

天理市食生活改善推進員協議会 研修会

生活習慣病予防の実習

～めざせ！健康長寿～

平成28年6月



主食

古代米ごはん

材料 (5人分)	分量
精白米	2合
古代米	15g
水 (追加分)	20cc

☆作り方☆

- ① 古代米を精白米の1割の量加えて炊く。
- ② 水加減は、古代米15g当たり、水20cc多く加える。



古代米とは・・・

☆稲の原種である野生稲の特徴を受け継いでいる米

☆褐色や黒紫などの色がついている

☆今回は、赤米・黒米・緑米を使用

1人分の栄養量(120g)

エネルギー 202kcal

食塩相当量 0g

主菜

簡単鯖缶バーグ

1人分の栄養量

エネルギー 203kcal

食塩相当量 1.1g

材料 (6人分)	分量
さば味噌缶	1.5缶 (280g)
木綿豆腐	1丁 (300g)
玉ねぎ (みじん切り)	100g (1/2個)
乾燥ひじき	大さじ1
パン粉	40g
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2
A酒	大さじ4
Aケチャップ	大さじ4
A水	大さじ2



☆作り方☆

- ① ひじきは水で戻し水気を切る。粗く刻む。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れて、ラップをして、電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたら水気を絞っておく
- ③ ボウルに鯖缶に中身だけを移し替える。※汁は後で使うのでそのまま別に置いておく。
- ④ ③に木綿豆腐、①、②、こしょう、パン粉を入れてよくこねる。(パン粉で生地の高さを調整する)
- ⑤ 4つに分けて楕円形に成形する。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ弱火の中火で片面3分しっかり焼き目がつくまで焼く。
- ⑦ 鯖の味噌煮缶の缶汁、酒、ケチャップ、水を合わせとろみが付くまで煮立てる。
- ⑧ ハンバーグをお皿に盛って、⑦のソースをかける。

主食
(付け合わせ)

フライパンひとつでトマトスパゲティ

材料 (6人分)	分量
スパゲティ	160g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
トマトジュース	1カップ
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各少々
パセリ・粉チーズ	適量



☆作り方☆

- ① 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったらベーコン、玉ねぎを加えてさっと炒める。トマトジュース、水(1・1/2カップ)を加えてふたをし、沸騰させる。
- ③ 半分に折ったスパゲティを加え、時々混ぜながら弱火で煮る。麺にほぼ火が通ったら火加減を調節し、好みのソース量になるよう加熱する。※麺に火が通る前に水分が足りなくなってしまう時は、水(少量)を足して調節する。
- ④ 塩・こしょうで味を整え、お好みでパセリのみじん切り、粉チーズをかける。

1人分の栄養量

エネルギー 166kcal
食塩相当量 0.5g

副菜

ピーマンのレンジきんぴら

材料 (6人分)	分量
ピーマン	4個 (120g)
Aめんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 1/2
Aごま油	小さじ 1/2
いり白ごま	少々



☆作り方☆

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、横に3mm幅に切る。
- ② 耐熱ボウルに①、Aを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱する。ごまを加えて混ぜる。

1人分の栄養量

エネルギー 15kcal

食塩相当量 0.1g

副菜

キャロットラペ

材料 (6人分)	分量
にんじん	1本 (150g)
干しブドウ	35g
オリーブ油	大さじ1
酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1
粒マスタード	小さじ1



☆作り方☆

- ① にんじんをスライサーで千切りにする。
- ② 調味料と千切りにんじんを混ぜ合わせる。
- ③ 干しブドウを加えて混ぜ合わせれば出来上がり。

※保存期間、冷蔵庫で約1週間

辛子と酢には防腐効果があり、日持ちをよくする

飽きたら豚肉と炒め、塩、こしょうで味つけすれば立派な1品に。

1人分の栄養量

エネルギー 53kcal

食塩相当量 0.1g

おやつ

ほうれん草の蒸しパン

材料（6個分）	分量
ホットケーキミックス	150g
牛乳	100ml
卵	1個
ほうれん草	80g
プロセスチーズ	50g



☆作り方☆

- ① ボウルにホットケーキミックスを入れて、泡立て器で空混ぜする。
- ② ほうれん草は茹でてみじん切りにする。チーズは5cm角に切る。
- ③ ①に牛乳・卵・②を混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップを敷いた型に①を入れる。
- ⑤ 沸騰した蒸し器で約15分蒸す。
- ⑥ 竹串をさし、中まで火が通っているか、確認をする。

1人分の栄養量

エネルギー	150kcal
カルシウム	109ml
食塩相当量	0.5g

汁物

ヨーグルト入り減塩みそ汁

1人分の栄養量

エネルギー 31kcal

食塩相当量 0.9g

材料 (6人分)	分量
煮干し粉	10g
だし用昆布	5cm
水	750ml (750g)
きゃべつ	100g
えのき	1/2パック (100g)
しめじ	1/2パック (100g)
みそ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ2



☆作り方☆

- ① 鍋に水と昆布を入れてしばらく置いておく。火をつけて、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ② みそとヨーグルトを混ぜておく。
- ③ ①に煮干し粉を入れ、中火にかけ、煮立ったら火を弱めて2～3分煮出す。(煮干し粉が汁に残るのが気になるなら、煮出してから茶こしでこしてもよい。→食べればカルシウムアップ!)
- ④ 具材を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 火を止めて、合わせておいた味噌ヨーグルトを溶かし、もう一度温める。(沸騰させないように気を付ける)