

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

野菜たっぷりビヤベース風

●特産品●

トマト

●出品者●

大田原市 平田 克子さん

お薦めのことば

たらとトマトの相性抜群です。



野菜たっぷりビヤベース風

材 料 (4人分)

●たら	4切れ(360g)
●にんじん	1本
●玉ねぎ	1個
●かぶ	2個
●じゃがいも	1個
●さやいんげん	50g
●トマト	1個
●カレールー	1個(20g)
●水	5カップ
●固形スープの素	3個
●塩	少々
●こしょう	少々
●サラダ油	大さじ1

一人分の栄養価

●エネルギー	157 kcal
●たんぱく質	16.6 g
●脂 質	4.0 g
●カルシウム	82 mg
●鉄	1.3 mg
●塩 分	3.2 g

献立のヒント

- さつまいものサラダ
- 果物

一口 アドバイス

- お好きな野菜を加えて下さい。

作り方

①たらは、一口大に切る。野菜もそれぞれ切る。



②鍋にサラダ油を熱し玉ねぎをしんなりするまで炒める。



③②に水、固形スープの素、じゃがいも、かぶを加え、沸騰したら、人参を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。



④アクを取り、たらとカレールーを加え、さらに5分煮る。



⑤仕上げに、さやいんげんを加え、塩、こしょうで味をととのえる。



エビとにらの大根サンド

●とちぎの特産品●

ニラ

●出品者●

鹿沼市：篠原喜美枝さん



エビの香りでにらのおいが気になりません。また、皮を大根にしたことで独特の歯ごたえが楽しめます。

エビとにらの大根サンド

1人分の栄養価：エネルギー172kcal・たんぱく質13.8g・脂質8.0g・炭水化物10.9g・塩分2.0g・カルシウム92mg・鉄1.3mg

材 料(4人分)

大根	1/2本(直径8cm位)	
塩	少々	
むきえび	250g	
にら	100g	
A	ごま油	大さじ1/2
	オイスターソース	小さじ1
	酒	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1
	サラダ油	大さじ2
	なたれ	
	辛子またはしょうが汁	適量
	しょうゆ	適量
[付け合わせ]		
キャベツ	120g	
にんじん	20g	
貝割れ大根	1/2パック	
ミニトマト	4個	

<作り方>

- ①大根は皮を1mm厚さの輪切りにし、塩をふってしんなりさせる。
- ②むきえびは背わたを取り、水気をとってから刻む。
- ③にらは幅3mmに切る。
- ④②③Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤①をさっと洗って水気を拭き、上の面にハケで片栗粉をつける。片栗粉をつけた面に④をのせ、もう一枚の大根をかぶせ、軽く押さえてとじる。
- ⑥耐熱皿にクッキングシートを敷き、⑤を重ねないように並べ、ラップをかけて電子レンジで3～5分加熱する。
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥の表面に焦げ目をつける。
- ⑧付け合わせのキャベツ、にんじんはせん切りにする。根を切り落とした貝割れ大根と合わせて器に盛り、ミニトマトを添える。
- ⑨⑧に⑦を盛りつけ、たれをつけて食べる。

献立のヒント

○かぼちゃの煮物 ○卵スープ

健康づくりアドバイス

幼年期の栄養・食生活は？

- 味覚が形成される重要な時期である離乳期から、離乳食などの味付けを薄味にし薄味の習慣を付けます。
- 食べ物の好き嫌いを少なくし、何でも食べられる子どもに育つよう、栄養のバランスを考えてメニューを選びます。
- おやつは食事の一部と考え、おやつや食事は質と量と時間に気を付けます。
- 家庭において食事のマナーを身につけさせます。 (とちぎ健康21プラン)



ペスカニラ

●とちぎの特産品●

にら

●出品者●

茂木町：竹内しん子さん



魚とにらを一緒に使うことで互いの臭みが取れておいしく食べられます

ペスカニラ

1人分の栄養価：エネルギー231kcal・たんぱく質16.9g・脂質11.5g・炭水化物14.1g・塩分1.2g・カルシウム59mg・鉄0.9mg

材 料(4人分)

白身魚	300g
にら	1/2束
食パン(耳なし6枚切り)	1枚
卵	1個
砂糖	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
レタス	30g
ミニトマト	4個
グレープフルーツ	1/4個
パセリ	少々

<作り方>

- ①白身魚は骨を取り除き、スプーンで身をこすり取る。
- ②にらはみじん切りにする。
- ③食パンは細かくちぎる。
- ④①②③と卵、砂糖、塩を木べらで粘りがでるまでよく混ぜる。(白身魚に含まれる塩分により、塩の量を調節する。)
- ⑤④をスプーンで一口大にすくって片栗粉をまぶし、180℃ぐらいに熱した油に入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥器にレタスをしき⑤を盛り、ミニトマト、グレープフルーツ、パセリを添える。

献立のヒント

○フランスパン ○白菜のコンソメスープ ○ヨーグルトサラダ

健康づくりアドバイス

昼食は選んで

昼食は外食することが多く成りがち。選び方がポイントになります。外食の選び方によっては、脂質のとり過ぎ、ビタミン、ミネラルなどの不足を招きます。

外食するときは

- できるだけ品数が多い定食を選ぼう。
- 栄養成分表示を参考にしよう。

市販弁当や惣菜、加工食品なども栄養成分表示を活用しましょう。どのような栄養成分がどれくらい入っているかという情報は、自分の健康状態にあった食事をする時の手助けになります。

例

<○○ラーメン>	
栄養成分表示	
1食(75g)当たり	
熱 量	336kcal
たんぱく質	8.0g
脂 質	14.8g
炭水化物	42.7g
ナトリウム	2.0g

かんぴょう入りサラダ春巻き

● 南河内町の特産品 ● かんぴょう

特産品のかんぴょうとサラダの春巻きです。
野菜が苦手な子供でも、おいしくいただけます。

南河内町食生活改善推進協議会



かんぴょう入サラダ春巻き

1人分の栄養価：エネルギー333kcal・たんぱく質14.6g・脂質15.0g・炭水化物33.7g・塩分1.3g・カルシウム203mg・鉄0.9mg

材 料（4人分）

かんぴょう	20g
春巻きの皮	12枚
チーズ(モッツアレラチーズ)	50g
キャベツ	150g
ピーマン(赤、緑)	各1個
シーチキン	80g
塩	1g
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
油	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ①かんぴょうは水にさらし、小さじ1の塩(分量外)でもんでから塩水を洗い流し、10分ほど水に漬けておく。その後10～15分茹で、冷めたら1cm長さに切っておく。
- ②キャベツ、ピーマンをせん切りにする。
- ③①②をボールに入れ、細かくきざんだチーズ・シーチキンを加え、混ぜ合わせる。
- ④塩、しょうゆ、こしょうで味を整える。
- ⑤④を12等分にして、春巻きの皮で包む。
- ⑥フライパンに多めの油を熱し、⑤を入れ両面にきつね色に焦げ目をつける。
- ⑦好みで酢じょうゆをつけて食べる。

※チーズはピザ用チーズでも代用可能です。

献立のヒント

- 豆腐と昆布佃煮のグラタン ○のりの吸い物
○小松菜とかまぼこのわさび和え

健康づくりアドバイス

適正体重を目標にBMIで肥満をチェック

BMIであなたの適正体重・肥満度を計算してみよう

○適正体重は？ 身長 m ×身長 m ×22 = kg

○肥満度は？ 体重 kg ÷身長 m ÷身長 m =

○あなたのBMIはいくつ？

BMI・22	適正体重	生活習慣病になりにくい健康的な体重です
BMI・18.5未満	やせ過ぎ	抵抗力の低下、貧血や骨粗鬆症になりやすい
BMI・18.5以上25.0未満	正常域	適正体重に近づけよう
BMI・25.0以上	肥満	生活習慣病の誘因

☆BMIはボディ・マス・インデックスの略で、肥満の判定に用いられるものです。

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

納豆とにらのかき揚げ

●特産品●

にら

●出品者●

栗野町 山本 孝子さん

お薦めのことば

においも気にならず食べられます。



納豆とにらのかき揚げ

材 料 (4人分)

●納豆	2パック(80g)	
●にら	1/2束	
●コーン	小1缶(65g)	
●一味唐辛子	少々	
衣 {	●卵	小1個
	●水	1/3カップ
	●片栗粉	2/3カップ
●揚げ油		

一人分の栄養価

●エネルギー	301 kcal
●たんぱく質	5.5 g
●脂 質	20.5 g
●カルシウム	33 mg
●鉄	1.2 mg
●塩 分	0.1 g

献立のヒント

- ごはん
- 肉じゃが
- おひたし

一口 アドバイス

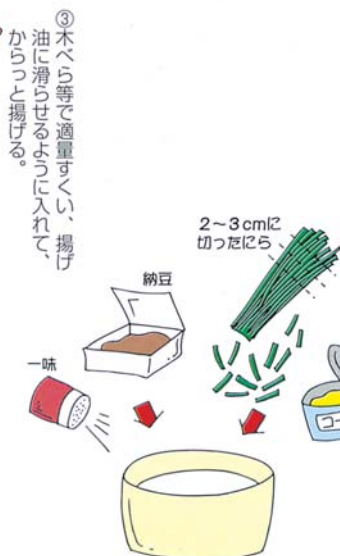
- 体によいと言われている納豆と、特産品のにらの組み合わせです。

作り方

①卵、水、片栗粉を合わせて衣をつくる。



②納豆、にら、コーン、一味唐辛子も入れ混ぜる。



③木べら等で適量すくい、揚げ油に滑らせるように入れて、からっと揚げる。

