

豆腐とにらの炒め物

●特産品●

にら

●出品者●

河内町 山藤 伊登恵さん

お薦めのことば

特産のニラを生かしたカルシウム豊富な一品です。



豆腐とにらの炒め物

材 料 (4人分)

- 木綿豆腐 1丁
- 豚挽き肉 75g
- 生しいたけ 大3枚
- にら 1/2束
- ねぎ 1/2本
- しょうが 1かけ
- にんにく 1かけ
- サラダ油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1強
- 酒 小さじ1
- 炒りごま (白) 大さじ1/2

一人分の栄養価

- エネルギー 174 kcal
- たんぱく質 11.6 g
- 脂質 12.4 g
- カルシウム 148 mg
- 鉄 2.1 mg
- 塩分 0.9 g

献立のヒント

- 鮭のホイル焼き
- 白菜のほうれん草巻き

一口 アドバイス

- 豆腐の代わりに、高野豆腐を使ってもよいです。豆腐はよく水きりしてください。

作り方

①豆腐はフキン等でくるんで軽く重しをして水気をきる。



③にらは4〜5cmの長さで切る。



⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて炒め、香りを出す。



⑦豆腐をくすしながら鍋に入れ、炒め合わせる。



②生しいたけは石づきをとり薄切りにする。



④ねぎ、しょうが、みじん切りにする。



⑥豚挽き肉をほぐしながら炒め、しいたけにも入れる。



⑧調味料を全体に混ぜ合わせる。器に盛り、炒りごまを散らす。



おからの磯べあげ

●特産品●

にんじん・しいたけ・ねぎ・ぎんなん・山いも・かんぴょう

●出品者●

小山市 大出 君江さん・大出 ハマさん

お薦めのことば

昔ながらのおふくろの味を、おつまみ風にアレンジしました。



おからの磯べあげ

材 料 (4人分)

- | | | | |
|--------|-------------------|-------|-------------------|
| ●おから | 240g | ●サラダ油 | 大さじ1 |
| ●かんぴょう | 4g | ●ねぎ | 60g |
| ●にんじん | 60g | ●ぎんなん | 16個 |
| ●しいたけ | 20g | ●山いも | 160g |
| ●しらたき | 60g | ●片栗粉 | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| ●さつまあげ | 60g | ●のり | 2枚 |
| ●塩 | 小さじ1 | ●揚げ油 | |
| ●砂糖 | 大さじ1 | | |
| ●酒 | 大さじ $\frac{2}{3}$ | | |
| ●水 | 150cc | | |

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 262 kcal
- たんぱく質…………… 6.6 g
- 脂 質……………16.2 g
- カルシウム…………… 106 mg
- 鉄 …………… 1.6 mg
- 塩 分…………… 1.9 g

献立のヒント

- 豚肉と大根の煮物
- 青菜のおひたし

一口アドバイス

- のりは、ゆとりをもって巻きつけると揚げた時のはがれにくくなります。お好みで天つゆや酢じょうゆなどをつけて食べてください。

作り方

①おからは手でほぐしておく。かんぴょうは塩でもんでから水洗いし、水につけてもどす。

②しいたけ、にんじん、ねぎ、しらたき、さつま揚げ、かんぴょうは全部みじん切りにする。

③鍋にサラダ油少々を入れ、弱火でしいたけ、にんじんを炒め、おから、しらたき、さつま揚げを入れて炒める。

④塩、砂糖、酒、水を入れ10分位むし煮する。

⑤材料がやわらかくなったら火をとめ、ねぎ、ぎんなんを入れる。

⑥すった山いもと片栗粉を入れて全体がまとまるように混ぜる。

⑦卵位の大きさに丸めてのりをまいて油で揚げる。

ヘルシーなすの茶せん揚

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

佐野市：岡部昌子さん



挽き肉を一部豆腐に変えることで脂肪を控えました

ヘルシーなすの茶せん揚

1人分の栄養価：エネルギー287kcal・たんぱく質13.4g・脂質18.7g・炭水化物16.1g・塩分1.0g・カルシウム72mg・鉄1.3mg

材 料(4人分)

木綿豆腐	90g
たまねぎ	100g
にんじん	20g
鶏挽き肉	130g
A 卵	1個
パン粉	10g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
なす	8個
ピーマン	2個
片栗粉	大さじ2
ミニトマト	8個
パセリ	適宜
揚げ油	適宜
辛子しょうゆ	

<作り方>

- ①豆腐は絞っておく。たまねぎはみじん切り、にんじんはすりおろす。
- ②鶏挽き肉と①とAを混ぜ合わせよく練る。
- ③なすはがくをきれいに整えヘタはつけておく。ヘタの手前まで縦十字に切り込みを入れて広げ、②を挟み込む。
- ④ピーマンは縦半分になり、種とヘタをとり②を詰める。
- ⑤③を茶せんのように整え、汚れをふき取ってから、片栗粉をまぶしつけ、低めの温度で揚げる。ピーマンも同様に揚げる。
- ⑥器にミニトマト、パセリと共に盛りつけ、辛子しょうゆを添える。

健康づくりアドバイス

肥満予防には
まず食生活が
大切です

食事ポイント

献立のヒント

- 野菜の煮浸し
- みぞれ和え

1 食事は、1日3食
よくかんで
ゆっくりと

朝食
昼食
夕食



2 腹八分目に



3 清涼飲料、菓子など
甘いものは
さける



4 間食しない



5 たんぱく質は十分に
大豆製品、牛乳、
脂肪の少ない肉、
魚、卵



6 パンの量は少なめに



7 新鮮な野菜や海草は
十分に



8 果物はほどほどに



9 味付けは薄味に



10 揚げものなどの油料理や
脂身の多い肉など脂肪を
多く含むものは控えるに



11 外食するときは、栄養成分
表示などに注意し、メニュー
を選ぶ
(高エネルギーな料理が多い)

焼き茄子のにぎやか浸し

●特産品●

なす

●出品者●

田沼町 稲垣 久子さん

お薦めのことば

たくさんの食品を使った“にぎやか”な野菜料理です。



焼き茄子のにぎやか浸し

材 料 (4人分)

- | | | | | |
|--------|----------|-------|-------|------|
| ●なす | 中4個 | ●しょうが | 細切り少々 | |
| ●ささみ | 2本 | ●だし汁 | 1カップ | |
| ●油揚げ | 1枚 | 調味料 | ●しょうゆ | 大さじ3 |
| ●こんにゃく | 70g | | ●酒 | 大さじ2 |
| ●にんじん | 50g | | ●みりん | 大さじ1 |
| ●さつま揚げ | 50g | | | |
| ●しめじ | 50g | | | |
| ●すき昆布 | 20×20cm角 | | | |
| ●枝豆 | 70g | | | |

一人分の栄養価

- エネルギー 138 kcal
- たんぱく質 12.4 g
- 脂質 4.1 g
- カルシウム 92 mg
- 鉄 2.6 mg
- 塩分 2.4 g

献立のヒント

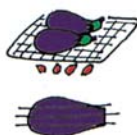
- 生鮭のワイン蒸し
- じゃがいもの茶巾しぼり

一口アドバイス

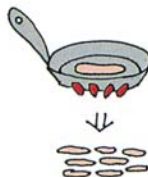
- さつま揚げは竹輪に、しめじはしいたけに、すき昆布は生ひじきに、枝豆はゆで大豆にと、材料はそろえやすいものにアレンジしてください。

作り方

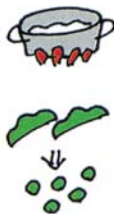
①なすは焼いて皮をむき、縦6切れの1/2に切ります。



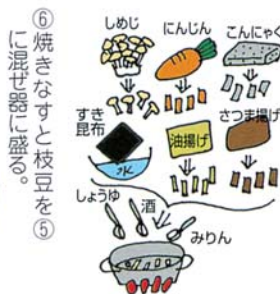
②ささみはフライパンで酒蒸しをし、麺棒などで軽くたたいてほぐす。



④枝豆はゆでてさやから出す。



③こんにゃくは湯通しして短冊切り、にんじん、さつま揚げも短冊に切る。油揚げは、油抜きして細く切る。しめじは、洗ってほぐす。すき昆布は水で戻して切る。



⑤だし汁に③の材料と調味料を入れ、しばらく煮て火を止める。この煮汁をささみにもかけておく。

⑥焼きなすと枝豆を⑤に混ぜ器に盛る。



⑦⑥の上になさみとしめじがの細切りをのせ。

ヘルシーそば

●特産品●
そば

●出品者●

葛生町食生活改善推進団体連絡協議会

お薦めのことば

手軽に野菜がたっぷりとれるそば料理です。



ヘルシーそば

材 料 (4人分)

●きゅうり	2本
●大根	220g
●カイワレ大根	30g
●ねぎ	100g
●赤ピーマン	1/2コ(30g)
{ ●そば粉	130g
{ ●小麦粉	70g
●だし汁	2カップ
●しょうゆ	50ml
●みりん	大さじ2

一人分の栄養価

●エネルギー	235 kcal
●たんぱく質	7.2 g
●脂質	1.4 g
●カルシウム	64 mg
●鉄	1.8 mg
●塩分	1.9 g

献立のヒント

- フルーツヨーグルト

一口 アドバイス

- そばつゆは、好みにより酢を加えることで、しょうゆをひかえることができます。

作り方

①野菜はせん切りし、水にさらす。

②そばは、かたしねに打ち固めてゆす。



③そばは、そば粉と小麦粉を合わせてゆす。



④盛り付けをする。



好みにより酢を入れる



深めの中皿のまわりにミックスした野菜を盛り、中央にそばを盛り付ける。その上に野菜をのせ、もう一度そばをのせ、最後にねぎ、カイワレ大根を飾る。つゆを食べる直前にかける。好みに、わさびをそえる。