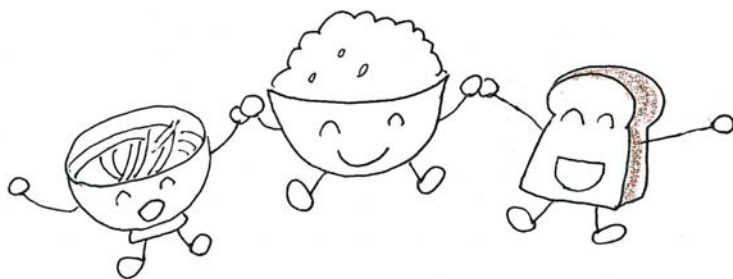


主食

- ① かんたん炊き込み赤飯
- ② 菜の花ケーキ
- ③ 芋がら入り五目寿司
- ④ やでもち
- ⑤ しそご飯となすの炒め物
- ⑥ かんひょう入りライスグラタン
- ⑦ トマトとしめじのスパゲティ
- ⑧ トマトときゅうりの冷たいパスタ
- ⑨ なすあんそうめん
- ⑩ ピタソバパン



かんたん炊き込み赤飯

●特産品●

赤えんどう豆・栃木米・乾燥山ぶどう.

●出品者●

足利市 小林 珠枝さん

お薦めのことば

えんどう豆・山ぶどう入り、ちょっと変わった赤飯です。



かんたん炊き込み赤飯

材 料 (4人分)

- もち米 1カップ
- 白米 1カップ
- 赤えんどう豆 30g
- 山ぶどう (乾) 30g
(なければレーズン)
- 赤ワイン 適量
- 調味料
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 319 kcal
- たんぱく質…………… 7.0 g
- 脂 質…………… 1.1 g
- カルシウム…………… 16 mg
- 鉄 …………… 1.0 mg
- 塩 分…………… 0.7 g

献立のヒント

- サバのおろし煮
- 白菜の甘酢づけ

一口アドバイス

- 山ぶどうの甘ずっぱさが特徴です。
- 電気釜を使うときは、水加減がポイントです。

作り方

①米をといでざるに上げておく。

②赤えんどう豆を1時間位水に浸しておく。

③山ぶどうに熱湯をかけ汚れを取る。

④①・②・③調味料を炊飯器でたく。

赤えんどう豆 (水を捨てる)

もち米
白米

山ぶどう

水

山ぶどう (レーズン)

赤ワインにつける

赤えんどう豆

5分程煮る

もち米

白米

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

菜の花ケーキ

●特産品●

米(桜おとめ)

●出品者●

西方町 石川 敏子さん

お薦めのことば

誕生日や記念日などのパーティ料理の一品として。



菜の花ケーキ

材 料 (4人分)

- 米 3合
- 卵 6個
- 砂糖 大さじ2
- 塩 少々
- 豚ひき肉 300g
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 片栗粉 少々
- 飾り用 {
 - きゅうり
 - トマト
 - 人参
 } 適宜
- ケーキ型
- 抜き型
- ラップ

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 754 kcal
- たんぱく質…………… 31.0 g
- 脂 質…………… 24.8 g
- カルシウム…………… 60 mg
- 鉄 …………… 3.2 mg
- 塩 分…………… 1.5 g

献立のヒント

- すまし汁
- 野菜サラダ
- 季節の果物

一口アドバイス

- ご飯は硬めに炊く。
- 上や中に入れる具を代えるといろいろな味が楽しめます。

作り方

①かたみにご飯を炊しておく。

②ボールに材料を加えよく混ぜる。

③炒り卵をつくる。

④挽肉を油なしで炒める。しょうゆで味をととのえ、水溶き片栗粉を加える。

⑤型にラップを敷く。

⑥A 卵(2)



⑦皿の上に型をひっくり返してケーキのように飾る。



※重箱や弁当箱でもよい

D ご飯
C ひき肉(4)
B ご飯
A 卵(2)
の順で詰める。



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

芋がら入り五目寿司

● 小山市の特産品 ● かんぴょう・にんじん・ごぼう・里いも(芋がら)

保存性のあるズイキ(芋がら)を活用した五目寿司です。

老若男女どなたにも召し上がっていただけるように味を工夫しました。

小山市食生活改善推進員会



芋がら入り五目寿司

1人分の栄養価：エネルギー682kcal・たんぱく質14.7g・脂質11.1g・炭水化物123.1g・塩分4.2g・カルシウム133mg・鉄2.9mg

材 料（6人分）

米	3合
こんぶ	7cm角1枚
合わせ酢	
〔砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2
酢	大さじ4
白ごま	大さじ1
五目の具	
〔芋がら(干したもの)	20g
かんぴょう	10g
ごぼう	30g
にんじん	40g
油揚げ	1枚
こんにゃく	80g
干しいたけ	5枚
しめじ	100g
油	大さじ1・1/2
だし汁(干しいたけの戻し汁)	3カップ
酒	1/2カップ
砂糖	大さじ1・1/2
めんつゆ	120ml
〔卵	2個
砂糖	大さじ1
油	小さじ1
きざみのり	1g
きざみ紅生姜	20g
梅の花型 笹の葉	2枚

<作り方>

〔すし飯をつくる〕

- ①米はとぎ、1時間くらいザルにあげておく。
- ②①の米に3カップの水と昆布を入れてかために炊く。
- ③合わせ酢をつくり、②のご飯と合わせ、煎った白ごまを混ぜる。(うちわで冷ましながら行う)。

〔すしの具をつくる〕

- ④芋がら、かんぴょうは水に戻して、10分くらい煮こぼし細かくきざむ。
- ⑤干しいたけは水で戻し細切りにする。しめじはほぐす。
- ⑥ごぼう、にんじんはさがぎにし、水に放しアクを抜く。
- ⑦油揚げは油抜きをして細切りにする。こんにゃくは細切りにし湯通しする。
- ⑧鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、かんぴょう、芋がら、しいたけ、しめじ、油揚げ、こんにゃくの順に炒める。
- ⑨⑧にだし汁と酒、砂糖、めんつゆを加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑩卵を割りほぐし、砂糖を加え混ぜ薄焼き卵を焼く。細く切り、錦糸卵を作る。
- ⑪③に⑨を混ぜ合わせ梅型に抜き、笹の葉をしいた器に盛り、⑩、きざみのり、きざみ紅生姜を飾る。

※サヤエンドウやインゲンなど茹でてせん切りにし飾ってもよい。

献立のヒント

○お浸し ○お吸い物

ゆでもち

●特産品●

米・にんじん

●出品者●

田沼町 荒田 恒子さん

お薦めのことば

残りご飯で手軽につくれます。



ゆでもち

材 料 (4人分) 8個分

- 残りご飯 600g
 - 片栗粉 100g
 - しらす干し 40g
 - 牛乳 大さじ3
 - さやいんげん 5本
 - にんじん 50g
- ごまだれ
- すりごま 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1・½
 - はちみつ 小さじ1
 - 水 100cc
- A
- 片栗粉 少々
 - 水

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 392 kcal
- たんぱく質…………… 10.1 g
- 脂 質…………… 4.1 g
- カルシウム…………… 142 mg
- 鉄 …………… 1.7 mg
- 塩 分…………… 2.6 g

献立のヒント

- 魚の塩焼
- 即席漬

一口アドバイス

●たねが耳たぶくらいのかたさになるよう牛乳の量を加減してください。

作り方

①ごはんを片栗粉と牛乳を入れ、よく練る。(牛乳は、耳たぶくらいのかたさになるよう量を加減する)



②さやいんげんはうすい輪切り、にんじんはみじん切りにする。



③①を2つに分け、一方にさやいんげんとしらす干しもう一方ににんじんとしらす干しを入れ、それぞれよく混ぜる。



④好みの形に4個ずつまとめ平らにしてゆでる



⑤④の材料を鍋に入れて、沸とうさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



⑥④のゆでもちにごまだれをつけていただく。



しそご飯となすの炒め物

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

鹿沼市 高村友香里さん



ごま・しそ・しょうがで食欲をそそります

しそご飯となすの炒めもの

1人分の栄養価：エネルギー341kcal・たんぱく質9.5g・脂質9.3g・炭水化物52.7g・塩分2.1g・カルシウム32mg・鉄0.7mg

材 料(4人分)

ご飯	480g
大葉	4枚
黒ごま	適量
なす	3個
豚ロース肉	100g
しょうが	10g
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	100ml
塩・こしょう	適量
水溶き片栗粉	大さじ1

ピーマン	1/4個
揚げ油	適量
塩	少々
赤唐辛子	適量

<作り方>

- ①なすはへたを取り、厚さ1cmのいちよう切りにし水につけてあく抜きをする。
- ②豚ロース肉は一口大に切る。
- ③しょうがはみじん切りにする。
- ④大葉は太めのせん切りにし水にさらしてアクをとり、水気をきっておく。
- ⑤④を黒ごまと一緒にご飯に混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンに油を熱し、②③を入れる。豚肉に火が通ったら水気をふき取った①を入れて炒める。
- ⑦全体がしんなりしてきたら水を加え、砂糖、しょうゆで調味する。
- ⑧少し汁を煮詰めたら水溶性片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
- ⑨ピーマンをさいの目にし、素揚げして塩をふっておく。
- ⑩器に⑤⑧を盛り、⑨を散らす。最後に刻んだ赤唐辛子をのせる。

献立のヒント

- かぼちゃのそぼろ煮
- ワカメスープ

健康づくりアドバイス

野菜をたくさん食べましょう！

目標は、
1日350g

いろいろな野菜を
食べましょう。
ドレッシングなどの
使いすぎに注意しましょう。



野菜や果物に多く含まれるカリウムは、
塩分の排出を助けます。