

♪おいしく食べよう♪  
**ヘルスマイト**  
**オリジナルレシピ**



令和元年度 健康まつり

鴻巣市食生活改善推進員協議会

# 【参考レシピ】カルシウムアップ炊きおこわ

材料（6人分）

もち米	2カップ	黒ゴマ	大さじ1
うるち米	1カップ	塩	小さじ1
牛乳	1カップ		
ささげ煮汁	2カップ		
〔 ささげ	30g		
水	2カップ		

- ① もち米、うるち米は合わせてとき、30分以上浸水し、ザルにあげ、水気を切っておく。
- ② ささげは洗い、ひたひたの水で茹でこぼし、分量の水を加え20～25分弱火で煮る。  
豆と汁に分けて冷ましておく。
- ③ 炊飯器に米、分量の牛乳、ささげの煮汁を加えて普通に炊く。（水はまったく入れない）

※水の代わりに牛乳で炊く。味もまろやか！  
カルシウムたっぷり！おいしい一品です。



# 【参考レシピ】食改クッキー

材料（50枚分）

バター	100g	小麦粉	250g
★ [ 砂糖	75~100g	ベーキングパウダー	小さじ2
★ [ 牛乳	大さじ4	ミックスアーモンド	50~80g
スキムミルク	大さじ6	おから	100g
卵	1個	すりごま（白・黒）	各大さじ4

- ① バターを室温に戻し、泡だて器で白っぽくなるまで良く混ぜ、★を順に加えてさらに混ぜる。
- ② おから、小麦粉を加え、ゴムベラでさっくり混ぜ、さらに細かくしたミックスアーモンドを加え混ぜる。
- ③ ②を半分に分け、半量に白ごま、残りに黒ごまを混ぜそれぞれを等分して丸める。
- ④ オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、フォークで押し付けて、縦横にすじをつける。
- ⑤ 180度に熱したオーブンで10~12分焼く。



# 【主食】 磯風味ごはん

材料（6人分）

米	450 g		
高野豆腐	36 g	サヤインゲン	30 g
だし汁	300 g	砂糖	9 g (大さじ1)
桜えび	15 g	みりん	9 g
ゴボウ	60 g		(大さじ1/2)
油揚げ	30 g	しょうゆ	9 g
ニンジン	60 g		(大さじ1/2)
芽ひじき (乾燥)	12 g	酒	7.5 g (大さじ1/2)

- ① ご飯を炊く。高野豆腐は、5倍の水を吸収させる。
- ② ゴボウは短い千切りにし、水にさらして水気を切る。ニンジンは短い千切りにする。
- ③ ひじきは洗って、水気を切る。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。サヤインゲンはゆでて斜め薄切りにする。
- ④ だし汁で②を煮る。
- ⑤ 高野豆腐、ひじき、油揚げ、桜えびを加えて混ぜ、Aを入れ、煮含める。
- ⑥ ご飯と⑤を混ぜ合わせて、サヤインゲンを飾る。

# 【主菜】メカジキの味噌ヨーグルト焼き

材料（6人分）

メカジキ	480 g	（6切れ）		
塩	0.6 g		みりん	27 g
白みそ	27 g		長ネギ	12 g
ヨーグルト	27 g		サラダ菜	24 g（6枚）
砂糖	14 g		トマト	200 g（1個）

- ① メカジキに塩をふり、5分位置いたあとに水気を拭く。
- ② 長ネギはみじん切りにする。
- ③ サラダ菜は食べやすい大きさにちぎり、  
トマトはくし形に切る。
- ④ ボウルに白みそ、ヨーグルト、砂糖、みりん、  
②を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ①のメカジキの表面に④を薄く塗りつけ、少し置く。
- ⑥ クッキングシートに⑤を乗せて、電子レンジで6分位  
加熱する。（ワット数により加熱時間が異なるので、  
様子を見ながら加熱する。）
- ⑦ 皿に⑥、③を盛り付ける。

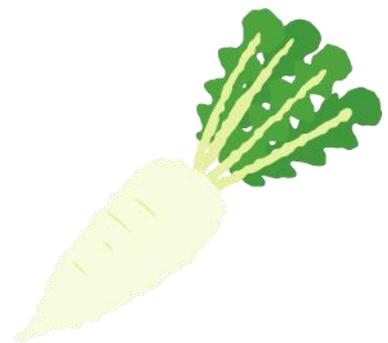


# 【副菜】 切り干し大根とツナの和え物

材料（6人分）

切り干し大根	60g	B	マヨネーズ	43.5g
糸三つ葉	60g（3束）			（大さじ3と1/2）
湯通し塩蔵わかめ	15g		酢	45g（大さじ3）
ツナ缶	120g（1.5缶）		しょうゆ	18g（大さじ1）

- ① 切り干し大根はぬるま湯につけてもみ洗いし、水気を絞ってざく切りにする。
- ② 糸三つ葉は5cm長さに切り、ツナは汁を切っておく。
- ③ わかめは水洗いして、糸三つ葉と共にさっとゆで、水にとって水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせ、①、③とツナを入れて粗くほぐし、軽くあえる。



# 【汁物】 けんちん汁の豆乳仕立て

材料（6人分）

C	サトイモ	120g（中5個）		
	大根	90g	木綿豆腐	90g
	ニンジン	60g（1/2本）	だし汁	900ml
	ゴボウ	30g	みそ	36g（大さじ2）
	長ネギ	60g（2/3本）	豆乳（成分無調整）	60g
	油揚げ	18g（1枚）	七味唐辛子	好みの量
	こんにゃく	60g		

- ① Cは、それぞれ好みの大きさに切り、だし汁で軟らかくなるまで煮る。
- ② 木綿豆腐をさいの目に切って加え、みそで味を調べ、豆乳を入れて火を止める。
- ③ おわんに盛り、好みに七味唐辛子をふる。



# 栄養価 (1人分)

献立名	エネルギー kcal	カルシウム mg	塩分 g
磯風味ごはん	353	148	0.5
メカジキの 味噌ヨーグルト焼き	152	17	0.5
切り干し大根と ツナの和え物	136	63	0.9
けんちん汁の 豆乳仕立て	66	57	0.9
カルシウムアップ 炊きおこわ	355	65	1.0
食改クッキー (1枚分)	64	36	0.0

鴻巣市食生活改善推進協議会スローガン

私達の健康は私たちの手で

