

# 副菜



- ① かんぴょうのサラダ
- ② 干しなすの炒め煮
- ③ なすの納豆ドレッシング
- ④ 煮なすのころもかけ
- ⑤ なすのスタミナおろしあえ
- ⑥ HOTなナスグラタン
- ⑦ なすのかわりみそ汁
- ⑧ 焼きなすのトマトソースかけ
- ⑨ イカすトマトのグリーンドレッシングサラダ
- ⑩ きゅうりのちりめんじゃこ炒め
- ⑪ きんぴら風ゴマ酢サラダ
- ⑫ にかうりと野菜の炒め煮
- ⑬ ヘルシーギョウサ
- ⑭ じゃがいもとモロヘイヤのグラタン風
- ⑮ 錦なますの衣あえ
- ⑯ しもつかれ風野菜煮
- ⑰ 人参の卵とじ
- ⑱ そばの揚げだんご
- ⑲ きのこ・みつふのハーモニー
- ⑳ 煮なます
- ㉑ ゆばのふる里色み
- ㉒ ひじきとじゃこの山椒炒り
- ㉓ 里芋とこんにゃくの肉あんかけ
- ㉔ 山芋のすいとん風
- ㉕ 山芋のワニタンスープ
- ㉖ かぼちゃのサラダ
- ㉗ 豆と野菜の合め煮
- ㉘ ゆで大豆のかき揚げ

# かんぴょうのサラダ

●特産品●

かんぴょう

●出品者●

南河内町ヘルスメイト（代表）東浦 郁子さん

お薦めのことば

特産品のかんぴょうをサラダにアレンジしました。



# かんぴょうのサラダ

## 材 料 (4人分)

●かんぴょう	50g	
●きゅうり	1本	
●三つ葉	1/2束	
●にんじん	1/2本	
●わかめ(乾燥)	大さじ2	
●ドレッシング		
調味料	●酢	大さじ3
	●しょうゆ	大さじ3
	●ごま油	大さじ1
	●砂糖	大さじ1

## 一人分の栄養価

●エネルギー	92 kcal
●たんぱく質	2.8 g
●脂質	3.2 g
●カルシウム	61 mg
●鉄	1.2 mg
●塩分	2.3 g

## 献立のヒント

- サンマの塩焼き
- さといものゆず味噌かけ

## 一口アドバイス

- かんぴょうは多めにゆでて、冷凍しておくと便利です。油をひかえめにした和風ドレッシングで食物繊維やカルシウム豊富なかんぴょうをたっぷりどうぞ。

## 作り方

①かんぴょうはさつと洗い塩でもんでから水洗いし水につけてもどす。



水洗いして水につけておく

②①をやわらかくゆで、2cmの長さに切る。



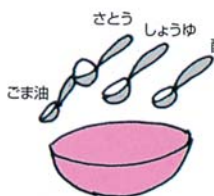
③きゅうりは長さ3cmのせん切りにし、塩少々を振り、水気をきる。にんじんもせん切りにし、3cmの長さに切った三つ葉とともに水につけておく。



④わかめはよく洗ってから水で戻し食へやすい大きさに切ってから湯通ししておく。



⑤ドレッシングの材料を合わせておく。



⑥②③④をボールに入れ⑤のドレッシングで和える。



# 干しなすの炒め煮

●特産品●

干しなす

●出品者●

田沼町 斎藤 八ナさん

お薦めのことば

なすを上手に保存、そしておいしく。



# 干しなすの炒め煮

## 材 料 (4人分)

- 干しなす (手作り) 50g
- 小女子 30g
- 油揚げ 3枚
- チンゲン菜 1株
- 調味料
  - 砂糖 大さじ1・ $\frac{1}{2}$
  - しょうゆ 大さじ2・ $\frac{1}{2}$
  - みりん 大さじ1
- サラダ油 少々

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 130 kcal
- たんぱく質…………… 5.0 g
- 脂 質…………… 7.4 g
- カルシウム…………… 107 mg
- 鉄 …………… 1.6 mg
- 塩 分…………… 1.7 g

## 献立のヒント

- 鶏肉の香草焼き野菜添え
- みそ汁

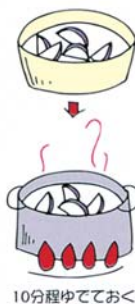
## 一口アドバイス

- 干しなすは和洋中、どんな料理にも利用できます。
- なすがたくさん手に入ったときに作っておくと便利です。

## 作り方

「干しなすの作り方」  
なすを縦半分に切り、  
5ミリ位の厚さに  
切って干す。

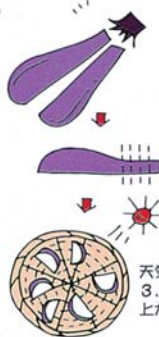
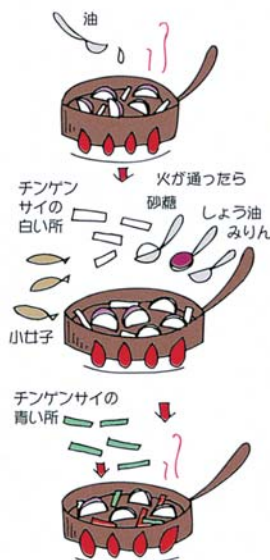
①干しなすを水にもとす。



②油揚げを縦2つに切って、  
短冊切りにする。



③なすと油揚げを炒める。葉の部分を入れ火が通ったら出来上がり。



# なすの納豆ドレッシング

●とちぎの特産品●

なす・ねぎ

●出品者●

塩谷町：森田明子さん



油と相性のよいなすを納豆ドレッシングで食べる

# なすの納豆ドレッシング

1人分の栄養価: エネルギー315kcal・たんぱく質13.5g・脂質20.1g・炭水化物21.2g・塩分1.0g・カルシウム57mg・鉄1.7mg

## 材 料(4人分)

なす	4本
鶏ささみ	3本
(下味:酒・しょうゆ・みりん 各小さじ1と1/2 塩・こしょう少々)	
しめじ	1パック
えのき	1/2袋
ねぎ(白い部分)	10cm
オクラ	4本
パプリカ(赤・黄)	適宜
れんこん5mmスライス	8枚
片栗粉・揚げ油	適宜
<ドレッシング>	
引き割り納豆	2パック
酢	大さじ2
ごま油	大さじ2
だいこんおろし	1/2カップ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
出し汁	大さじ2

## <作り方>

- ①なすはへたをとり縦に薄く(2mm厚さ)切る。
- ②鶏ささみは小さめの一口大に切り、下味をつけておく。
- ③水気をきったなすの中央に②を置いてくるくと巻き、ようじで止める。片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④しめじ・えのきは小房に分けてさっとゆで、冷ましておく。
- ⑤ねぎは白髪ねぎにする。
- ⑥オクラは塩を振り、板ずりをしてから湯通しをし、冷水に取る。水気をきって小口切りにする。
- ⑦ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑧型抜きしたパプリカ・れんこんは素揚げにする。
- ⑨器に③のなすを盛り、その上に④・⑤・⑥を盛り付け⑦をかける。
- ⑩⑧を飾る。

## 献立のヒント

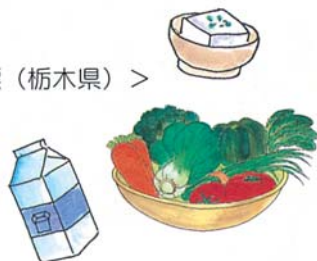
○五色そうめん    ○西瓜とメロンのポンチ

## 健康づくりアドバイス

### カルシウム足りていますか？

<カルシウムに富む食品の1日当たりの平均摂取量と目標(栃木県)>

○牛乳・乳製品	現状102.3g	目標130g以上
○豆類	82.3g	100g以上
○緑黄色野菜	94.5g	120g以上



# 煮なすのとろろかけ

●とちぎの特産品●  
なす

●出品者●  
足利市：半田昌博さん





なすを使った低脂肪料理、高齢者にもおいしく食べられます

# 煮なすのとろろかけ

1人分の栄養価：エネルギー103kcal・たんぱく質10.2g・脂質1.7g・炭水化物10.6g・塩分1.4g・カルシウム40mg・鉄0.9mg

## 材 料(4人分)

なす	4個
やまいも	100g
出し汁	4カップ
酒	大さじ2
白身魚	150g
しょうゆ	大さじ2
卵黄	1個
きざみのり	適宜

## <作り方>

- ①なすはへたをとり縦半分に切り、切り込みを2~3入れ、水にさらしておく。やまいもはすっておく。
- ②鍋に出し汁・酒・白身魚を入れてアクをとりながら煮込み、魚に火がとおったらとりだしておく。
- ③別の鍋に②の煮汁1/2量になす・しょうゆ大さじ1を入れて、なすが柔らかくなるまで煮込む。
- ④すり鉢で②の魚をすってから、やまいも・卵黄・しょうゆ大さじ1・②の煮汁大さじ2を入れて滑らかになるまでする。
- ⑤器になすを盛って④をかけ、きざみのりをちらす。

## 献立のヒント

- 筑前煮
- 海藻サラダ

## 健康づくりアドバイス

**食文化や地域の特産品を生かし、ときには新しい料理も。**

- 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- 食文化を大切に、日々の食生活を活かしましょう。
- 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ときには新しい料理を作ってみましょう。



# なすのスタミナおろしあえ

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

小山市：稲葉雅子さん



夏場食欲ができるように、にんにく、しょうがを使って

# なすのスタミナおろしあえ

1人分の栄養価：エネルギー171kcal・たんぱく質2.4g・脂質13.1g・炭水化物11.4g・塩分1.3g・カルシウム31mg・鉄0.7mg

## 材 料(4人分)

なす(中)	4本
ピーマン(緑)	1個
(黄)	1/2個
(赤)	1/2個
だいこん	180g
にんにく	1片
しょうが	10g
七味唐辛子	少々
ポン酢しょうゆ	75ml

## <作り方>

- ①なすは乱切りにして水に浸しあく抜きをする。ピーマンは種を取り2cmくらいの拍子切りにする。
- ②だいこんはおろして水気をきり、にんにく、しょうがもおろしておく。
- ③油を熱し(180℃)、水気を拭いたなすとピーマンを揚げる。
- ④ボールにおろしたしょうがとにんにくを入れ、ポン酢しょうゆを合わせる。  
③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付けてだいこんおろしを天盛りにし、七味唐辛子を少々ふる。

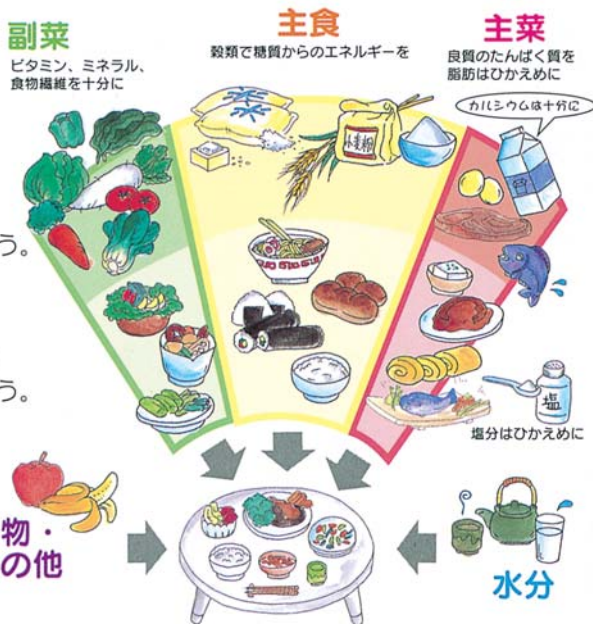
## 献立のヒント

- 焼き魚
- のっぺ汁

## 健康づくりアドバイス

主食、主菜、副菜を基本に、  
食事バランスを。

- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

# HOTなナスグラタン

●とちぎの特産品●

なす・トマト

●出品者●

野木町：佐野敦子さん



なすを器にしたグラタン 野菜中心なのでカロリー控えめです

# HOTなナスグラタン

1人分の栄養価：エネルギー248kcal・たんぱく質13.1g・脂質14.9g・炭水化物15.2g・塩分1.3g・カルシウム139mg・鉄0.6mg

## 材 料(4人分)

鶏胸肉	150g
なす(100~120g)	4個
トマト	1/2個
ブロッコリー	30g
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
[ホワイトソース]	
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ1と1/2
牛乳	300ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
粉チーズ	適量
パン粉	適量

## <作り方>

- ①鶏肉はそぎ切りにし、炒めて塩・こしょうをする。
- ②なすは縦半分に切り、中をくり抜き水に漬けてアク抜きをする。くり抜いた中身は小さめに切り、炒めて塩・こしょうをする。
- ③トマトは種を取って5mmの角切りにする。
- ④ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、水気をきっておく。  
[ホワイトソースを作る]
- ⑤鍋にバターを溶かし小麦粉を入れてよく炒める。十分に炒めたら人肌に温めた牛乳を少しずつ加え混ぜ合わせる。塩、こしょうで味付けをする。
- ⑥ホワイトソースの半分に①と②の中身を混ぜ合わせる。
- ⑦アク抜きした②の水気をふき取り、⑥を入れ、残りのホワイトソースをかけて③④を飾る。
- ⑧粉チーズ、パン粉をふりかける。
- ⑨220℃に温めたオーブンで、焦げめがつくまで焼く。

## 献立のヒント

○焼き魚    ○青菜のごまあえ

## 健康づくりアドバイス

### 食塩1日10g未満

○見えない塩に気をつけましょう。

ロースハム 60g  1.5g	ウイナーソーセージ 70g  1.3g	こんぶ佃煮 30g  2.2g	たらこ 50g  2.3g	いかの塩辛 30g  2.0g
ベーコン 40g  0.8g	塩ざけ 60g  1.8g	あじの干物 70g  1.2g	かまぼこ 40g  1.0g	焼くわ 60g  1.3g

# なすのかわりみそ汁

●とちぎの特産品●

なす

●出品者●

西方町：佐藤信子さん



マヨネーズを入れることによりコクが出てみそを控えめにできる

# なすのかわりみそ汁

1人分の栄養価：エネルギー101kcal・たんぱく質2.9g・脂質7.6g・炭水化物6.4g・塩分1.2g・カルシウム79mg・鉄1.1mg

## 材 料(4人分)

なす…………… 4個  
マヨネーズ…………… 大さじ2～3  
みそ…………… 大さじ2～2.5  
だし汁…………… 600ml  
すりごま…………… 大さじ2  
小ねぎ…………… 適量

## <作り方>

- ①なすは皮をむき、1cmの輪切りにして水にさらす。
- ②鍋にマヨネーズを入れて火にかけ、溶け始めたらすをを入れて弱火でしんなりするまで炒める。
- ③だし汁を入れて2～3分煮る。
- ④みそを加えて溶かし一煮立ちしたら、すりごまを入れ火を止める。
- ⑤椀に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

## 献立のヒント

- 焼き魚
- ほうれん草と菊花のお浸し

## 健康づくりアドバイス

### 朝食はしっかりと

朝食は1日の活力源です。朝食抜きでは、体も脳も十分に働きません。

20歳代の男性の3人に1人、女性の4人に1人は朝食抜き（平成15年度県民食生活等実態調査）

★たとえば、今まで朝食を抜きがちだった人は…

朝食は1日のスタートと考えて、一口でもいいから食べる習慣を



バナナ+牛乳



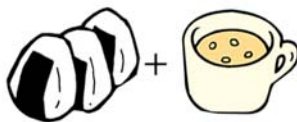
ヨーグルト+季節のフルーツ



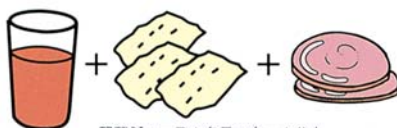
ご飯+常備菜・ひじきの煮物・五目豆など



サンドイッチ+牛乳



おにぎり+コンスープ



野菜ジュース+クラッカー+ハム