

津市食生活改善推進協議会



食くん 改ちゃん

食と健康の応援通信【第5号】

発行：津市食生活改善推進協議会



みなさんこんにちは。津市食生活改善推進協議会です。
わたしたちは「食改さん、ヘルスメイトさん」と呼ばれ減塩や野菜をたっぷり食べること等、食に関わる啓発活動を地域で行っています。

わたしたちが目指す「食育5つの力」のひとつ、料理ができる力を目指して、楽しく作ることでできるレシピを紹介します！

楽しく作って朝ごはんを食べよう！

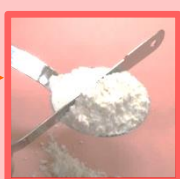
津市第3次健康づくり計画では、“朝ごはんを食べよう”を目標としていますので、今回は、朝ごはんにもピッタリなレシピを選びました。ぜひ作ってみてください。



調理の基本 計量スプーンの使い方

大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。㊟重量(g)ではありません。

粉状のものはかるときは、すりきります



大さじ1/2量は、
へら状のもので取り除きます



液状のものはかるときは、こぼれる手前まで入れます



デコレーション寿司

材料（4人分）

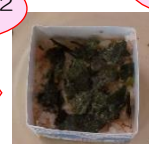
精白米	2 合（約 300 g）
水	360ml
塩鮭	2 切
みつば	1 束
白ごま	大さじ 2
A	米酢 大さじ 3
	砂糖 大さじ 1
	塩 小さじ 1/3
鶏卵	2 個
砂糖	少々
サラダ油	小さじ 1/2
焼きのり	1 枚
枝豆	24 粒
魚肉ソーセージ	1/4 本

作り方

- ①精白米は洗って分量の水を加え塩鮭をのせて炊く。
（炊いたご飯に鮭フレークでも OK）
- ②卵を割り入れ砂糖を加え混ぜ、細かい炒り卵を作る。
- ③みつばは茹で、2 cmの長さに切る。
枝豆は茹でて薄皮をむく。
魚肉ソーセージは4等分の輪切りにする。
- ④①が炊きあがったら塩鮭を取り出し、粗熱をとって皮と骨を取る。
- ⑤ボールにご飯をうつして熱いうちに合わせたAを混ぜ、鮭、みつば、白ごまを加える。



- ⑥5 cmの高さの筒状に切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分したごはんの半量を詰め、のりをちぎってその上にのせ、残りのご飯を詰める。



1/4 量の炒り卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージを花のように飾る。

残りのごはん 1/2



牛乳パックを抜く



枝豆とソーセージで飾る



炒り卵

1 人分エネルギー433 kcal 塩分 1.7 g



豆腐クリームのパングラタン

材料（4人分）

ロールパン	8 個
豆腐（絹）1 丁（300 g）	
コンソメ	小さじ 1
ほうれん草	80 g
コーン缶	50 g
ピザ用チーズ	80 g

作り方

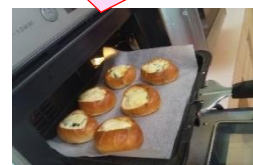
- ①ほうれん草は茹でて水気を切り、2 cm長さに切る。
- ②豆腐の水切りをし、コンソメを加えて泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③②に①とコーンを加えて混ぜる。
- ④パンの表面を切り取り、手で押してポケット状のくぼみを作る。③を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

水気をギュッと拭き取ります



手でくぼみを作り、中に具を入れます

オーブンで作る時は、200℃で10分程度焦げ目がつくまで焼きましょう



パンと豆腐の組み合わせにびっくり、でも美味しいです！



1 人分エネルギー306 kcal 塩分 1.8 g

揚げないチキンナゲット

材料（4人分）

鶏ひき肉	300 g
A 溶き卵	1/2 個
薄力粉	大さじ 3
マヨネーズ	大さじ 2
砂糖	小さじ 1

油 適量

【ケチャップソース】

トマトチャップ	大さじ 1
ウスターソース	大さじ 1/2

【ハニーマスタードソース】

粒マスタード	大さじ 1/2
はちみつ	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1/2



作り方

- ①ボールに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。Aを加えてさらによく混ぜる。
- ②フライパンに1～2 cmの高さの油を入れて熱し、①をスプーンなど使って一口大にすくい入れる。片面に焼き色がついたら裏返しさらに揚げ焼きにする。



粘りがでるまでしっかりと！

ゆっくり入れます



- ③お好みでソースの材料をそれぞれ混ぜ合わせてナゲットに添える。

ケチャップ+ソース



粒マスタード+はちみつ+マヨネーズ

ハニーマスタードソースがおすすめです！



ひき肉で作るので、柔らかく仕上がります。
写真は、鶏むね肉のひき肉を使っています。



1人分エネルギー287 kcal 塩分 0.4 g

にんじんとりんごのサラダ

材料（4人分）

にんじん	180 g
りんご	1/4 個
オレンジジュース	70 ml
玉ねぎ	50 g
A オリーブ油	大さじ 2
米酢	大さじ 2
塩・こしょう	各少々
パセリ	適量
ミックスナッツ	15 g



作り方

- ①にんじんとりんごは2 mm厚さのいちょう切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②容器ににんじんとオレンジジュースを入れふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。熱いうちにりんごを加え混ぜ再びラップをし、5分置く。りんごがしんなりしたら玉ねぎとAを加え混ぜる。
- ③①を冷蔵庫で30分以上置き冷やす。器に盛りみじん切りにしたパセリと粗く刻んだナッツをふる。



30分

1人分エネルギー117 kcal 塩分 0.2 g

※レンジは500・600Wの目安時間です。

食パンラスク

材料（4人分）

食パン（8枚切り）	2枚
A	
バター	10g
グラニュー糖	10g
B	
キャラメル	30g
牛乳	小さじ2

作り方

①食パンは1枚を8等分に切り、150℃に熱したオーブンで20分から焼きする。

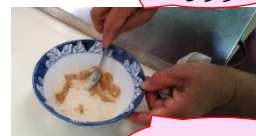


しっかり焼いておきます

②バターを室温に戻してAを混ぜあわせておく。

キャラメル+牛乳
↓
レンジへ

③Bは容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約1分加熱する。取り出したら素早く混ぜてなめらかにする。



すばやく混ぜる

④①の半量の片面にAをぬり、残りの片面にBをぬる。



⑤150℃に熱したオーブンで15分から20分焼く。



1人分エネルギー123 kcal 塩分0.4 g

※レンジは500・600Wの目安時間です。

さつまいもとレーズンのきんつば風

材料（6人分）

さつまいも	1～2本 (約300g)
砂糖	20g
レーズン	20g
A	
白玉粉	10g
砂糖	大さじ1/2
水	70ml
薄力粉	40g

作り方

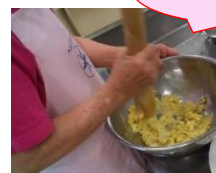
①さつまいもは1.5cmの厚さの輪切りにし、皮を厚めにむき、水にさらす。レーズンは粗く刻む。衣の材料(A)をなめらかになるまで混ぜる。

②容器にさつまいもを入れ、水（大さじ1）を回しかけ、ラップをし電子レンジで4分30秒～5分加熱する。熱いうちにつぶし、砂糖、レーズンを加え混ぜ、冷ます。

③②をバットに高さ2cm程度にしき、12等分に切り分け、形を整える。

④③に衣をつけ、170℃のオーブンで約15分焼く。（フライパンやホットプレートで焼いてもOK）

しっかりつぶします



1人分エネルギー119 kcal 塩分0 g

食生活改善推進員になって
一緒に活動しませんか？



令和5年7月作成