

焼きなすのトマトソースかけ

●とちぎの特産品●

なす・トマト

●出品者●

烏山町：君島久美さん



なすを茶せん状に切ることで見た目にも美しい

焼きなすのトマトソースかけ

1人分の栄養価：エネルギー63kcal・たんぱく質3.9g・脂質0.9g・炭水化物10.7g・塩分1.5g・カルシウム50mg・鉄0.5mg

材 料(4人分)

なす	4個
塩	少々
酒	少々
ちりめんじゃこ	20g
トマト(小)	2個
たまねぎ	1/3個
中華ノンオイルドレッシング	60g
ごま油	大さじ1
しその葉	2枚

<作り方>

- ①なすは茶せん状に切り、塩・酒を振りかけて焼く。
- ②ちりめんじゃこはテフロン加工のフライパンでばりばりになるまで炒める。
- ③トマト・たまねぎは5mmくらいのさいの目切りにする。
- ④③のたまねぎに塩を振り混ぜてから、水洗いをして塩を洗い流し、十分に水気を絞っておく。
- ⑤②・③・④を中華ノンオイルドレッシングで和える。
- ⑥①の上に⑤をかけ、熱したごま油を回しかけて香りをつける。
- ⑦せん切りにしたしその葉を上にも飾る。

献立のヒント

- 秋刀魚の柚香り焼き
- みそ汁

健康づくりアドバイス

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、小魚なども組み合わせて。

- たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとみましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

緑黄色野菜や果物は毎日とりましょう。



カルシウム摂取には牛乳がいちばん!

豆腐や納豆などを毎日食べて、鉄分やカルシウムをとりましょう。



小魚もカルシウムが豊富です。海藻からミネラル、食物繊維をとりましょう。

イカすトマトのグリーンドレッシングサラダ

●とちぎの特産品●

トマト・きゅうり

●出品者●

黒磯市：笹沼繁美さん



きゅうりのグリーンドレッシングがおいしい

イカすトマトのグリーンドレッシングサラダ

1人分の栄養価：エネルギー83kcal・たんぱく質12.9g・脂質0.8g・炭水化物6.5g・塩分1.3g・カルシウム33mg・鉄0.5mg

材 料(4人分)

トマト	2個
いか	1はい
おくら(中)	2本
きゅうり(中)	1本
青じそ	2~3枚
ポン酢しょうゆ	大さじ2~3

<作り方>

- ①いかは足とわたをはずし、よく洗って幅1cmくらいに切る。足は2~3本ずつに切り、長さ4~5cmに切る。湯に塩少々を入れてゆで、冷水にとる。
- ②おくらは板ずりをし、湯どうしをしてから輪切りにする。きゅうりはすりおろす。青じそはみじん切りにする。
- ③トマトは7~8mmの輪切りにして皿に並べる。その上によく冷やしたいかを盛る。
- ④②を合わせたものにポン酢しょうゆを加え、③にかける。

献立のヒント

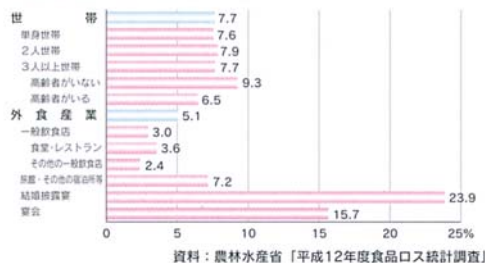
- ビーフストロガノフ
- 果物

健康づくりアドバイス

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- 買すぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

●消費段階における食品ロス率



●1人・1日当たり供給・摂取熱量



資料：農林水産省「食料需給表」、厚生省「国民栄養調査」
注：摂取熱量から酒類は除いている。

飽食と言われる中、食べ残しや、廃棄される量が年々多くなってきています。世界で約8億人が栄養不足の状態にある中で、食糧資源の浪費や環境への負荷が問題になっています。

きゅうりのちりめんじゃこ炒め

●とちぎの特産品●
きゅうり・ねぎ

●出品者●
壬生町：野本文子さん



炒めることで一味違った料理に、また加熱するので沢山食べられます

きゅうりのちりめんじゃこ炒め

1人分の栄養価：エネルギー65kcal・たんぱく質3.4g・脂質4.5g・炭水化物3.4g・塩分1.3g・カルシウム74mg・鉄0.6mg

材 料(4人分)

きゅうり	3本
塩	小さじ1/2
ねぎ	5cm
にんにく	1/2片
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
しょうがの絞り汁	小さじ1
白ごま	大さじ1
一味唐辛子	適量

<作り方>

- ①きゅうりは3mmくらいの薄切りにして、塩小さじ1/2と水少々を振り、しんなりしたらかたく絞る。
- ②ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③中華なべにごま油大さじ1を熱し、にんにくとちりめんじゃこを炒め、油となじんだらきゅうりを加えてざっと炒め、ねぎを加える。
- ④鍋肌からしょうゆ小さじ1を入れて火を止め、しょうがの絞り汁、白ごまをふって混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、一味唐辛子をかける。

献立のヒント

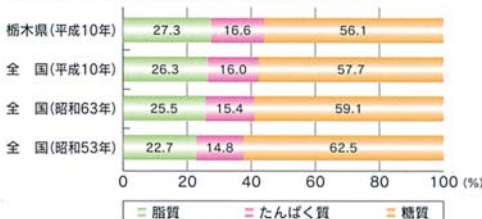
- 鶏ささみの青しそ巻き
- 豆腐の中華スープ

健康づくりアドバイス

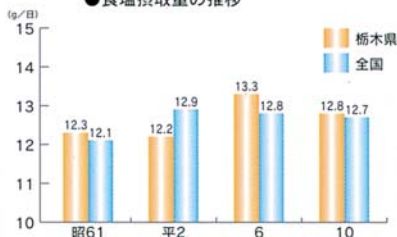
食塩や脂肪の摂取は控えめに。

- 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

●エネルギーの栄養素別摂取構成比(平成10年)



●食塩摂取量の推移



資料：「平成15年度県民食生活等実態調査」(栃木県)「平成10年、昭和63年、昭和53年国民栄養調査」

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

きんぴら風ゴマ酢サラダ

●特産品●

たまねぎ・きゅうり

●出品者●

足利市 川岸 道子さん

お薦めのことば

酢を使っているのでさっぱりと野菜がたくさん食べられます。



きんぴら風ゴマ酢サラダ

材 料 (4人分)

●ごぼう	100g	
●人参	40g	
●玉ねぎ	1/4個	
●きゅうり	1/2本	
●塩	少々	
●サラダ油	大さじ1	
調味料	●砂糖	小さじ1
	●塩	小さじ1/2
	●酢	大さじ3
	●すりごま	大さじ2

一人分の栄養価

●エネルギー	160 kcal
●たんぱく質	2.6 g
●脂 質	7.2 g
●カルシウム	112 mg
●鉄	1.1 mg
●塩 分	0.7 g

献立のヒント

- 牛肉とチンゲン菜のかき油炒め
- ワカメの中華スープ

一口アドバイス

- 食物繊維が豊富に含まれた野菜を使っているので、野菜不足を感じたときにぜひどうぞ。

作り方

① 材料の下ごしらえをする。

ごぼうは斜め薄切りにして干切り



玉ねぎはくし形の薄切り
人参は千切り



きゅうりは版ずりして洗ってから干切り

② 調味料を合わせておく。



③ 鍋に油を熱しごぼうを炒め、油が回ったら人参を加えしんなりするまで炒める。



④ ②を加えてパットに移す。



⑤ すぐに玉ねぎを混ぜ、余熱でなじませる。



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

にがうりと野菜の炒め煮

● 二宮町の特産品 ● にがうり・大豆

にがうりと大豆、卵の彩りがとてもよい1品です。

二宮町健康推進員会



にがうりと野菜の炒め煮

1人分の栄養価：エネルギー216kcal・たんぱく質11.5g・脂質11.6g・炭水化物17.0g・塩分0.8g・カルシウム68mg・鉄2.4mg

材 料（4人分）

にがうり	175g
大豆	65g
じゃがいも	115g
たまねぎ	170g
ウインナー	40g
卵	2個
オリーブ油	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	2g

<作り方>

- ①大豆を一晩水に漬けておき、ミキサーにかけ粗めのみじん切りにする。
- ②にがうりを縦1/2に切り、種とワタをとって斜め薄切りにして、塩もみをしてから洗う。
- ③じゃがいも、たまねぎは短冊切り、ウインナーは小口切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油をひいて、③を炒める。
- ⑤①を加えて炒め、②を入れて塩を少々ふる。大豆が焦げるので水大さじ1～2をまわし入れて炒める。
- ⑥水分がでてきたら、蓋をして煮る。（水分が足りない場合は適宜水を加える）
- ⑦野菜がやわらかくなったら、砂糖、塩を加えた溶き卵をまわし入れてかき混ぜる。

献立のヒント

- 生鮭のステーキ
- 呉汁 ○浅漬け

健康づくりアドバイス

★朝食はしっかりとろう。

朝食は1日の活動の源。朝食を抜くことは、疲れやすく抵抗力がなくなるだけでなく、脳の働きも鈍くなり、集中力や記憶力が落ちて、仕事や勉強の能率に支障をきたします。

（朝食簡単メニュー）



ヘルシーギョウザ

●特産品●

きのこ

●出品者●

足利市 茂木 秀美さん

お薦めのことば

ちょっと変わったカルシウムたっぷりギョウザです。



ヘルシーギョウザ

材 料 (4人分)

- | | | | |
|-----------|------|-------|-------|
| ●にがうり | 2本 | ●サラダ油 | 大さじ1 |
| ●まいたけ | 50g | ●片栗粉 | 少々 |
| ●えのきだけ | 50g | ●湯 | 100ml |
| ●ねぎ | 1本 | | |
| ●大根 | 200g | | |
| ●えび | 20g | | |
| A ●スキムミルク | 大さじ4 | | |
| ●鶏挽き肉 | 100g | | |
| ●片栗粉 | 大さじ2 | | |
| ●塩 | 少々 | | |
| ●こしょう | 少々 | | |
| ●ごま油 | 大さじ1 | | |

一人分の栄養価

- エネルギー..... 201 kcal
- たんぱく質..... 9.8 g
- 脂 質..... 11.5 g
- カルシウム..... 118 mg
- 鉄 1.4 mg
- 塩 分..... 0.7 g

献立のヒント

- そうめん(胡麻だれ)
- 焼なす

一口アドバイス

- にがうりは、なすやピーマンにかえてもよいでしょう。

作り方

① にがうりは2cmの輪切りにして、中の種をきれいに取り出し洗う。

③ Aの材料を合わせてよくねり混ぜる。



その他の材料も細かく切る。

④ ①のにがうりの中に③をしっかりつめる。

⑤ ④の切り口に片栗粉を少々付け、こげめが付く位両面を焼く。3分位両面を焼いたら、湯を入れ、フタをして蒸し焼きにする。



⑥ お好みでラー油、酢しょうゆでいただく。

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

じゃがいもとモロヘイヤのグラタン風

●特産品●

モロヘイヤ

●出品者●

足利市 小林 智代さん

お薦めのことば

カルシウム豊富なモロヘイヤを洋風アレンジ。



じゃがいもとモロヘイヤのグラタン風

材 料 (4人分)

- じゃがいも 5個
- モロヘイヤ 100g
- 牛乳 100ml
- みそ 大さじ2
- チーズ (とろけるタイプ) 60g
- サラダ油 適量

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 228 kcal
- たんぱく質…………… 7.4 g
- 脂 質…………… 11.7 g
- カルシウム…………… 201 mg
- 鉄 …………… 3.4 mg
- 塩 分…………… 1.0 g

献立のヒント

- ゆで豚のみぞれ酢あえ
- コールスローサラダ

一口アドバイス

- モロヘイヤの代わりに、ほうれん草、小松菜を使ってもよいでしょう。

作り方

①材料の下ごしらえをする。



じゃがいもは輪切り



水にさらす



ざるに上げておく

②モロヘイヤをゆで、食べやすい大きさに切る。



モロヘイヤ

③フライパンに油を熱し、じゃがいもの色が変わるまで炒める。



油

④牛乳でみそを溶かし、フライパンに入れ煮詰める。少し汁があるときに、モロヘイヤを散らす。



みそ

牛乳

モロヘイヤ

⑤とろけるチーズをモロヘイヤの上にかけて蒸す。

