

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
10年度

かんぴょう入りライスグラタン

●特産品●

かんぴょう

●出品者●

栗野町 若林 和子さん

お薦めのことば

特産品のかんぴょうを洋風アレンジ。



かんぴょう入りライスグラタン

材 料 (4人分)

●米	200g	ホワイトソース	●バター	30g
●鶏肉	50g		●小麦粉	30g
●マーガリン	大さじ1		●牛乳	200cc
●固形スープの素	1/2個		●スキムミルク	大さじ3
●玉ねぎ	100g		●水	300cc
●しめじ	200g		●固形スープの素	1個
●かんぴょう(干)	20g		●塩	少々
●サラダ油	大さじ1		●こしょう	少々
			●粉チーズ	適量

一人分の栄養価

●エネルギー	404 kcal
●たんぱく質	11.0 g
●脂 質	16.9 g
●カルシウム	120 mg
●鉄	1.3 mg
●塩 分	1.3 g

献立のヒント

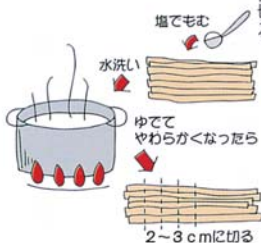
- シーフードサラダ
- 果物

一口アドバイス

●副菜は、緑黄色野菜たっぷりの料理がよいでしょう。

作り方

①かんぴょうは塩でもんでから水洗いし、20分位、柔らかくなるまでゆで、2〜3cm長さに切る。



③玉ねぎはスライス、しめじは小房にし、かんぴょうとともにざっと炒めておく。



②米を洗い、水気をきって鶏肉とともに炒めてから固形スープの素1/2個を入れて普通に炊く。



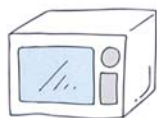
④ホワイトソースを作る。鍋にバターをとかし、小麦粉を炒め、あたためておいた牛乳、水溶きのスキムミルク、固形スープの素を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。



⑤グラタン皿にバターを塗く。ぬり具を入れ、ホワイトソースをかけ、粉チーズをふる。



⑥オーブンで焼く。



トマトとしめじのスパゲッティー

●特産品●

トマト、しめじ

●出品者●

足利市 半田 昌博さん

お薦めのことば

トマトとしめじを使った本格的イタリアの味です。



トマトとしめじのスパゲッティー

材 料 (4人分)

- スパゲッティー(1.7mm) 400g
- トマト 400g
- しめじ 400g
- ベーコン 100g
- セージ 10枚位
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 大さじ2
- 白ワイン 大さじ5
- 塩 少々
- こしょう 少々
- レモン汁 大さじ1
- 生クリーム 大さじ1
- パセリのみじん切り 小さじ2

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 919kcal
- たんぱく質…………… 30.6g
- 脂 質…………… 32.3g
- カルシウム…………… 57mg
- 鉄 …………… 4.2mg
- 塩 分…………… 3.1g

献立のヒント

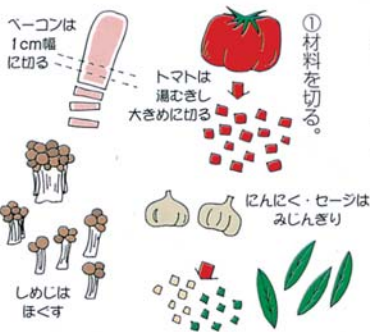
- 野菜サラダ
- フルーツヨーグルト

一口アドバイス

- セージがないときは、バジリコやオレガノなど他のハーブでもおいしく食べられます。

作り方

① 材料を切る。



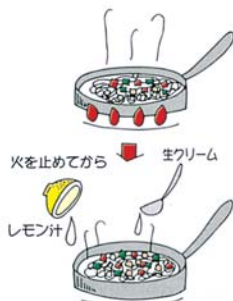
② フライパンにオリーブ油を入れ、①を炒め、白ワインを加えて少し煮込み、塩、こしょうをする。



③ スパゲッティーは塩を加えた湯でかためにゆでる。



④ ②に③を加え、適度な固さになるまでからめる。



⑤ 皿に盛り、パセリのみじん切りをかける。



トマトときゅうりの冷たいパスタ

●とちぎの特産品●

きゅうり・トマト

●出品者●

鹿沼市：稲川亜紀さん



簡単に作れるさっぱり味の Pasta

トマトときゅうりの冷たい Pasta

1人分の栄養価：エネルギー503kcal・たんぱく質21.8g・脂質11.4g・炭水化物70.5g・塩分4.9g・カルシウム66mg・鉄2.6mg

材 料(4人分)

カップリーニ	280g
(細めのPasta0.9mm)	
トマト	2個
きゅうり	2本
ツナ缶	小1缶
温泉卵(市販)	4個
万能ねぎ	少々
[合わせ調味料]	
出し汁	600ml
みりん	100ml
薄口しょうゆ	100ml

<作り方>

- ①カップリーニを表示時間通りにゆでる。
ゆで上がった後氷水にさらして冷やし、水気をしっかりときる。
- ②合わせ調味料の材料のすべてを混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切ったトマト・ツナ・さいの目切りにしたきゅうりを合わせ、①と混ぜ合わせる。(ツナ缶の油をよくきること)
- ③器に盛り、温泉卵、万能ねぎを飾る。
(万能ねぎの代わりに大葉をのせてもよい)

献立のヒント

- ワカメスープ
- フルーツヨーグルト

健康づくりアドバイス

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。

- 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

BMIとは

BMI(Body Mass Index)は肥満の判定に用いられるものです。最も疾病の少ないBMI22を基準としています。

あなたの適正体重は？

身長 m × 身長 m × 22 =

あなたのBMIは？

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

判定基準 (18.5未満：やせ 18.5以上25未満：標準 25以上：肥満)

なすあんそうめん

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

南河内町 大図玲子さん



赤唐辛子のピリ辛となすがよく合う

なすあんそうめん

1人分の栄養価：エネルギー380kcal・たんぱく質12.9g・脂質6.2g・炭水化物66.9g・塩分4.3g・カルシウム102mg・鉄1.5mg

材 料(4人分)

なす(中).....	4本
たまねぎ.....	1/2個
しいたけ.....	4個
木綿豆腐.....	1/2丁
赤唐辛子.....	1本
かつお出し汁.....	3カップ
薄口しょうゆ.....	大さじ2
片栗粉.....	大さじ1/2
サラダ油.....	大さじ1
そうめん.....	300g
にんじん.....	花型12個
トマト.....	1個
万能ねぎ(飾り).....	適量

<作り方>

- ①なすはへたをとり縦半分になり、食べやすい大きさに切る。たまねぎは1cm角に切る。しいたけは薄切りにする。木綿豆腐も1cm角に切る。赤唐辛子はへたをとり種を捨てる。
- ②鍋に油をひき、なす・たまねぎ、しいたけを炒める。出し汁と薄口しょうゆを入れ、木綿豆腐・赤唐辛子を加え中火で10分ほど煮込んだら赤唐辛子を取り出す。
- ③同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④ゆでたそうめんを器に盛り、②の具・花型に切ってゆでたにんじんを盛り付ける。
- ⑤③のあんをかけ、スライスしたトマトと小口切りにした万能ねぎを飾る。

献立のヒント

- 鮎の塩焼き
- ヨーグルト

健康づくりアドバイス

やってみよう！無理なく減塩、1日の食塩10g未満に！



ラーメン・そば・うどんなどの汁は残す。

インスタント食品、加工食品はできるだけとらない。



みそ汁は1日一杯、実たくさんに。

漬物は浅漬に、決めた量だけ小皿に分けて。



しょうゆ、ソースは、小皿にとってつけて食べる。

酢やだし、香味野菜、香辛料などを使って、塩分不足を補う。



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

ピタソバパン

●特産品●

ソバ粉

●出品者●

西方町 大橋 育子さん

お薦めのことば

お好みの具を詰めて家族と一緒に楽しめる。



ピタソバパン

材 料 (4人分)

- 強力粉 300g
- そば粉 100g
- ドライイースト 小さじ2
- めるま湯 270cc
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1強
- バター 大さじ1
- 打ち粉 適量
(強力粉又は薄力粉)

《具》

- ◆ ポテトサラダ
 - ジャがいも 中2個
 - きゅうり 1/2本
 - 人参 1/3本
 - さやべつ 3枚
 - ゆで卵 1個
 - マヨネーズ 大さじ3
 - 塩 少々
 - しょう油 少々
 - 牛乳 大さじ1
- ◆ 野菜サラダ
 - サニーレタス 4枚
 - トマト 1個
 - きゅうり 1/2本
 - ハム 4枚

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 606 kcal
- たんぱく質…………… 20.9 g
- 脂 質…………… 13.3 g
- カルシウム…………… 72 mg
- 鉄 …………… 3.1 mg
- 塩 分…………… 2.5 g

献立のヒント

- コンソメスープ
- フルーツヨーグルト

一口 アドバイス

- 中に詰める具によって、おやつにも軽食にもなる。
例えば (ジャム、バナナ+生クリーム)、(鶏肉の照り焼き+野菜)、(ゆで卵+野菜)

作り方

- ① イースト、砂糖、お湯をボールに入れてませ、発酵させる。
- ② ①にその他の材料を加えよく混ぜ、まとめる。
- ③ バターを練り込み、しっとりとするまでこね上げこしを出す。
- ④ オープンの発酵機能を利用し、25倍に膨らんだら終了。
- ⑤ 1/6分分に切り分け、まるめて布巾を掛けて休ませる。
- ⑥ 打ち粉を振りながら中の空気を逃がさないように伸ばす。
- ⑦ 冷めたら半分に切り好きな具を挟む

準備発酵

250℃に
暖めたオーブンで4、5分焼く。
(プーと膨らみ焼き色が少し付く程度)

※焼きすぎに注意

※好きな具を詰める

※好きな具を詰める

