

野菜をたっぷり使った

食改さんの

ヘルシー
レシピ。

Healthy recipe



ごあいさつ

帯広市食生活改善推進員協議会

会 長 晒谷 美代子

この度、本協議会は多くの皆様方に支えて頂きながら
20周年を迎えることが出来ました。

現在、生活習慣病の増加が大きな問題となっており、
その原因は日頃の食生活に深く関係があるとされてい
ます。このようなことを背景に、「私達の健康は、私達の手
で」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目
的に“自主的な活動と行政への支援”の両面から進めてい
ます。

このレシピ集は、これまでの活動の一部をまとめ、生活
習慣病予防のために、食のバランスとは何か、減塩とは何
かを考えて頂き、活用して頂けたら嬉しく思います。

20周年を契機とし、より一層食を通して市民の健康づ
くりの啓発に努めてまいります。

帯広市食生活改善推進員協議会です



私達は、平成27年度で設立20周年を迎えます。食を通した市民の健康づくりのボランティアとして活動を行っています。

食生活改善推進員は「食生活を改善する人」を意味し、通称「食改(しょっかい)」として親しまれ、現在会員は69名です。

親子対象の食育教室や若者を対象とした料理教室など、子どもから高齢者までを対象に、幅広い食育活動を行っています。特に、生活習慣病予防や健康寿命延伸のために「野菜の摂取」「バランスの良い食事」「減塩」の普及に取り組んでいます。

帯広市では、毎年養成講座を開催しています。関心のある方はぜひ受講し、私達と一緒に楽しく活動をしましょう。

【あゆみ】

平成 7年度	帯広市食生活改善推進員協議会 設立	
平成22年度	十勝総合振興局長表彰	受賞
平成23年度	北海道知事賞(食生活改善優良組織)	受賞
平成24年度	栄養関係功労者厚生労働大臣表彰	受賞



彩り豊かにそれは夕焼けキラキラごはん

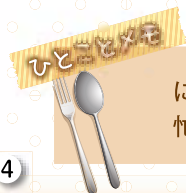
夕焼けごはん

材料(1人前)

米(7分つき米).....60g
 にんじん.....20g
 塩.....0.5g
 枝豆(さやなし).....10g
 かいわれ大根.....適量

つくり方

- ①7分つき米は2~3回水洗いし、水に20分うるかし、ザルに上げ15分水切りする。
- ②米の1.15倍の水加減にし、すりおろしたにんじん、塩を加え、軽く混ぜてから炊く。
- ③枝豆は、ゆでてさやから出す。かいわれ大根の根を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ④炊き上がったごはんに、枝豆を混ぜ、かいわれ大根を散らす。



にんじんは、体の免疫力を高めるβ-カロテンが豊富
 忙しい日にも、簡単にできる栄養満点の炊き込みごはんです。



ポリフェノールがたっぷり!

黒千石とゆり根ごはん

材料(1人前)

米(7分つき米)……………60g
 黒千石大豆……………8g
 ゆり根……………15g
 塩……………0.5g
 みつば……………適量

つくり方

- ①黒千石大豆は、一晩水につけておく。
- ②7分つき米は2~3回水洗いし、20分うるかし、ザルに上げ、15分水切りする。米の1.15倍の水(豆のつけ汁含む)と黒千石大豆を入れて炊く。
- ③ゆり根は、丁寧に洗って、りん片を1枚ずつはがし塩ゆでする。
- ④炊き上がったごはんに、③を混ぜて器に盛り、1cm位に切ったみつばを飾り付ける。

ひとひとメモ



黒千石大豆に含まれるポリフェノールには、老化を防止する働きがあります。
 ほんのりピンク色になったごはんで食卓も華やかに



材料(1人前)

(赤・黄・緑 各10g)

サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・1g

蒲焼きのタレ

(しょうゆ.....6g)
(三温糖.....6g)
(水.....大さじ1)

作り方

- ①さんまは、三枚におろし半分に切る。キッチンペーパーで水気を切り、両面に薄く小麦粉をまぶす。ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、身を下にして中火で焼く。
- ③両面こんがり焼いたら、キッチンペーパーで油をとり、蒲焼きタレを2/3ほど入れ、さんまにからめる。
- ④さんまを取り出してから、残りのタレを入れピーマンをからめる。

※汁が少ないので、弱火で炒めて下さい。

$$u \gamma = \gamma + \tau$$

サンマの脂には、DHA、EPAが多く含まれ、血液をさらさらにします。



十勝の長いもを使ったヘルシー料理

豆腐のステーキとろろかけ

材料(1人前)

もめん豆腐……………100g
長いも……………50g
小ねぎ……………1/4本
梅干し……………1/4個
きざみのり……………適量
きな粉……………3g
小麦粉……………3g
サラダ油……………小さじ1
かけ汁

(しょうゆ……………小さじ1)
だし汁……………小さじ2)

ひとことメモ

長いものネバネバ成分は、消化吸収をアップ。安くて低カロリーな豆腐を豪華一品にしました。

作り方

- ①豆腐は重しをして20分ほど水切りをし、横に半分に切ってから、3等分する。きな粉、小麦粉を混ぜ、豆腐にまぶす。
- ②長いもは、皮をむいてザク切りにしてから、ビニール袋に入れ、めん棒で細くなるまでたたく。
- ③梅干しは種を取り、細かく刻む。小ねぎは小口切りにする。
- ④フライパンに油をひき、豆腐を両面こんがり焼く。
- ⑤皿に④を並べ、その上に②の長いもをかけ、かけ汁を温めてかける。
- ⑥⑤の上に梅干し・小ねぎ・きざみのりを散らす。



蒸すことで、白菜のうまみが凝縮

豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き

材料(1人前)

白菜……………125g
 豚もも肉……………50g
 塩・こしょう……………少々
 ピザ用チーズ……………15g
 オリーブオイル……………1g
 ブロッコリー……………適量
 カラーピーマン……………適量
 きぬさや……………適量

つくり方

- ① 豚肉は塩、こしょうをふり、豚肉とピザ用チーズを白菜の間に交互にはさむ。
- ② 鍋でオリーブオイルを熱し、①を入れてフタをする。弱火から中火で10分ほど蒸し焼きにする。ひっくり返し、さらに10分蒸し焼きにする。
- ③ ブロッコリー、カラーピーマン、きぬさやは、食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ④ 白菜を切り分け、器に盛りつける。鍋に残ったソースをかけ、ブロッコリー、カラーピーマン、きぬさやを添える。

ひとことメモ



チーズの香りが、白菜の甘みを包みこみ、子どもから大人まで喜ばれる一品です。



ひとことメモ

トマトの酸味でさわやかなおいしさです。
トマトソースは一度にたくさん作って冷凍すると便利。魚とも相性バツグンです。

豆をたっぷり入れてボリューム満点

若鶏と豆のトマトソース煮

材料(1人前)

鶏もも肉……………60g
塩・こしょう…………少々
ミックスビーンズ(水煮)・20g
トマトソース

(トマト……………75g
玉ねぎ……………20g
にんにく……………少々
オリーブオイル・小さじ1
コンソメスープ…25ml
ケチャップ…大さじ1/2
ローリエ……………適量)

仕上げ用

ケチャップ…大さじ1/2
塩・こしょう…………少々
ブロッコリー…………15g

つくり方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切り、塩・こしょうを振っておく。
- ② トマトソースを作る。
1) トマトは大きめに切り、玉ねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りにする。
2) 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎ、トマトを炒め、コンソメスープ・ケチャップ・ローリエを加え煮込む。
- ③ フライパンで①の鶏肉をこんがり焼き目が付くまで焼く。
- ④ ②のトマトソースに、鶏肉とミックスビーンズを加え煮込む。仕上げにケチャップと塩・こしょうで味を調え、ゆでたブロッコリーを添える。



ごまの香りが食欲をそそる

ズッキーニとかぶのごま和え

材料(1人前)

ズッキーニ……………40g
かぶ……………35g
塩……………0.1g
かぶの葉……………10g
かいわれ大根……………1g
練りごま……………7g
さとう……………2g
しょうゆ……………3g
酢……………少々

つくり方

- ①ズッキーニは0.5cmのいちよう切りにし、30秒ほどゆで、冷ます。このときゆですぎないように注意する。ゆでた後、ギュッとしぼる。
- ②かぶは、皮をむき0.5cmのいちよう切りにし、塩もみする。
- ③かぶの茎と葉を分ける。先に茎をゆで、葉はさっとゆでる。ゆでた後、ギュッとしぼる。茎は2cmに、葉は1cmに切る。
- ④練りごま、さとう、しょうゆ、酢を混ぜ合わせておく。
- ⑤①と③を④で和え、器に盛り、1cmに切ったかいわれ大根を上のにせる。

ひとことメモ

ズッキーニは、料理のバリエーションが豊富。ごまの風味を使った新感覚の和え物です。





にんにくの香りで食欲増進

温野菜のにんにくドレッシングかけ

材料(1人前)

かぼちゃ……………30g
 じゃがいも……………30g
 にんじん……………20g
 キャベツ……………30g
 ブロッコリー……………20g
 にんにくドレッシング

(にんにく……………7g)
 (オリーブオイル……………7g)
 (酢……………7g)
 (塩・こしょう……………少々)

つくり方

- ① かぼちゃは、皮付きのまま1.5cm幅のくし型に切り、じゃがいもは、たて1/4に切り、にんじんはスティック状に切る。
- ② キャベツは、太めの千切り、ブロッコリーは、小房に分けて切る。
- ③ 湯気の上がった蒸し器に、①と②の野菜を入れて蒸す。柔らかくなったキャベツとブロッコリーは先に取り出しておく。
- ④ にんにくドレッシングをつくる。
フライパンに、オリーブオイルと薄切りにしたにんにくを入れ弱火にかける。にんにくが薄いキツネ色になったら火を止め、酢と塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に野菜を彩りよく盛り付け、にんにくドレッシングをかける。

ひとことメモ

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは、油と一緒に摂ると吸収力がアップ。にんにくドレッシングで野菜もたくさん食べられます。





カルシウムたっぷり！

小松菜ののり和え

材料(1人前)

小松菜……………40g
 鶏ささみ……………20g
 桜えび……………2g
 焼きのり……………1/2枚
 しょうが……………2g
 だし汁……………大さじ1
 しょうゆ……………1g

つくり方

- ①小松菜をゆで、しっかり水切りし、3cmに切る。
- ②鶏ささみをゆで、手でさく。
- ③桜えびは、フライパンでから炒りし、ビニール袋に入れてたたく。
- ④焼きのりは手で細かくちぎる。
- ⑤しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ⑥小松菜、ささみ、桜えび、しょうが、だし汁、しょうゆを入れてよく混ぜ、最後にのりを入れてさっと混ぜる。

ひとことメモ

しょうがが効き、のりと桜えびの風味をトッピング
 うす味でおいしく食べられます。



酒粕を使用することで、みその量が減り、減塩の効果。ほんのり甘味が増し、体も温まる粕汁です。

酒粕の甘味が引き立つ

具たくさん粕汁

材料(1人前)

しめじ	10g
生しいたけ	10g
ごぼう	10g
にんじん	5g
だいこん	10g
かいわれ大根	適量
酒粕	5g
みそ	4g
だし汁	150cc
水	200cc
昆布	2g
かつおぶし	2g

つくり方

- ① しめじは石づきを取り、手でさく。生しいたけは軸を取り除き、半分に切ってスライスする。
- ② ごぼうは皮をそぎ落とし、長さ3cmの斜め切りにし、水に浸してアク抜きする。にんじん・だいこんは皮をむき、0.5cmのいちょう切りにする。かいわれ大根は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、ごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- ④ ③がやわらかくなったら、しめじ・生しいたけを入れる。
- ⑤ 酒粕とみそを溶いて入れ、一煮立ちさせる。
- ⑥ お椀に⑤を盛り、かいわれ大根を散らす。

※だし汁のとり方(1番だし)

分量の水に昆布を入れ、沸騰直前に昆布を引き出し、沸騰後にかつおぶしを入れ30秒煮て、火を止め、こす。



天女が降りてきた優しいすまし汁

は ころも 羽衣汁

材料(1人前)

だいこん	30g
にんじん	10g
小ねぎ	5g
塩	0.5g
しょうゆ	少々
だし汁	180cc
（水	200cc
昆布	2g
かつおぶし	2g

つくり方

- ①だいこんとにんじんは皮をむき、ピーラーで幅1cm、長さ8cmぐらいの帯状にむく。
- ②小ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に①のだいこんとにんじんを入れて、さっと火を通し、塩を加え、しょうゆ少々で味を調える。
- ④お椀に③を盛り、小ねぎを散らす。

※だし汁の作り方は、13ページ参照。

ひとことメモ

ピーラーで薄くスライスするのがコツ!



鮮やかで自然な甘み

にんじんゼリー

材料(カップ1個分)

にんじん	20g
粉かてん	0.25g
三温糖	2.5g
水	50cc
ホイップクリーム	10g

火を使わず作れます！

きな粉クッキー

材料(20~30個分)

きな粉	100g
オリゴ糖	100g

作り方

- ① きな粉をボールに入れ、まん中を少しくぼませてオリゴ糖を入れる。
- ② 木べらできな粉とオリゴ糖を軽く混ぜ合わせ、しっとりしてきたら、手でこねて、生地にする。

作り方

- ① にんじんは皮をむいて小さく切る。鍋に分量の水とにんじんを入れ、フタをしてやわらかくなるまで煮る。
- ② 火を止め、あら熱がとれたら、にんじんと半量の煮汁をミキサーにかけ、鍋にうつす。
- ③ 残りの煮汁で、ミキサーについたにんじんを取り、ボールにうつす。
- ④ ③に粉かてんを入れ、溶かす。
- ⑤ ②の鍋に④と三温糖を入れ、火にかける。沸騰したら、さらに2~3分ほどよくかき混ぜ、煮溶かす。
- ⑥ 火を止め、あら熱がとれたら容器にうつし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 固まったら型から抜き、器に盛る。上にホイップクリームをしぼる。



- ③ 大きめのまな板または、のし板によくこねた生地を置き、めん棒で0.7cm~0.5cm位の厚さまで伸ばす。
- ④ ③をクッキー型で型抜きをして出来上がり。

※お好みで、ゴマ・チョコチップ・ドン豆・ドライフルーツ等をトッピングすると、より美味しいクッキーになります。



食生活改善推進員協議会のロゴマーク

帯広市食生活改善推進員協議会 20周年レシピ集

2015年9月発行

発行／帯広市

協力／帯広市食生活改善推進員協議会

<問い合わせ先>

帯広市保健福祉部健康推進課

〒080-0808 帯広市東8条南13丁目1

帯広市保健福祉センター内

TEL(0155)25-9721