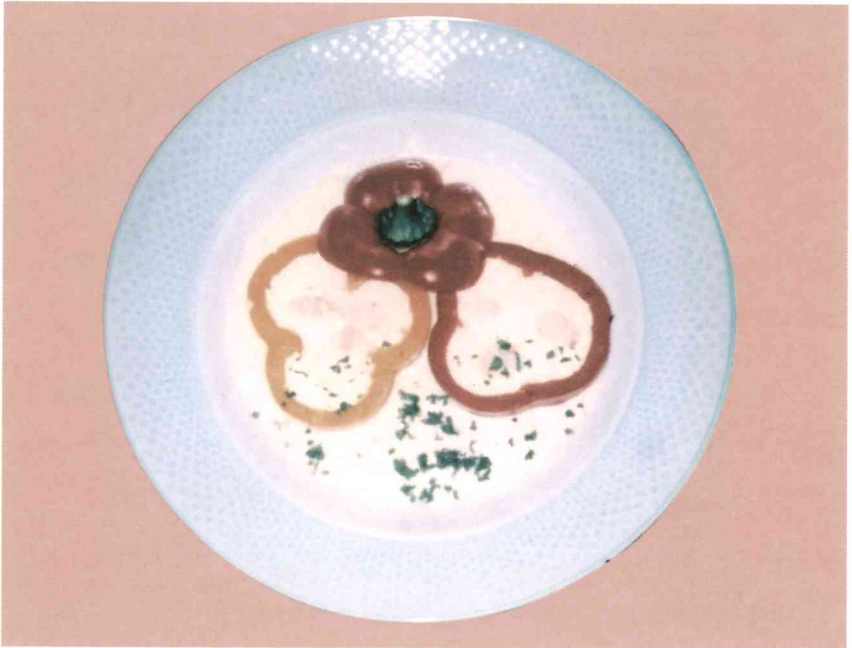
【作り方】

- ① 人参はすりおろしておく。  
ほうれん草は、ゆでてこまかくみじん切りにする。  
芽ひじきは、もどして、さっとゆでてこまかくみじん切りにし、  
ごまと混ぜる。
  - ② 小麦粉にバター、塩を加えつぶすようにして混ぜ①をそれぞれ加えて粘土くらいの固さになるように水で調節し、30分位ねかせる。
  - ③ 小麦粉を振ったまな板に生地をおき麺棒で2mmの厚さにのばし5mm幅の10cm位の長さに切る。
  - ④ オープンペーパーを敷いた天板に並べてオープンで7~8分カリッと焼く。
- 



# あったか花のパプリカソース

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 241kcal ◆たんぱく質 140g ◆単価 300円



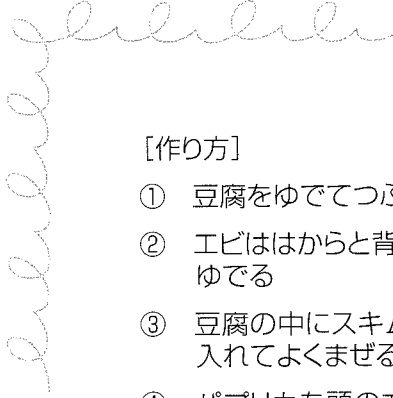
## ●材料[4人前] ※( )内は1人分量

- パプリカ[赤・黄]…………… 2個(70g)
- 豆腐[400g] …………… 1丁(100g)
- エビ …………… 6尾(15g)
- 卵 …………… 1/2個(6.2g)
- 塩…………… 5g(1.2g)
- スキムミルク…………… 40g(10g)

- ◆スープ
- 玉ネギ…………… 30g(7.5g)
- 牛 乳…………… 200cc(50cc)
- バター…………… 10g(2.5g)
- 片栗粉…………… 適量
- コショウ…………… 適量
- 味 噌…………… 5g(1.25g)
- パセリ…………… 少々



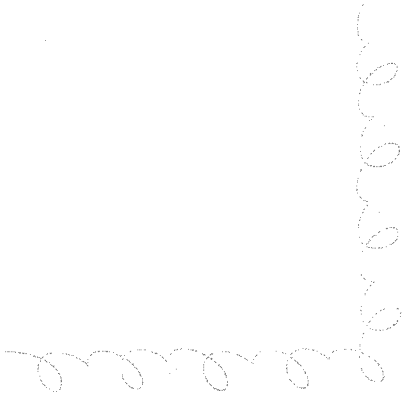
松江市食生活改善推進協議会 宍道支部  
林 満智子



[作り方]

- ① 豆腐をゆでてつぶす
- ② エビははからと背わたを取り塩と酒につけて数分してからゆでる
- ③ 豆腐の中にスキムミルクと塩、コショウと片栗粉と卵を入れてよくまぜる
- ④ パプリカを頭の方を切って種を取り竹串で穴をあけて塩ゆでする
- ⑤ ④のパプリカの中に小麦粉を入れ(のりの役目)その中に③をつめ②のエビをたつように差し込む
- ⑥ パプリカを約15分蒸す
- ⑦ クリームソースを皿の下に引き、その上に切ったパプリカをのせ、パセリのみじん切りをふる

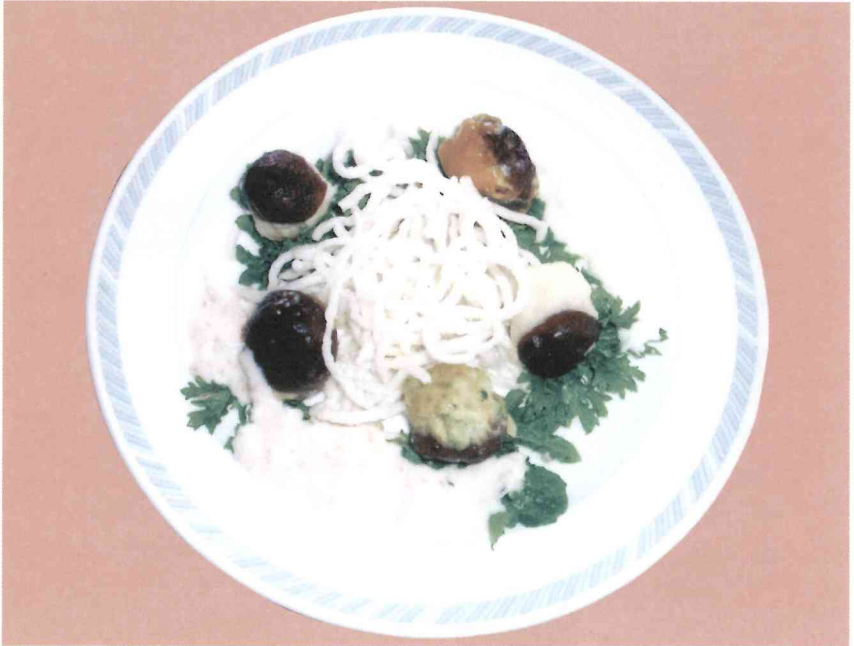
<ソース>

- ① バターでみじん切りの玉ネギをよくいためる
  - ② バターと牛乳を①の中に入れ、塩・コショウで味を調え、味噌を入れて最後に片栗粉を少し入れてとろみをつける
- 



# 3色きのこ 冬のハーモニー

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 345kcal ◆たんぱく質 17g ◆単価 400円



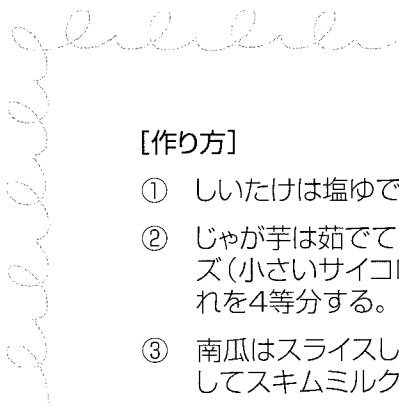
## ●材料[2人前] ※( )内は1人分量

- しいたけ…………… 12ヶ(6ヶ)
- じゃがいも…………… 100g(50g)
- 南 瓜…………… 100g(50g)
- むきえび…………… 60g(30g)
- ブロッコリー…………… 20g(10g)
- マスタードグリーン(レタス)…………… 6枚(3枚)
- 人 参…………… 20g(10g)
- うずら卵…………… 1ヶ(1/2ヶ)
- 春 雨…………… 3g(1.5g)

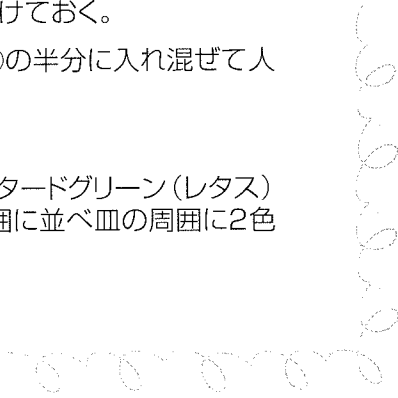
- プロセスチーズ……………10g(5g)
- パルメザンチーズ…………… 大さじ2 (大さじ1)
- スキムミルク…………… 小さじ3 (4.5g)
- 小麦粉…………… 小さじ1 (小さじ1/2)
- 片栗粉…………… 小さじ3 (小さじ1 1/2)
- 油…………… 適量
- コショウ…………… 少々
- 塩…………… 小さじ1 (小さじ1/2)
- ◆ソース
- バター…………… 5g(2.5g)
- 小麦粉…………… 5g(2.5g)
- 牛 乳…………… 150cc(75cc)



松江市食生活改善推進協議会 宍道支部  
江 藤 喜代子



## 【作り方】

- ① しいたけは塩ゆでしてザルにあげてコショウをふっておく。
  - ② ジャガイモは茹でてマッシュにしスキムミルク、プロセスチーズ(小さいサイコロに切る)を入れ混ぜる(熱いうちに)それを4等分する。
  - ③ 南瓜はスライスし、レンジ又は蒸して柔らかくしマッシュにしてスキムミルク、片栗粉、塩少々入れて4等分する。
  - ④ ブロッコリーは茹でて(茎の部分を使う)みじん切りにする。
  - ⑤ エビは生のままみじん切りにし、粘りが出るまで切る。
  - ⑥ ④+⑤に片栗粉とスキムミルクと塩・コショウ、うずら卵を入れよく混ぜ4等分する。
  - ⑦ しいたけの裏の部分に茶こしで小麦粉をまぶしておく。(のりの役をする)
  - ⑧ ②と③と⑥それぞれをしいたけの上に形を整えのせる。
  - ⑨ ⑧の周囲に茶こしで片栗粉を振るう。(つやを出す為に)
  - ⑩ ⑨をしいたけの部分を下にして、蒸し器に入れ10~15分蒸す。
  - ⑪ ホワイトソースを作る。  
鍋にバターを入れ、溶けたら小麦粉を入れ混ぜ、牛乳を少しずつ入れてとろみが出るまで弱火で混ぜる。(あわたて器を使うと作りやすい)パルメザンチーズを入れて混ぜる。好みで塩・胡椒を入れ、2等分に分けておく。
  - ⑫ 人参はすりおろしレンジにかけ、⑪の半分に入れ混ぜて人参入りのホワイトソースにする。
  - ⑬ 春雨を油で揚げる。
  - ⑭ 盛り付ける。春雨を中央に置きマスタードグリーン(レタス)を敷き、3色のきのこを春雨の周囲に並べ皿の周囲に2色のホワイトソースを流す。
- 





# 蕎麦みそグラタン

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 276kcal ◆たんぱく質 98g ◆単価 138円

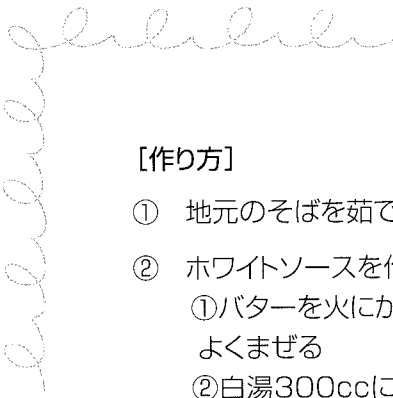


●材料[4人前] ※ ( )内は1人分量

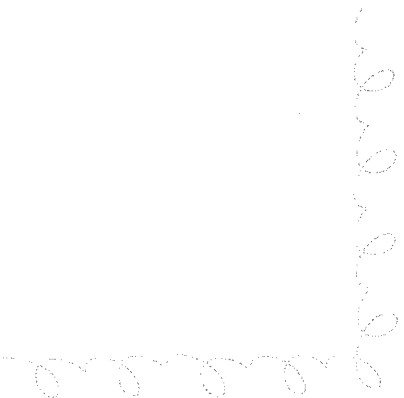
- |           |               |   |       |           |
|-----------|---------------|---|-------|-----------|
| ○地元のそば    | 200g (50g)    | A | ○まいたけ | 25g (6g)  |
| ○バター(無塩)  | 40g (10g)     |   | ○しいたけ | 25g (6g)  |
| ○小麦粉      | 大さじ7 (大さじ1.7) |   | ○エリンギ | 25g (6g)  |
| ○スキムミルク   | 大さじ6 (大さじ1.5) |   | ○玉ネギ  | 50g (15g) |
| ○湯        | 300cc (75cc)  |   | ○ベーコン | 1枚 (5g)   |
| ○ナチュラルチーズ | 20g (5g)      |   | ○みそ   | 大1 (4.5g) |



安来市食生活改善推進協議会 広瀬支部  
岡崎 憲枝



【作り方】

- ① 地元のそばを茹でる
  - ② ホワイトソースを作る
    - ①バターを火にかけ、とけたら火からおろし小麦粉を入れ、よくまぜる
    - ②白湯300ccにスキムミルクを入れ、①に2・3回に分けて入れ、火にかけとろみがつくまでまぜる
    - ③ホワイトソースにみそを入れとかす
  - ③ Aを千切りになにして炒め、コショウをする
  - ④ 茹でたそばに③をまぜ、まぜおわったらホワイトソースをまんべんなくまぜる
  - ⑤ ④をグラタン皿に入れ、ナチュラルチーズを散らし200℃のオーブンで17分間焼く
- 



# しいたけの肉詰めチーズ焼き

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 137kcal ◆たんぱく質 144g ◆単価 186円

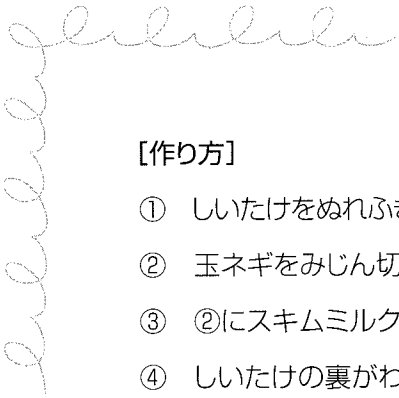


●材料[4人前] ※( )内は1人分量

- |              |           |               |        |
|--------------|-----------|---------------|--------|
| ○生しいたけ.....  | 8ヶ(2ヶ)    | ○とろけるチーズ..... | 2枚(8g) |
| ○とりミンチ.....  | 200g(50g) | ○片栗粉.....     | 少々     |
| ○玉ネギ.....    | 80g(20g)  |               |        |
| ○たまご白身.....  | 1個分(8.5g) |               |        |
| ○スキムミルク..... | 大2(3g)    |               |        |



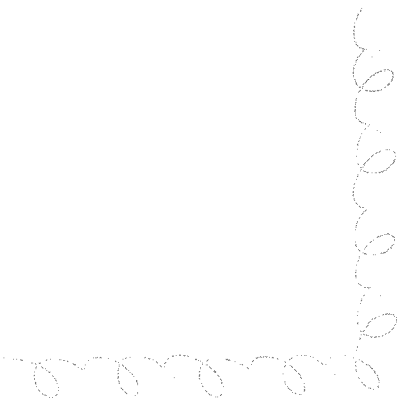
安来市食生活改善推進協議会 広瀬支部  
小林 トシ子



【作り方】

- ① しいたけをぬれふきんでよくふき、かさに飾り切りを入れる。
- ② 玉ネギをみじん切りにしミンチと合わせる。
- ③ ②にスキムミルクとたまごの白身を入れる。
- ④ しいたけの裏がわに片栗粉をまんべんなくふる。
- ⑤ ③を8等分に分けてしいたけに詰める。
- ⑥ ⑤のしいたけにとろけるチーズをのせて170℃のオーブンで15分間焼く。

お好みで酢じょう油又は、からしじょう油で食べる。





# さといもコロッケ

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 282kcal ◆たんぱく質 11.6g ◆単価 113円

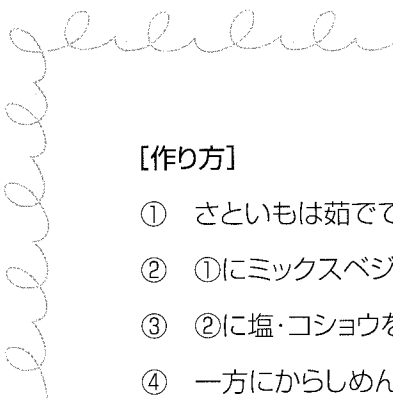


●材料[4人前] ※( )内は1人分量

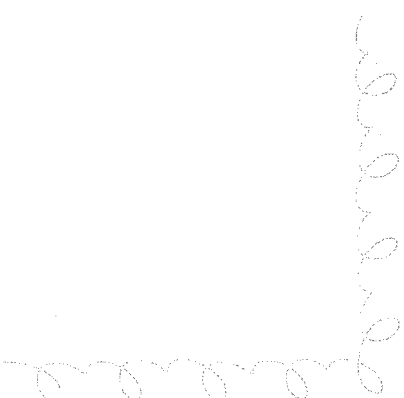
○さといも	300g(75g)	○小麦粉	大さじ3(7g)
○ミックスベジタブル	50g(12g)	○卵	1ヶ(12g)
○からしめんたい	小さじ2(2.5g)	○油	適宣
○卵 白	1個分(7g)		
○スキムミルク	大さじ2(3g)		
○ゴマ 白・黒	各大さじ5(12g)		



安来市食生活改善推進協議会 広瀬支部  
加納 かず子



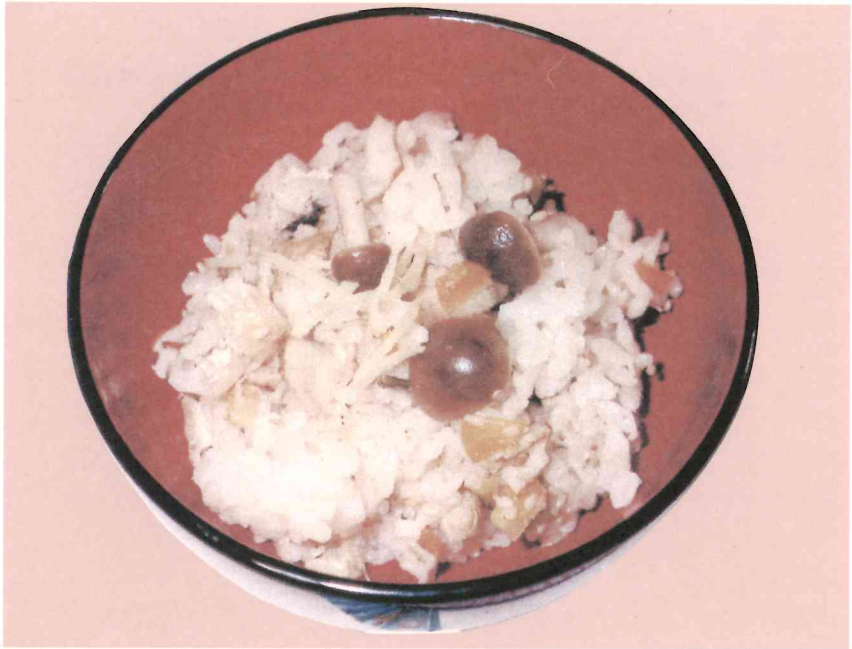
### 【作り方】

- ① さといもは茹でてつぶす。
  - ② ①にミックスベジタブルを入れ、スキムミルクを入れる。
  - ③ ②に塩・コショウを入れ、2等分に分ける。
  - ④ 一方にからしめんたいをまぜる。
  - ⑤ ④を8等分にし、小麦粉、溶き卵をくぐらせ、パン粉をまぶす。
  - ⑥ 残りも8等分し、小麦粉、溶き卵をくぐらせて白ごま・黒ごまをまぶす。
  - ⑦ ⑤⑥を170℃の油でカラッとあげる。
- 



# ごまごはん

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 432kcal ◆たんぱく質 11.6g ◆単価 150円

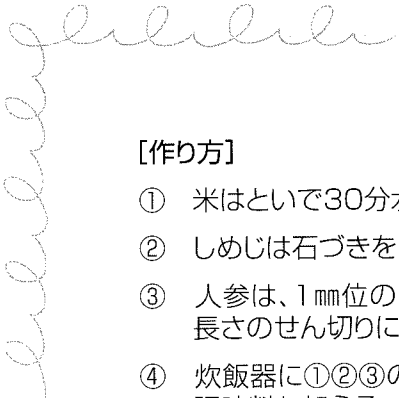


●材料[4人前] ※( )内は1人分量

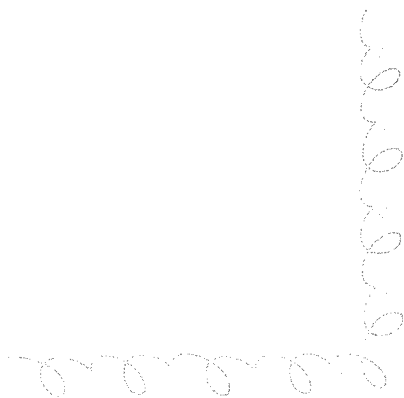
- 米……………3合(105g)
- しめじ……………100g(25g)
- 人 参……………50g(12.5g)
- 薄揚げ……………40g(10g)
- むき炒りごま……………100g(25g)
- だし昆布(5cm角)……………2枚

- 薄口しょう油……………大さじ2(9g)
- みりん……………大さじ2(9g)
- 酒……………大さじ2(7.5g)
- 塩……………小さじ1(1.25g)
- 砂糖……………大さじ1(2.5g)
- スキムミルク……………大さじ2(4g)
- 生 姜……………1かけ(5g)

雲南市食生活改善推進協議会 加茂支部  
松林 津子



【作り方】

- ① 米はといで30分水につけてからザルにあげる
  - ② しめじは石づきをとり、洗ってからばらしておく
  - ③ 人参は、1mm位のいちよう切りにする。油揚げも2mm位の長さのせん切りにする。生姜もみじん切りにしておく
  - ④ 炊飯器に①②③の材料とスキムミルク・炒りごまを入れ、調味料も加える。炊飯器の目盛りまで水を入れ、だし昆布を上に乗せて炊く
  - ⑤ 炊き上がったら、だし昆布をとり出してみじん切りにし、生姜とあわせてご飯と混ぜ合わせる。
- 





# チーズ入りおさつコロッケ

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 426kcal ◆たんぱく質 13.9g ◆単価 137円



## ●材料[4人前] ※( )内は1人分量

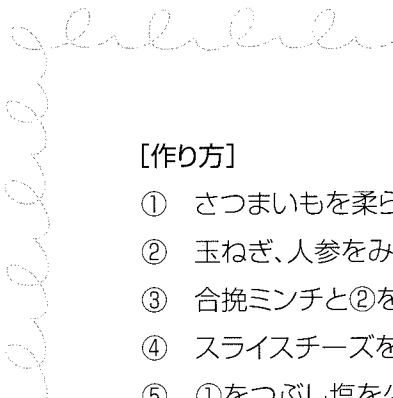
○さつまいも……………300g(75g)  
 ○合挽ミンチ……………50g(12.5g)  
 ○スライスチーズ……………2枚(10g)  
 ○ペビーチーズ……………1コ(4.5g)  
 ○玉ねぎ……………80g(20g)  
 ○人参……………70g(17g)  
 ○パン粉……………24g(6g)  
 ○片栗粉……………28g(7g)  
 ○卵……………1/2個分(7g)

○サラダ油……………40g(10g)  
 ○スキムミルク……………40g(10g)  
 ○食塩……………少々(0.3g)  
 ○レタス……………80g(20g)

## ◆ソース

○牛乳……………100cc(25cc)  
 ○スライスチーズ……………1枚(5g)  
 ○トマトケチャップ……………60g(15g)  
 ○パセリ……………少々  
 ○塩・コショウ……………少々

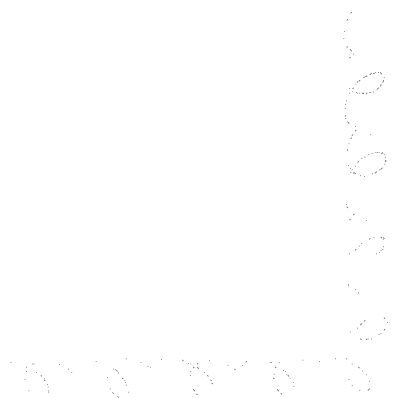
雲南市食生活改善推進協議会 掛合支部  
 景山 美紀子



## 【作り方】

- ① さつまいもを柔らかくなるまで茹でる。
- ② 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ③ 合挽ミンチと②をサラダ油で炒める。
- ④ スライスチーズを小さく切る。
- ⑤ ①をつぶし塩を少々入れ③と④とスキムミルクを合わせ混ぜる。
- ⑥ ⑤の中に1/4のベビーチーズを包み小判形にし、片栗粉、卵、パン粉の順に付け、サラダ油180℃で約5分位揚げる。
- ⑦ レタスを添え盛り付ける。

## 〈ソース〉

- ① 牛乳にスライスチーズを入れ、チーズが溶けるまで温める。
  - ② トマトケチャップを加える。
  - ③ 塩コショウで味を整え、コロッケの上にかける。
  - ④ パセリをみじん切りにし、ちらす。
- 



# 不思議ゼリー

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 168kcal ◆たんぱく質 3.5g ◆単価 60円

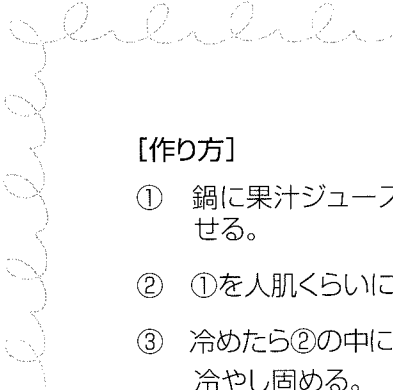


●材料[10人前] ※( )内は1人分量

- 果汁ジュース(100%)..... 500cc (50cc)
- 粉ゼラチン..... 15g (1.5g)
- 砂糖..... 80g (8g)
- 生クリーム..... 200cc (20cc)
- 牛乳..... 200cc (20cc)
- 卵..... 1コ



雲南市食生活改善推進協議会 掛合支部  
景山美紀子

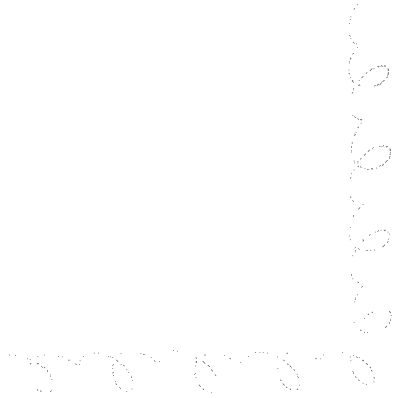


【作り方】

- ① 鍋に果汁ジュース・ゼラチン・砂糖を全部入れ軽く煮立たせる。
- ② ①を人肌くらいに冷ます。
- ③ 冷めたら②の中に生クリーム・牛乳・卵を入れて混ぜ合わせ、冷やし固める。

不思議ゼリーとは

※冷ます温度により材料のまざり具合が変わりいろいろなゼリーが出来上がります





# 季節の野菜とエビのミルク煮

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 221kcal ◆たんぱく質 10.7g ◆単価 227円

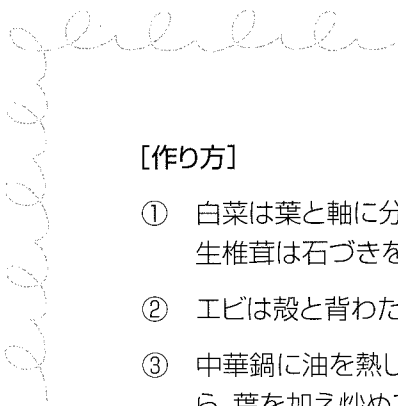


## ●材料[4人前] ※( )内は1人分量

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| ○白菜……………800g (200g)     | ○牛乳……………400cc (100cc)  |
| ○生椎茸……………100～150g (35g) | ◆スープ                   |
| ○エビ……………100g (25g)      | ○固形コンソメ……………1コ(1/4コ)   |
| <下味>                    | ○水……………200cc (50cc)    |
| ○塩……………少々               | ○片栗粉…大さじ2と1/2(大さじ1/3強) |
| ○酒……………小さじ1(小さじ1/4)     | ○水……………大さじ3(大さじ1)      |
| ○サラダ油……………大2と1/2(小さじ2)  |                        |
| ○塩……………小さじ1(小さじ1/4)     |                        |
| ○砂糖……………小さじ1(小さじ1/4)    |                        |




雲南市食生活改善推進協議会 掛合支部  
三浦 静

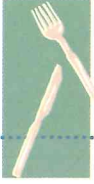


【作り方】

- ① 白菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。  
生椎茸は石づきをとってそぎ切りにする。
- ② エビは殻と背わたを取り、下味に漬けておく。
- ③ 中華鍋に油を熱し、生椎茸、白菜の軸を入れ、しんなりしたら、葉を加え炒めてエビを加える。  
塩、砂糖、スープを入れ煮立ったら弱火にして具がやわらかくなるまで時々まぜながら5～10分煮て牛乳を加える。
- ④ 水溶き片栗粉をいれ、とろみをつける。

※白菜のかわりに小松菜、チンゲン菜等何でも良い。  
牛乳のかわりにスキムミルクでもよい。





# お好みチャーハン

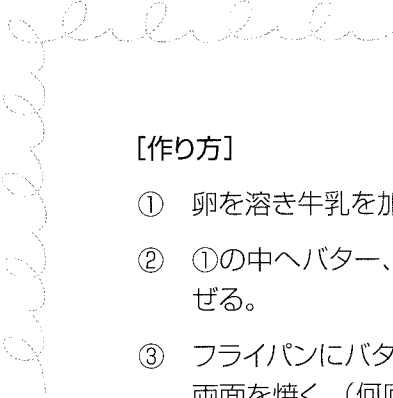
○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 395kcal ◆たんぱく質 21.6g ◆単価 246円



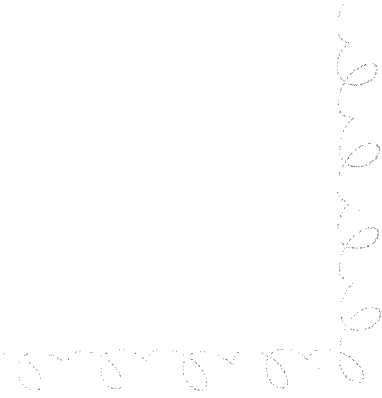
●材料[4人前] ※( )内は1人分量

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| ○牛 乳..... 200cc (50cc) | ○しらす干し..... 80g (20g)     |
| ○卵..... 4個 (1個)        | ○水菜 (サラダ用)..... 40g (10g) |
| ○ご 飯..... 320g (80g)   | ○バター..... 大4 (大1)         |
| ○ね ぎ..... 80g (20g)    | ○パルメザンチーズ..... 少々         |
| ○ハ ム..... 80g (20g)    | ○塩・コショウ..... 適宜           |

雲南市食生活改善推進協議会 掛合支部  
菅野 幸子



【作り方】

- ① 卵を溶き牛乳を加える
  - ② ①の中へバター、チーズ、水菜以外の材料を入れて軽く混ぜる。
  - ③ フライパンにバターを溶かし②を入れこげ目が付くように両面を焼く。(何回も混ぜ合わせないこと)
  - ④ 器に盛りつけ、形を整え、水菜を2cmくらいに切ったものとパルメザンチーズを振りかける。
- 





# 野菜の春巻き

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 333kcal ◆たんぱく質 9.6g ◆単価 141円



## ●材料[4人前] ※( )内は1人分量

### ◆野菜の春巻き

- かぼちゃ…………… 200g (50g)
- 玉ねぎ…………… 40g (10g)
- 人参…………… 20g (5g)
- 大根の葉…………… 80g (20g)
- しいたけ(干)…………… 2g (0.5g)
- 合挽肉…………… 50g (12.5g)
- にんにく…………… 1/2かけ
- スキムミルク…………… 30g (7.5g)
- コンソメ…………… 1個

- バター…………… 10g (2.5g)
- 植物油

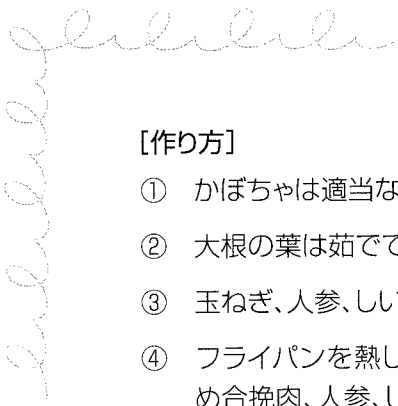
### ◆かぶの浅漬け

- 赤かぶ…………… 40g (10g)
- 赤かぶの葉…………… 32g (8g)
- 塩…………… 材料の2%

### ◆生野菜

- レタス…………… 40g (10g)
- 紫玉ねぎ…………… 20g (5g)

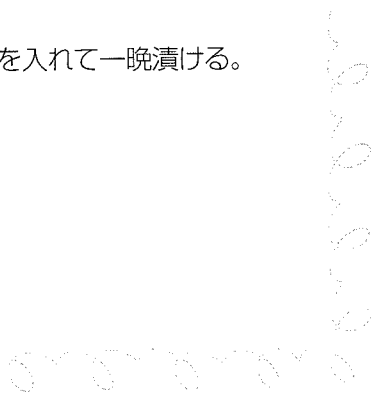
出雲市食生活改善推進協議会 多伎支部  
藤原 貞子



### 【作り方】

- ① かぼちゃは適当な大きさに切って蒸し、皮をとりつぶす。
- ② 大根の葉は茹でて、水にさらし細かく刻んでおく。
- ③ 玉ねぎ、人参、しいたけ、にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンを熱し、にんにく、玉ねぎを透明になるまで炒め合挽肉、人参、しいたけを加えてコンソメ、スキムミルクを入れ、よく炒めてから火を止める。
- ⑤ ④の中に①を入れよく混ぜる。
- ⑥ 春巻きの皮で④と②を包み、巻き終わりを水溶きした小麦粉でのりづけする。
- ⑦ 揚げ油を170℃に熱し、包み終わりを下にして返しながらか皮がカリッとするくらいにきつね色に揚げる。

### 赤かぶの浅漬け

- ① かぶを水洗いし、かぶと葉の部分に分ける。
  - ② かぶは下1cmを残して1~2mmの格子目に切り込みを入れる。葉は適当な長さに切っておく。
  - ③ ②と一緒に材料2%の塩と水100ccを入れて一晩漬ける。
- 



# やまもも大福

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 212kcal ◆たんぱく質 3.1g ◆単価 46円



●材料[4人前] ※( )内は1人分量

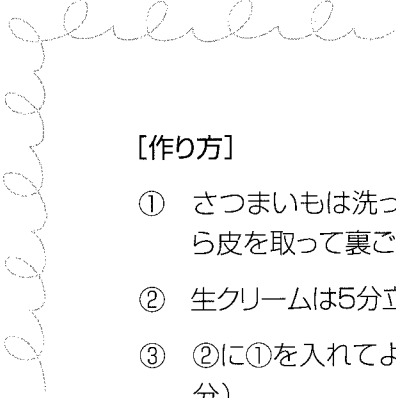
## ◆大福の生地

- 砂糖……………50g(12.5g)
- やまももシロップ……………75g(18.7g)
- もち粉……………50g(12.5g)
- スキムミルク……………20g(5g)
- 片栗粉(打ち粉)……………適量

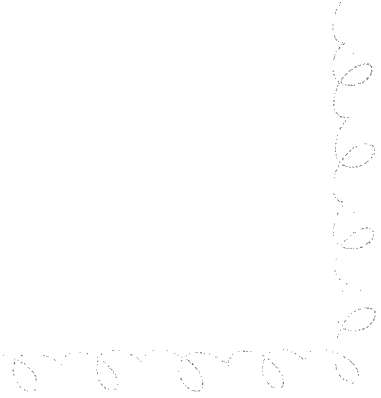
## ◆あん

- さつまいも……………100g(25g)
- 生クリーム……………50g(12.5g)
- グラニュー糖……………6g(1.5g)

出雲市食生活改善推進協議会 多伎支部  
藤原 貞子



【作り方】

- ① さつまいもは洗って水気を切って蒸す。やわらかくなったら皮を取って裏ごしする。
  - ② 生クリームは5分立てにして、砂糖を加えてなめらかにする。
  - ③ ②に①を入れてよく練り、等分に分けてまるめておく(8等分)
  - ④ やまももシロップ、砂糖を煮立て、沸騰したら火を止め、もち粉とスキムミルクを合わせてふるったものを加える
  - ⑤ 手早く④を混ぜなめらかにする。
  - ⑥ ⑤をぬれ布巾の上に流し強火で10分蒸す。
  - ⑦ ⑥を鍋に移し、弱火で力を入れてよく練り上げる。
  - ⑧ 打ち粉をまぶしてまとめ、8等分にして丸め、平らにのばす。
  - ⑨ 丸めたあんを包む。
- 



# あじのかわりサンドフライ

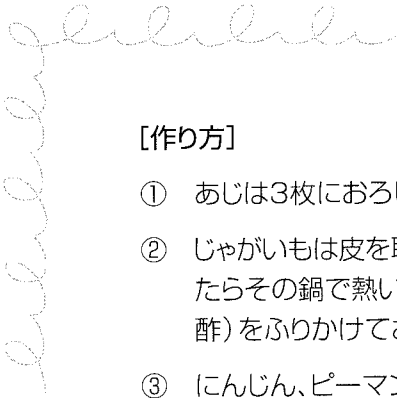
○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 410kcal ◆たんぱく質 25.1g ◆単価 100円



## ●材料[4人前] ※( )内は1人分量

- |                         |         |
|-------------------------|---------|
| ○あじ..... 中4尾(60g)       | ○油(揚げ油) |
| ○じゃがいも..... 中3個(40g)    |         |
| ○にんじん..... 30g(7g)      | 衣       |
| ○ピーマン..... 30g(7g)      |         |
| ○玉ねぎ..... 50g(12g)      |         |
| ○ワインビネガー..... 少々        | ◆つけ合わせ  |
| ○塩・コショウ..... 少々         | ○レタス    |
| ○スキムミルク..... 大さじ2(2.5g) | ○ミニトマト  |
| ○マヨネーズ..... 大さじ1強(3g)   | ○キャベツ   |

江津市食生活改善推進協議会  
花手 陽子



【作り方】

- ① あじは3枚におろし、薄塩をする。
- ② ジャがいもは皮を取り3~4つ割にして茹で、やわらかくなったらその鍋で熱いうちにマッシュにしてワインビネガー（甘酢）をふりかけておく。
- ③ にんじん、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ④ ②のあら熱がとれたら塩、コショウ、マヨネーズ、スキムミルクで軽く味を付け③の材料を加えてよく混ぜ8等分する。
- ⑤ ①のあじを並べ薄力粉をふる（粉をふる前に梅肉を薄く塗ってもよい）④をあじの上へのせ、薄力粉→とき卵→パン粉の順につけて170℃でカラリと揚げる。
- ⑥ レタスを敷き、キャベツ、にんじん、ピーマンのせん切り、ミニトマトなど添える。

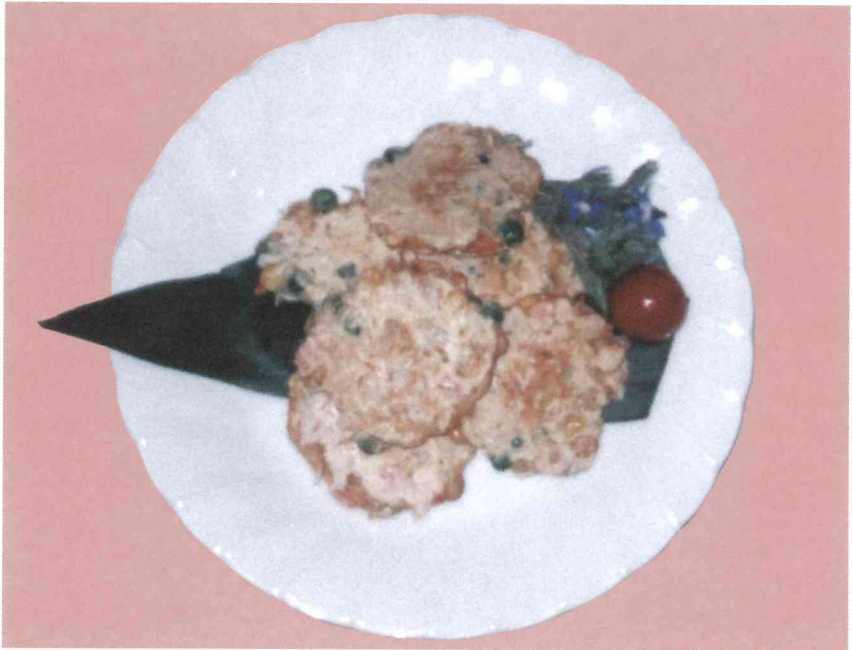
※エビで調理してもおいしいです。





# 大豆とじゃこ、桜えびの揚げ焼き

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 493kcal ◆たんぱく質 24g ◆単価 44円





## ●材料[4人前] ※( )内は1人分量



- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| ○大豆水煮…………… 80g(20g)    | ○ホットケーキミックス…………… 120g(30g) |
| ○グリンピース…………… 40g(10g)  | ○卵…………… 1個(13g)            |
| ○コーン…………… 40g(10g)     | ○スキムミルク…………… 20g(5g)       |
| ○ちりめんじゃこ…………… 40g(10g) | ○水…………… 500cc(調節しながら適量に)   |
| ○桜えび…………… 20g(5g)      | ○油…………… 適量                 |

江津市食生活改善推進協議会

天倉 和子



### 【作り方】

- ① 卵はときほぐし、水を加え卵水を作っておく。
  - ② 大きめの密封容器に大豆とグリンピース・コーン・桜えび・ちりめんじゃこ・ホットケーキミックスを振り入れ、ふたをして上下左右に振ってまんべんなく混ぜる。
  - ③ ②に①の卵水を加える。硬さを見ながら水を足し生地を作り12等分にしておく。
  - ④ 油を入れたフライパンを中火よりやや弱めの火にかけて熱する。
  - ⑤ ④に③の生地を入れるだけ入れて焦がさないように焼く。焼き色がついたら裏返し両面を焼く。
- 
- 





# 牛蒡香る里芋のクロケット

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 322kcal ◆たんぱく質 12.7g ◆単価 150円

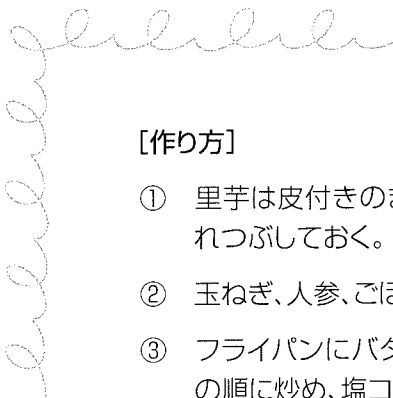


●材料 [4人前] ※ ( ) 内は1人分量

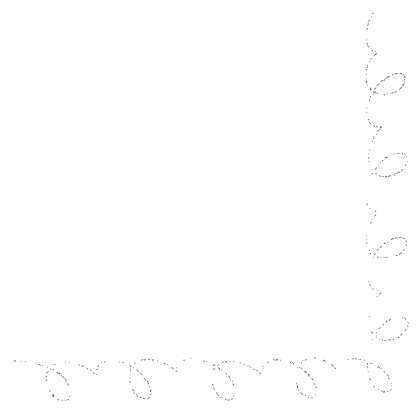
○里芋	300g (75g)	○パン粉	15g (3g)
○牛ミンチ	100g (25g)	○たまご	50g (10g)
○人参	20g (5g)	○バター	大さじ1
○玉ねぎ	60g (15g)	○塩・コショウ	少々
○ごぼう	60g (15g)	○揚げ油	適量
○パセリ	少々		
○スキムミルク	40g (10g)		
○小麦粉	20g (5g)		



江津市食生活改善推進協議会  
藤田イソノ



【作り方】

- ① 里芋は皮付きのままゆでて皮を取る。スキムミルクを入れつぶしておく。
  - ② 玉ねぎ、人参、ごぼうはみじん切りにする。
  - ③ フライパンにバターを入れ、ミンチ、玉ねぎ、人参、ごぼうの順に炒め、塩コショウで味付けする。
  - ④ ①の中に③をいれて混ぜ、ピンポン玉くらいに丸める。
  - ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、落ついたら中温の揚げ油で揚げる。
- 



# まめなチーサラダ

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 242kcal ◆たんぱく質 12g ◆単価 136円



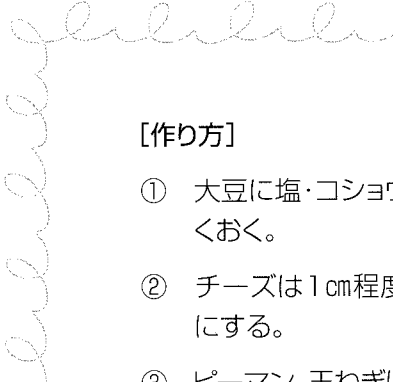
●材料[4人前] ※( )内は1人分量

ゆで大豆 .....150g (37.5g)  
 プロセスチーズ..... 4個 (18g)  
 レモン汁.....小さじ2 (2.5g)  
 ロースハム.....4枚 (10g)  
 ピーマン..... 1/2個 (2g)  
 玉ねぎ ..... 1/4個 (10g)  
 マヨネーズ..... 大さじ4 (12g)

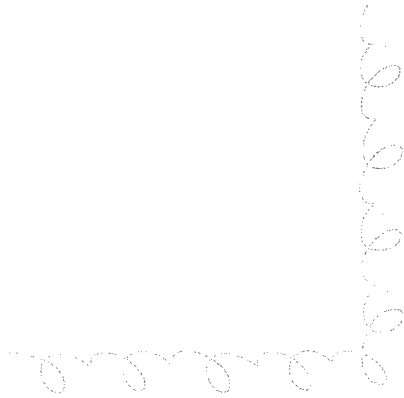
プレーンヨーグルト..... 大さじ2 (6g)  
 サラダ菜..... 8枚 (2g)  
 (又はレタス)  
 ミニトマト.....8個 (40g)  
 塩・コショウ..... 少々



旭町食生活改善推進協議会  
 服部 やよ生



【作り方】

- ① 大豆に塩・コショウを各少々、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
  - ② チーズは1cm程度の角切り、ハムも1cmくらいの色紙切りにする。
  - ③ ピーマン、玉ねぎはみじん切りにし、タマネギは水にさらす。
  - ④ ボウルにマヨネーズとヨーグルトを混ぜ、汁けを切った大豆②③を混ぜる。
  - ⑤ サラダ菜を器に敷き、④を盛ってミニトマトを添える。
- 



# 干しナスの白あえ

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー141kcal ◆たんぱく質 10g ◆単価75円




●材料[4人前] ※( )内は1人分分量

○干しナス…………… 50g (12.5g)  
○だし汁…………… 200cc (50g)  
○砂糖…………… 大さじ2 (4.5g)  
○しょう油(うす口)…………… 大さじ2 (9g)  
○みりん…………… 大さじ1 (4.5g)

○にんじん…………… 50g (12.5g)  
○豆腐…………… 1丁 (100g)  
○スキムミルク…………… 30g (7.5g)  
○絹さや…………… 4~5枚 (2g)

旭町食生活改善推進協議会  
花田 久里恵



【作り方】

- ① 干しナスをぬるま湯で2～3時間もどす（熱湯でも良い）
- ② にんじんは4cm長さの細切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を加え、にんじんがやわらかくなるまで煮る。  
その中にもどした干しナスを入れ、しょうゆ・砂糖・みりん・  
で調味し、汁気がなくなりまで炒る。
- ④ 豆腐は水切りする。
- ⑤ 絹さやはすじを取ってせん切りにする。
- ⑥ 豆腐をつぶし、白すりゴマとスキムミルクをませ③⑤を入  
れてあえる。



# ひじきとおからコロッケ

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 190kcal ◆たんぱく質 11.37g ◆単価160円



## ●材料[4人前] ※( )内は1人分量

### ◆コロッケ

- ひじき(乾)..... 40g(10g)
- おから.....200g(50g)
- 人参.....20g(5g)
- 豚ひき肉.....100g(25g)
- スキムミルク.....6g(1.5g)
- チーズ(プロセス)..... 20g(5g)
- しょう油.....8g(2g)
- 砂糖.....5g(1.25g)

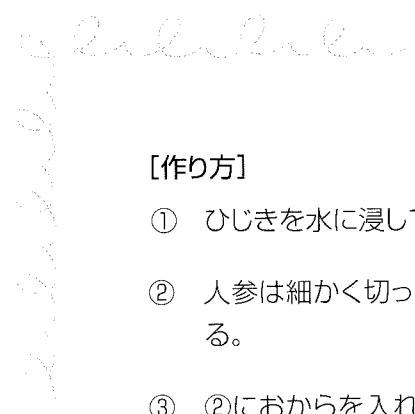
### ◆調味料.....だし汁 カップ1・酒・みりん・砂糖各大さじ1

- 小麦粉..... 5g(1.25g)
- 卵..... 20g(5g)
- パン粉..... 6g(1.5g)

### ◆付合せ

- キャベツ.....10g(2.5g)
- トマト..... 5g(1.25g)
- 揚げ油..... 10g(2.5g)

旭町食生活改善推進協議会  
左右田 淳子



## 【作り方】

- ① ひじきを水に浸して戻し、水けをきって細かく切る。
- ② 人参は細かく切ってひじき、人参、豚ひき肉を調味料で煮る。
- ③ ②におからを入れて炒める。その中にスキムミルクを入れる。
- ④ たわら形に丸めて中にプロセスチーズを入れてフライにする。
- ⑤ 付合せに千切りにしたキャベツ・レタス・トマトを添える。

う  
ら  
ひ  
り  
の

さ  
さ  
り  
の  
り  
の





# ひじき入りハンバーグ

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 312kcal ◆たんぱく質 18.7g ◆単価100円

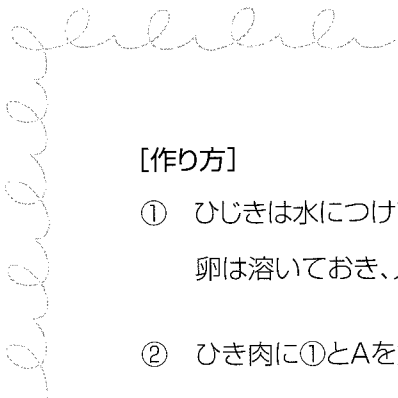


## ●材料[4人前] ※( )内は1人分分量

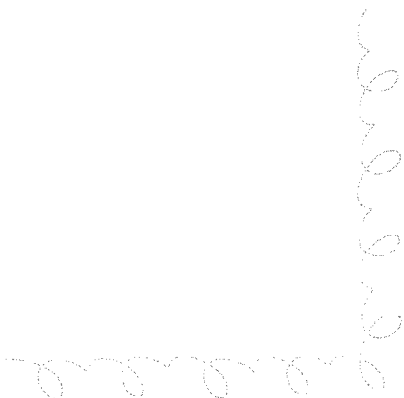
- |              |            |              |             |
|--------------|------------|--------------|-------------|
| ○鶏ミンチ.....   | 240g (60g) | ○スキムミルク..... | 大さじ4 (6g)   |
| ○ひじき(乾)..... | 8g (2g)    | ○片栗粉.....    | 大さじ4 (9g)   |
| ○ねぎ.....     | 1本(5g)     | ○酒.....      | 大さじ2 (7.5g) |
| ○卵.....      | 1ヶ(13g)    | ○生姜汁.....    | 少々          |
| ○木綿豆腐.....   | 1/2丁(50g)  | ○ごま.....     | 小さじ4 (3g)   |
| ○人参.....     | 40g (10g)  | ○こしょう.....   | 少々          |
| ○大根おろし.....  | 120g (30g) |              |             |
| ○サラダ油.....   | 小さじ4 (4g)  |              |             |
| ○ポン酢.....    | 適宜         |              |             |



弥栄村食生活改善推進協議会  
三浦光子



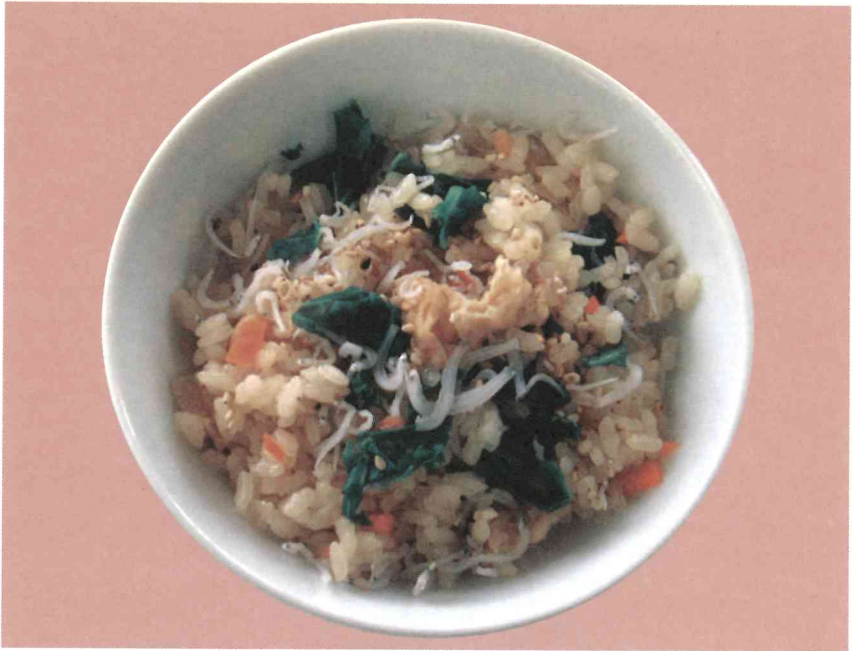
【作り方】

- ① ひじきは水につけて戻し、豆腐は水切り、ねぎはみじん切り、卵は溶いておき、人参は1cmのせん切りにする。
  - ② ひき肉に①とAを加えて混ぜ合わせ、小判型にまとめる。
  - ③ フライパンに油を熱して②を入れる。焼き色がついたら裏返す。酒をふり、ふたをして5分蒸し焼きにする。
  - ④ 皿に盛り、大根おろしをのせて、ポン酢をかける。
- 



# 大根葉ごはん

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 301kcal ◆たんぱく質 8.2g ◆単価100円



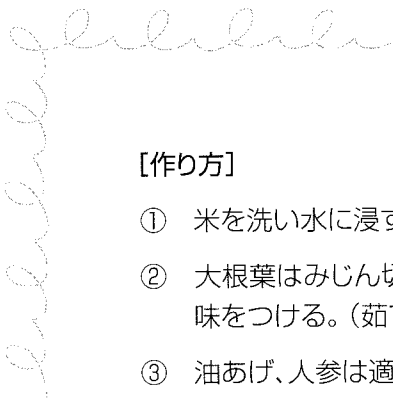
## ●材料[1人前]

○米	70g	○酒	大さじ1
○油あげ	2g	○ちりめんじゃこ	5g
○大根葉	25g	○塩	少々
○人 参	5g		
○ゴ マ	2g		
○しょうゆ	小さじ1		



弥栄村食生活改善推進協議会

小笠原 幸子



【作り方】

- ① 米を洗い水に浸す。スキムミルクを入れる。
- ② 大根葉はみじん切りにして、さっと塩茹でし、しょうゆで下味をつける。(茹ですぎない)
- ③ 油あげ、人参は適宜に細かく切る。
- ④ 米に酒・しょうゆ・塩で味つけをし、③を入れて味を整えてご飯を炊く。
- ⑤ 出来あがったご飯に②とちりめんじゃこ・ゴマを加えて混ぜる。

※⑤で混ぜる前に②はかたくしぼっておく。





# 洋風茶碗むし

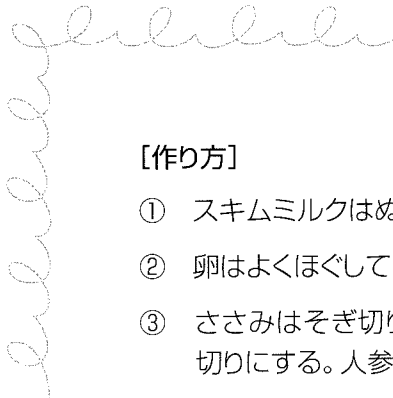
○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 136kcal ◆たんぱく質 11g ◆単価 450円



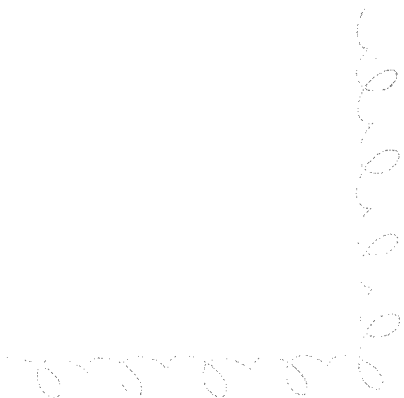
●材料 [5人前] ※ ( )内は1人分量

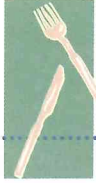
- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| ○スキムミルク…………… 1/2カップ(10g) | ○人 参 …………… 50g(10g) |
| ○ぬるま湯 …………… 3カップ         | ○ネ ギ …………… 少々(4g)   |
| ○卵 …………… 4個(40g)         | ○油 …………… 少々(2g)     |
| ○スープ(だし)…………… 2カップ       | ○コショウ…………… 少々       |
| ○鶏ささみ…………… 50g(10g)      | ○塩 …………… 少々         |
| ○玉ねぎ …………… 100g(20g)     |                     |

柿木村食生活改善推進協議会  
河野 良子



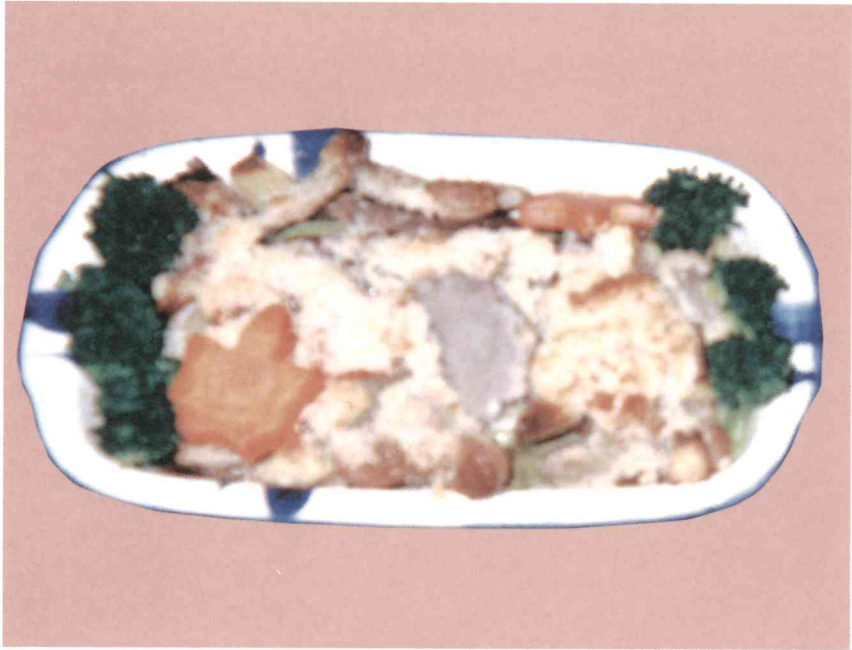
【作り方】

- ① スキムミルクはぬるま湯でといて、塩少々とく。
  - ② 卵はよくほぐして、スープ(だし)と混ぜる。
  - ③ ささみはそぎ切り、玉ネギは2つ割りにして小口からうす切りにする。人参、ネギはせん切りにする。
  - ④ フライパンに油を熱し、玉ネギ、ささみ、人参を炒め、塩コショウで味つけする。
  - ⑤ 器に④を入れ②を注いでネギをちらし10~12分間むす。
- 



# 手作りパスタのグラタン風

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 729kcal ◆たんぱく質 23g ◆単価550円



## ●材料[1人前]

### ◆生地

- そば粉..... 50g
- 強力粉..... 25g
- 卵..... 1/2個
- 牛乳..... 大さじ2
- 塩..... ひとつまみ

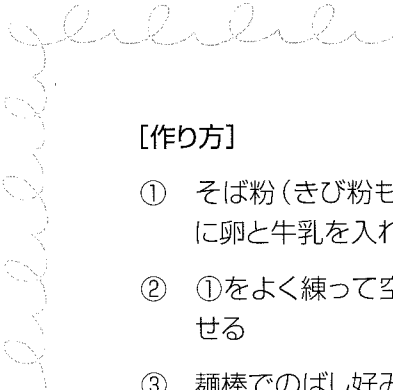
### ◆野菜

- じゃがいも..... 1個  
(又はさつまいも)

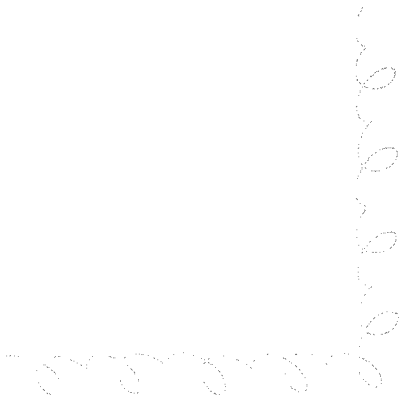
- キャベツ..... 2枚
- にんにく..... 1片
- バター..... 30g
- オレガノ..... 小さじ1/2個
- パルメザンチーズ..... 大さじ2
- ブロッコリー..... 1個
- 人参..... 花形2枚

柿木村食生活改善推進協議会  
田中 俊子





【作り方】

- ① そば粉(きび粉も良い)強力粉をふるいにかける。くぼみに卵と牛乳を入れて混ぜる。
  - ② ①をよく練って空気を抜いて丸めて冷蔵庫で30分ねかせる
  - ③ 麺棒でのばし好みの型にぬく。
  - ④ じゃがいも、キャベツはたっぷりの湯にオリーブ油と塩少々入れて、堅めにゆでる。③もゆでる
  - ⑤ 小鍋を熱してバターを溶かし、にんにく、オレガノを加えて弱火で炒める。
  - ⑥ 容器に⑤を塗り、キャベツ、じゃがいもを交互に重ねてバルメザンチーズをふり220℃のオーブンで焼く。
- 





# ピザ風変りオムレツ

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 398kcal ◆たんぱく質 24.9g ◆単価 630円



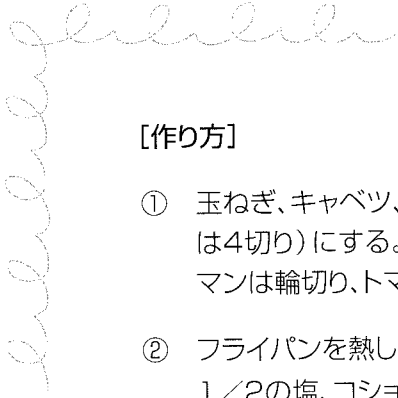
## ●材料[4人前] ※( )内は1人分量

○卵…………… 4個(1個)  
 ○玉ねぎ…………… 1個(1/4個)  
 ○キャベツ…………… 2枚(1/2枚)  
 ○トマト…………… 1個(1/4個)  
 ○生しいたけ…………… 2枚(1/2個)  
 ○シーチキン…………… 100g(50g)  
 ○人 参…………… 40g(10g)  
 ○じゃが芋…………… 100g(25g)  
 ○ちりめんじゃこ…………… 10g(2.5g)  
 ○ピーマン…………… 1個(1/4個)  
 ○大豆(水煮)…………… 40g(10g)

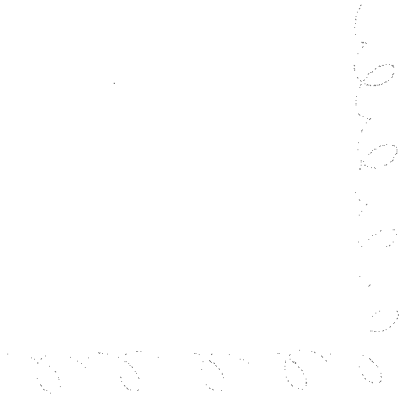
○チーズ(とろける)…………… 40g(10g)  
 ○塩…………… 小さじ1/2(0.75g)  
 ○コショウ…………… 少々  
 ○サラダ油…………… 小2  
 ○マーガリン…………… 小さじ2(2g)  
 ○スキムミルク…………… 大さじ4(8g)  
 ○パセリ…………… 少々  
 ○ケチャップ…………… 大さじ1(4.5g)  
 (ピザソースでも良い)



柿木村食生活改善推進協議会  
 早川 幸子



## 【作り方】

- ① 玉ねぎ、キャベツ、人参、じゃが芋、生しいたけは細切り(又は4切り)にする。じゃが芋はサッと湯通しておく。ピーマンは輪切り、トマトは輪切り又は半角に切っておく。
  - ② フライパンを熱し油をなじませ①の野菜を炒め分量の1/2の塩、コショウで味つけする。
  - ③ シーチキンは缶から出しほぐしておく。
  - ④ ボールに卵を割り入れ、良くほぐし、残りの塩、コショウで味付けし②の野菜と③のシーチキン、ちりめんじゃこ、大豆、スキムミルクを入れ混ぜ合わせる。
  - ⑤ フライパンを再び熱し④の生地を4等分し流し入れる。大きくかき混ぜながら中の方にも火を通し形を整えて、ケチャップ(又はピザソース)を散らし①のトマト、ピーマンをのせとろけるチーズを散らして、ふたをして、少し強めの火で焼く。(オーブンで焼いても良い)
  - ⑥ チーズが溶けたら器に盛りパセリを飾る。
- 



# ファイバーライスのカレーチャーハン

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 426kcal ◆たんぱく質 15.0g ◆単価250円

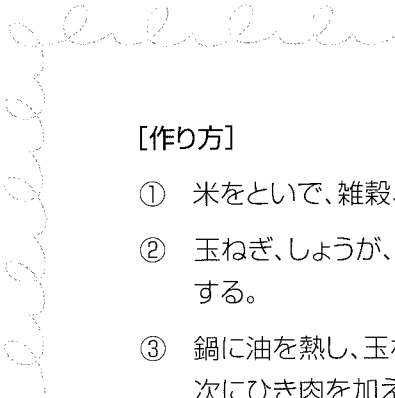


## ●材料 [4人前] ※ ( )内は1人分量

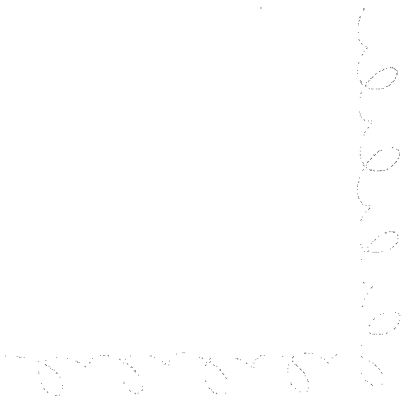
- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ○精白米……………2合 (75g)     | ○カレー粉……………大さじ1 (1.5g) |
| ○雑穀……………大さじ2 (75g)    | ○昆布茶……………5g (1.25g)   |
| ○スキムミルク……………小さじ4 (2g) | ○スキムミルク……………小さじ4 (2g) |
| ○玉ねぎ……………小1個 (25g)    | ○お湯……………20cc (5cc)    |
| ○にんじん……………中1本 (25g)   | ○しょうゆ……………大さじ1 (4.5g) |
| ○合びき肉……………100g (25g)  | ○卵……………2個 (20g)       |
| ○ピーマン……………大1個 (8g)    | ○油……………大さじ1/2 (1.5g)  |
| ○にんにく……………2かけ (1.5g)  |                       |
| ○しょうが……………2かけ (1.5g)  |                       |

隠岐の島町食生活改善推進協議会 都万支部

斎藤 愛子



[作り方]

- ① 米をといで、雑穀、スキムミルクを入れ炊いておく。
  - ② 玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参、ピーマンをみじん切りにする。
  - ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎ、しょうが、にんにくを炒める。  
次にひき肉を加えてよく炒め、最後に人参ピーマンも加えて炒める。
  - ④ カレー粉、こぶ茶を入れ、湯にとかしたスキムミルクを入れ味をつける。
  - ⑤ 冷めたごはんを入れよく炒め味をからめる。  
かくし味にしょうゆを入れ味をととのえる。
  - ⑥ いら卵をつくり上にのせる。
- 



# ばあちゃんのロール白菜

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 132kcal ◆たんぱく質 7.8g ◆単価 143円



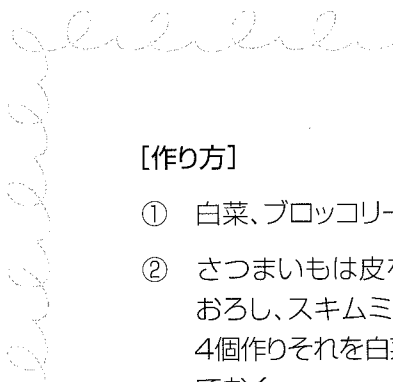
●材料[4人前] ※( )内は1人分量

○白菜……………4枚(100g)  
○さつまいも……………中1個(30g)  
○ブロッコリー……………1/2個(25g)  
○人参……………小1/2本(15g)  
○しめじ……………1パック(30g)  
○水菜……………4本(8g)  
○スキムミルク……………小さじ10(5g)


○粉チーズ……………小さじ5(25g)  
○固形コンソメ……………3個(3g)  
○水……………2カップ(100cc)  
○豆乳……………1カップ(50cc)



隠岐の島町食生活改善推進協議会 都万支部  
齋藤 美津子



【作り方】

- ① 白菜、ブロッコリー、人参、水菜をサッと茹でる。
  - ② さつまいもは皮をむき水につけアクを出したものをすりおろし、スキムミルク、粉チーズを混ぜ合わせおだんごを4個作りそれを白菜の茎の部分に乗せて巻いて水菜でくっしておく。
  - ③ 人参は花形に型を抜いておく。
  - ④ 鍋に水を2カップ入れ、しめじ、コンソメを入れ沸騰したらロール白菜を入れしばらく煮て豆乳を入れ味を整える。最後にブロッコリー、人参を入れる。
- 



# うみさちハンバーグ

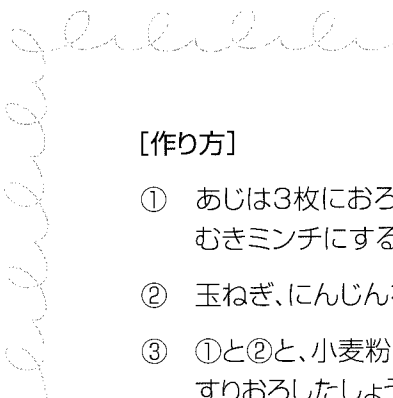
○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 194kcal ◆たんぱく質 17.2g ◆単価 274円



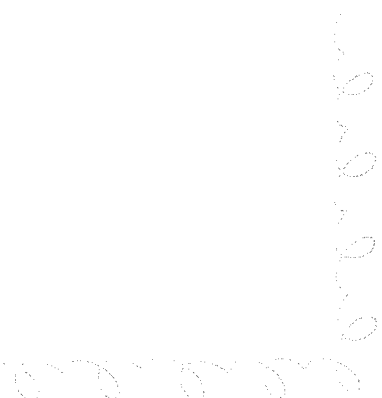
●材料[4人前] ※( )内は1人分量

- |          |               |          |              |
|----------|---------------|----------|--------------|
| ○あじ      | 180g (30g)    | ○しょうが    | 1かけ (2g)     |
| ○いか      | 180g (30g)    | ○スライスチーズ | 1枚 (4.5g)    |
| ○玉ねぎ     | 小さじ1/2個 (10g) | ○卵       | 1/2個 (5g)    |
| ○にんじん    | 1/4本 (5g)     | ○揚げ油     | 14.4g (3.6g) |
| ○小麦粉     | 小さじ4 (3g)     | つけあわせ    |              |
| ○パン粉     | 1/4カップ (9g)   | ○レタス     | 大2枚 (10g)    |
| ○スキムミルク  | 大さじ2 (3g)     | ○ブロッコリー  | 1/2個 (4.5g)  |
| ○パイアムの粉末 | 3.2g (0.8g)   | ○プチマト    | 8個 (15g)     |

隠岐の島町食生活改善推進協議会 都万支部  
日野 百枝



【作り方】

- ① あじは3枚におろして皮をむきミンチにする。イカも皮をむきミンチにする。
  - ② 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
  - ③ ①と②と、小麦粉、パン粉、スキムミルク、バイアムの粉末、すりおろしたしょうが、卵、塩をよく混ぜ合わせ、8等分する。
  - ④ ③の中央にスライスチーズを入れ、形をととのえる
  - ⑤ ④を油で揚げ、器に盛り付け合わせを添える。
- 





# さかなのミンチカツ

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 513kcal ◆たんぱく質 35.7g ◆単価 177円



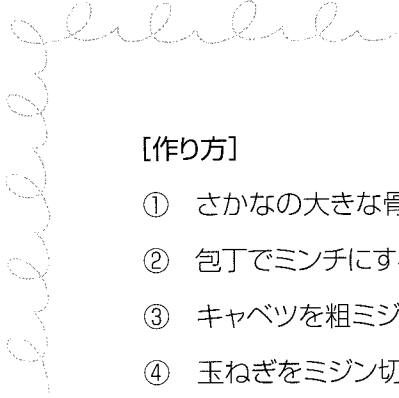
●材料[4人前] ※ ( )内は1人分量

- |                |              |              |           |
|----------------|--------------|--------------|-----------|
| ○さかな(よこわ)..... | 320g(80g)    | ○パン粉.....    | 適量(21g)   |
| ○キャベツ.....     | 2~3枚(25g)    | ○揚げ油.....    | 適量        |
| ○玉ねぎ.....      | 1/4個(13g)    | ◆ソース         |           |
| ○ゆで卵.....      | 1個(1/4コ)     | ○ケチャップ.....  | 大さじ3(14g) |
| ○とろけるチーズ.....  | 2枚(1/2枚)     | ○マヨネーズ.....  | 大さじ3(11g) |
| ○塩・コショウ.....   | 小さじ1/3(0.4g) | ○牛乳.....     | 大さじ1(4g)  |
| ○スキムミルク.....   | 大さじ5(7.5g)   | ◆付け合わせ       |           |
| ○おろし生姜.....    | 小さじ1(1g)     | ○レタス.....    | 3枚(15g)   |
| ○溶き卵.....      | 1コ分+水少々(13g) | ○プチトマト.....  | 8コ(30g)   |
| ○小麦粉.....      | 適量(7g)       | ○ブロッコリー..... | 1/2房(40g) |

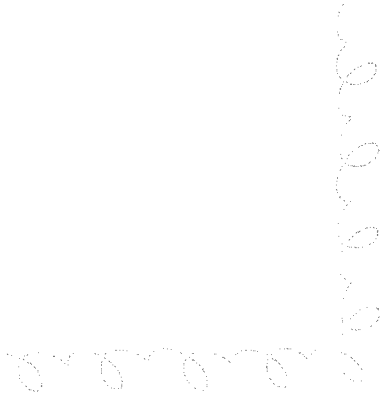
知夫村食生活改善推進協議会

野田 淳子





[作り方]

- ① さかなの大きな骨とアラを取り除く。
  - ② 包丁でミンチにする。(あればミキサーなど使用してもOK)
  - ③ キャベツを粗ミジンに切る。
  - ④ 玉ねぎをミジン切りにする。
  - ⑤ ゆで卵の白身をミジン切りにする。黄身はまぜる時につぶす。
  - ⑥ 具を混ぜて塩・コショウ、スキムミルクを加えて混ぜる。
  - ⑦ 混ぜた具でとろけるチーズを真中にくるようにスプーンを使って丸める。
  - ⑧ 衣をつける。(小麦粉→水で溶いた溶き卵→パン粉)
  - ⑨ 油で揚げる。
  - ⑩ 粗く千切りにしたレタスを皿にひいてカツをのせトマト、ブロッコリーを盛り付ける。
  - ⑪ ソースの材料をまぜる。ソースをつけて食べる。
- 



# さつまいもご飯

○一人分栄養価・単価 ◆エネルギー 355kcal ◆たんぱく質 7.6g ◆単価 62円

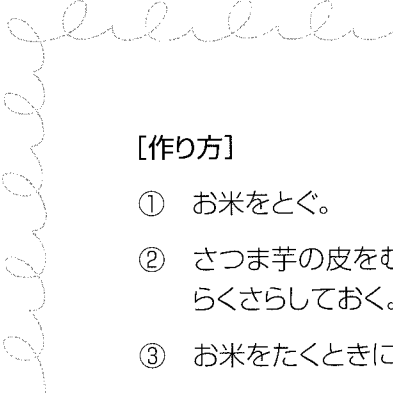


●材料[4人前] ※( )内は1人分量

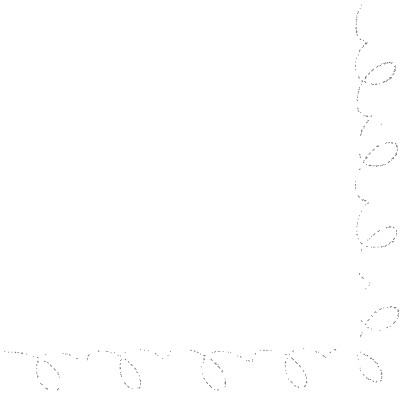
- お 米…………… 3合(0.5合)
- 水……………3カップ分
- さつまいも……………中2本(50g)
- しらす干し(じゃこ)…………… 30g(5g)
- 黒ごま…………… 適量(2g)



知夫村食生活改善推進協議会  
野田 淳子



[作り方]

- ① お米をとぐ。
  - ② さつま芋の皮をむいて1cmぐらいの角切りにして水にしばらくさらしておく。
  - ③ お米をたくときにさつま芋としらすを一緒にまぜて炊く。
  - ④ 茶碗に盛って黒ごまを上にならす。
- 



## 歯によいレシピ

かみごたえがある、甘味をおさえたおやつ、丈夫な歯になるようカルシウムを摂取できるもの等々、各市町村協議会で工夫した作品のうち県のコンクールで入賞したレシピをのせています。

平成15年度に実施したので、旧市町村の協議会名で掲載しています。

## わが家の食卓コンクール

日本人の食生活で、不足しがちなものがカルシウムであることから、きちんと取り骨粗鬆症を予防することを目指して、牛乳・乳製品を使ったわが家の自慢料理をテーマに毎年、コンクールを行い、地域に普及しています。



「健康長寿しまね」のマスコットキャラクター  
まめなくん

