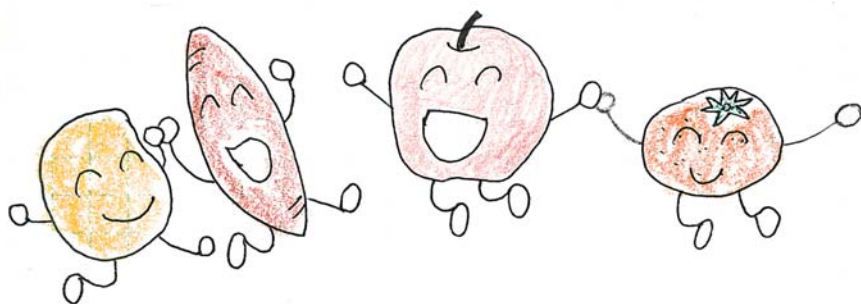


おやつ・その他

- ① のびる入りお焼き
- ② 夏野菜の和風ピザ
- ③ 野菜入り炭酸まんじゅう
- ④ 野菜入り蒸しパン
- ⑤ 林又(はじかみ)おやき
- ⑥ ネギみそまんじゅう
- ⑦ そばとうふ 2種
- ⑧ サラダのそばラップサンド
- ⑨ そばいろいろ
- ⑩ かぼちやのピザ
- ⑪ 麻婆点心(ま-ぼ-こんしん)
- ⑫ ニラとじゃがいものお好み焼き
- ⑬ 長いもとりんごのケーキ
- ⑭ トマトシャーベット
- ⑮ トマトゼリー

-
- * * * * *
- ① 栄養おにぎり
にらの辛味噌炒め
にら入りすいとん汁
 - ② ニラバターライス和風チャウダー
いちごのヨーグルトゼリー



のびる入りお焼き

●特産品●

のびる・手作りみそ

●出品者●

田沼町 島田 シゲ子さん

お薦めのことば

のびるの風味を活かし、残りごはんも上手に利用。



のびる入りお焼き

材 料 (8個分)

●ご飯	200g
●のびる	50g
●塩(のびるの塩もみ用)	小さじ1/2
●小麦粉	50g
●スキムミルク	60g
●みそ	大さじ1
●サラダ油	大さじ1
●黒ごま	大さじ1

1個分の栄養価

●エネルギー	116 kcal
●たんぱく質	4.4 g
●脂 質	2.7 g
●カルシウム	105 mg
●鉄	0.5 mg
●塩 分	0.4 g

献立のヒント

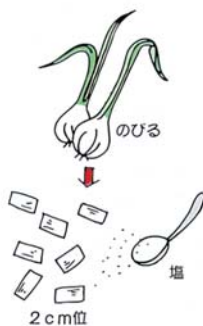
- 季節の果物
- お茶

一口 アドバイス

- のびるが手に入らない時には、ニラ、わけぎ、ネギなどを使ってもおいしいでしょう。
- 年配の方でもおいしく食べられます。

作り方

① 2 cm位に切って塩でもみ、水洗いして水気を絞っておく。



② 材料をよく混ぜる。



③ 1人2〜3個になる様に分け、平たく丸め、両面にごまをつけフライパンかホットプレートで焼く。



とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

夏野菜の和風ピザ

●とちぎの特産品●

なす・トマト

●出品者●

国分寺町：増山敦美さん



野菜が沢山食べられる。また、ごはんの甘みで塩分が少なくてもおいしい。

夏野菜の和風ピザ

1人分の栄養価：エネルギー323kcal・たんぱく質8.1g・脂質15.5g・炭水化物37.0g・塩分1.0g・カルシウム216mg・鉄0.9mg

材 料(4人分)

ごはん	350g
すりごま(白)	大さじ2
なす(中)	1本
トマト(小)	1個
ピーマン(小)	1個
ベーコン	1枚
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ピザ用チーズ	50g
マヨネーズ	大さじ2
パセリ	少々

<作り方>

- ①ボールにごはんを入れ、すりごまを加えさっくりと混ぜる。オープンペーパーの上にごはんを移し、上から別のオープンペーパーまたはラップでおおって丸く平たくなるように手で押す。
- ②オープンペーパーを200℃で予熱しておく。
- ③なすは5mmの輪切りにし、塩水につけておく。
- ④トマトは横半分に切って種を取り、1cmのざく切りにしてざるに入れ、水気をきっておく。
- ⑤ピーマンはへたと種をとって、2mmの輪切りにする。
- ⑥ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑦フライパンに油を熱し、水気をきったなすを入れ、両面を焼き、しょうゆを回しかける。
- ⑧天板に①をのせ、その上に⑦⑥④⑤の順にのせて、最後にピザ用チーズとマヨネーズを混ぜたものをのせ、オープンで10分くらい焼く。

献立のヒント

○飲み物 ○果物

健康づくりアドバイス

ごはんなどの穀物をしっかりと。

○穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

○日本気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

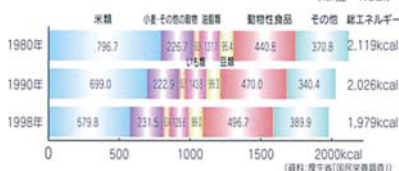
1人1か月当たりの米の消費量

●米の消費量は年々減少しています。



エネルギーの食品群別摂取構成比の推移

●穀物エネルギーは減少傾向、特に米類からの摂取が減少しています。(単位 kcal)



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

野菜入り炭酸まんじゅう

●特産品●

地粉・大根

●出品者●

今市市 飯島 カツイさん

お薦めのことば

野菜たっぷり、甘くないおまんじゅう。



野菜入り炭酸まんじゅう

材 料 (30個分)

《皮》

- 地粉 1kg
- 重曹 25g
- 酢 100ml
- 卵黄 2個
- 牛乳 400ml
- 砂糖 200g

《あん》

- 干しいたけ 25g
- 切り干し大根 50g
- 白菜の漬け物 1/4株
- 大根の葉 1株
- 人参 1/2本
- ごぼう 1/3本
- しょうゆ 50ml
- 化学調味料 少々
- 酒 100ml
- 油 大さじ2

1個分の栄養価

- エネルギー…………… 196 kcal
- たんぱく質…………… 4.8 g
- 脂 質…………… 3.1 g
- カルシウム…………… 68 mg
- 鉄 …………… 1.0 mg
- 塩 分…………… 0.5 g

献立のヒント

- 季節の果物
- お茶

一口アドバイス

- 中にいれる具は、冷蔵庫にある野菜など残り物を利用して下さい。

作り方

① 切り干し大根と干しいたけを水でもどしておく。

② 材料の下ごしらえをする。

③ ②の野菜を炒める。

④ 調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮。

⑤ ポールに重曹を入れ少量の水を加える。

⑥ ポールに材料を入れよく混ぜる。

⑦ よくこねる。

⑧ 皮であんを包む。

⑨ 10〜13分蒸す。

※皮で包んだら下になる部分にオープンシートを敷くとくつつがない。

材料: 切り干し大根、干しいたけ、大根の葉、人参、ごぼう、白菜の漬け物、みじん切り、干しいたけ、卵黄、牛乳、砂糖、化学調味料、しょうゆ、酒、少量の水、さらにつぶ小麦粉、さらにつぶを加える。

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

野菜入り蒸しパン

●特産品●

里芋・ほうれん草

●出品者●

佐野市 江田 尚子さん

お薦めのことば

野菜の苦手なお子さんも楽しくおいしく。



野菜入り蒸しパン

材 料 (6種18個分)

- 蒸しパンミックス 200g
- 牛乳 150ml
- かぼちゃ 大さじ2
(ゆでてさいの目に切ったもの)
- ほうれん草 葉2枚
(ゆでてすりつぶしたもの)
- 人参 大さじ2
(ゆでてすりつぶしたもの)
- 白ごま 小さじ1
- レーズン 大さじ1
- 里芋 大さじ2
(ゆでてさいの目に切ったもの)

6個分の栄養価

- エネルギー…………… 296 kcal
- たんぱく質…………… 6.7 g
- 脂 質…………… 3.3 g
- カルシウム…………… 87 mg
- 鉄 …………… 0.8 mg
- 塩 分…………… 0.5 g

献立のヒント

- バナナミルク

一口 アドバイス

- 料理で残った野菜を使うとよいでしょう。
- 野菜や芋の自然の甘みでおいしく食べられます。

作り方

① 蒸しパンミックスに牛乳を
入れ混ぜ合わせる。



③ アルミカップに7分目
くらいずつ入れる。



② ①のミックス粉と野菜を
混ぜ合わせる。



④ 強火で15〜20分くらい蒸す。



新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康21プラン

とちぎ健康料理

口に広がる山の幸

椒(はじかみ)おやき

● 足尾町の特産品 ● 山椒の実

山椒の風味が口いっぱいに広がり、
どこか懐かしいふるさとの味がします。

足尾町食生活改善推進員連絡協議会



口に広がる山の幸

椒(はじかみ)おやき

1人分の栄養価：エネルギー209kcal・たんぱく質6.3g・脂質3.9g・炭水化物35.3g・塩分1.3g・カルシウム58mg・鉄1.0mg

材 料 (4人分・8個分)

上新粉	110g	
白玉粉	25g	
豚ひき肉	50g	
白菜	100g	
キャベツ	100g	
たまねぎ	100g	
いりごま	小さじ1強	
A	みりん	小さじ1・1/2
	しょうゆ	小さじ4
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ2
	風味調味料	小さじ1
山椒の実(冷凍)	8g	
油	適量	

<作り方>

- ①上新粉と白玉粉を合わせて、80℃くらいの湯80~100mlを加えて耳たぶ程度のかたさまでこね、20分くらい蒸す。
- ②白菜、キャベツ、たまねぎはせん切りにする。
- ③油を熱して豚ひき肉を炒め、色が変わったら②を加えしんなりするまで炒める。
- ④③にAの調味料を加えて炒め、次に凍ったままの山椒の実を入れて、水気がなくなるまで炒める。(山椒の実はつぶさずそのまま加える)最後に、いりごまを加えて火を止める。
- ⑤①を熱いうちによくこね、8等分して手の平大の円にのばし、④の具を包みこんで軽く押し、直径5~6cmの大きさにする。
- ⑥熱したフライパンに薄く油をしき、⑤を並べ、焼き目がつく程度に焼く。(網焼きでもよい)

※山椒の実を冷凍保存しておき使用する。

保存方法は、生の実を熱湯にさっとくぐらせザルにとり、冷ましながら水気を切る。(水にはさらさない)その後、冷凍し保存しておく。

※冷凍の山椒の実が手に入らない場合は、佃煮を用いてもよい。

※「はじかみ」は、山椒の古名。

健康づくりアドバイス

★隠れ肥満、内臓脂肪型肥満に注意!

最近、内臓やその周辺に脂肪がつく内臓脂肪型肥満が増えていきます。

体重が正常域で見た目にも目立たないため、本人や周囲が気付かないうちに肥満や生活習慣病が進行する可能性があります。

若い女性の間にも、ダイエットを繰り返して脂肪が落ちにくくなった結果、隠れ肥満になる人が見られます。

内臓脂肪型肥満



日本肥満学会では、ウエストが男性で85cm以上、女性で90cm以上を上半身肥満(りんご型肥満)とし、かつBMI・25以上を内臓脂肪型肥満としています。

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

ネギみそまんじゅう

● 宇都宮市の特産品 ● 新里ねぎ

昔なつかしいまんじゅうに地場産の新里ねぎを用いて作りました。

宇都宮市食生活改善推進団体連絡協議会



ネギみそまんじゅう

1個分の栄養価：エネルギー97kcal・たんぱく質2.2g・脂質1.7g・炭水化物18.5g・塩分0.5g・カルシウム29mg・鉄0.2mg

材 料 (20個分)

蒸しパンミックス粉	400g	
水	160ml	
A	ねぎ	400g
	味噌	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	風味調味料	少々
パン粉	1カップ弱	
油	大さじ1	

クッキングシート

<作り方>

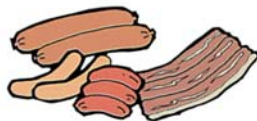
- ①蒸しパンミックス粉に水を入れ、ヘラでざっくりと切るように混ぜ、ラップをして15分ねかせておく。
- ②ネギを5mmくらいの小口切りにし、油で炒め、Aの調味料を加える。あら熱がとれてからパン粉を加え、水分を調整する。
- ③①の生地をひとまとめにしておねてから、20等分する。
- ④③を伸ばし②を包む。
- ⑤蒸し器にクッキングシートを敷いて④のをせ、10～15分蒸す。

健康づくりアドバイス

★塩辛いものをとり過ぎていませんか？

ふだんの食べ方をチェックしてみましょう

- みそ汁はおかわりする → みそ汁は1日1杯に。具たくさんにする。
- 漬物はきらしたことがない → 漬物は毎食とらない。
- 塩鮭やたらこ、塩辛、干物、ベーコン、ソーセージをよく食べる → 塩分の多いものは控え、新鮮な旬の素材を使う。
- トンカツなどにソースをたっぷりかける → 一口味をみてからかける。レモンや辛子を添える。
- 味付ご飯が好きでよく食べる → 回数を減らし、白いご飯を多くする。
- 外食・加工食品・調理済食品をよく利用する → 栄養成分表示があるものや野菜の多いものを選ぶ。手作りを多くする。



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

そばとうふ2種 ●フルーツソースかけ ●あんみつ風

●特産品●

そば粉

●出品者●

今市市 大出 伸子さん

お薦めのことば

お年寄りから子供まで食感を楽しめます。



そばとうふ2種 ●フルーツソースかけ ●あんみつ風

材 料 (4人分)

そばとうふ		《あんみつ風》	
●そば粉	30g	つぶしあん	
●砂糖	大さじ1・1/3	●あずき	40g
●コーンスターチ	大さじ1・1/3	●砂糖	20g
●水	200ml	●塩	少々
●ゼラチン	5g	黒みつ	
●水	大さじ3	●黒砂糖	40g
《フルーツソース》		●水	200ml
●いちご	4個	●いちご	4個
●キウイ	1個	●みかん缶	8房
●みかん缶	(小) 1缶		
シロップ			
●砂糖	20g		
●水	100ml		

1人分の栄養価

	(フルーツソース)	(あんみつ風)
●エネルギー	97 kcal	149 kcal
●たんぱく質	2.4 g	4.3 g
●脂 質	0.3 g	0.4 g
●カルシウム	11 mg	37 mg
●鉄	0.4 mg	1.2 mg
●塩 分	0 g	0 g

献立のヒント

- ごはん
- 魚の甘辛煮
- ほうれん草のたらこあえ

一口アドバイス

- 今市の名物になっている「そば」は、粉そのものが手に入りやすく、季節を問わず味わうことができます。
- 季節の果物を利用しましょう。

《あんみつ風の場合》



《フルーツソースがけの場合》



作り方

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
11年度

サラダのそばラップサンド

●特産品●

そば粉

●出品者●

今市市 野澤 安子さん

お薦めのことば

子供が野菜をとりやすいメニューです。



サラダのそばラップサンド

材 料 (4人分)

《皮8枚分》

- そば粉 35g
- 小麦粉 15g
- 塩 少々
- 卵 1個
- 豆乳 100ml
- 水 25ml
- サラダ油 大さじ1

《具》

- ツナ缶 小1缶
- たまねぎ 20g
- マヨネーズ 10g
- きゅうり 1本
- にんじん 少々
- トマト 1個
- スライスチーズ 4枚

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 260 kcal
- たんぱく質…………… 14.4 g
- 脂 質…………… 16.2 g
- カルシウム…………… 152 mg
- 鉄…………… 1.5 mg
- 塩 分…………… 1.0 g

献立のヒント

- カフェオレ
- 季節の果物

一口 アドバイス

- 休日に、親子で楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか。
バナナ、イチゴ、みかんや生クリームなどを使うとクレープ風になります。

作り方

①粉類を合わせてふるい
割りほくした卵を混ぜる。



③ツナ缶の油をとり、みじん
切りのさらしたまねぎと
マヨネーズを合わせる。



②豆乳と水を少量ずつだまにな
らないように混ぜ、サラダ油
も混ぜ、一時間休ませる。



④にんじん、きゅうりはせん切
り。トマトは1cm角のサイコ
ロ切りにする。



⑤フッ素加工したフライパン
で②の生地を焼く。



⑥皮に③と④、チーズを好み
に合わせて巻いて食べる。

