

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27年5月14日(木)

6月11日(木)



すたこら待&健犬(けんけん)
天理市健康づくり推進キャラクター

メニューの紹介



丸ごとトマトごはん
ピーマンのミルク肉詰め
おからの変わりコロッケ
にんじんとひじきのマリ
ネサラダ
グリーンピースのぜいた
くポタージュ
パイナップルの蒸しパン

主食

丸ごとトマトごはん



材料 (5人分)	分量	重量
米	2合	
トマト	1個	180g
オリーブオイル	小さじ2	
固形コンソメ	1個	
塩	小さじ1/2	
黒こしょう	少々	
パセリのみじん切り (乾燥パセリでも可)	少々	

トマトを丸ごと炊飯器の中へ！



☆作り方☆

- ① 米は洗って、分量の水を加える。トマトの水分の分だけ水を100ml減らす。
- ② オリーブオイル・コンソメ・塩・黒こしょうを①に入れて混ぜる。
- ③ トマトはへたをくり抜き、②に入れて炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、トマトを崩して混ぜ合わせる。
- ⑤ 蓋を閉めて5分程蒸らす。
- ⑥ 器に盛って、パセリを飾る。

1人分の栄養量

エネルギー 238kcal
食塩相当量 0.9g

主菜

栄養満点！ ピーマンのエコミルク肉詰め



材料（6人分）	分量
玉ねぎ（みじん切り）	1 / 2個 (100g)
合びき肉	100g
ナツメグ	少々
こしょう	少々
パン粉	30g
牛乳	30g
サラダ油	小さじ1
ピーマン	6個
小麦粉	大さじ1
ケチャップ	適量

☆作り方☆

- ① 玉ねぎは耐熱容器に入れて
サラダ油をかけ、ラップをして
電子レンジで加熱する（600wで3分）
- ① ボウルに合びき肉を入れ、こしょう、ナツメグ
を全体にふり、①、パン粉を混ぜる。
- ② ②に冷たい牛乳を少しずつ加え、手でしっかり
練り混ぜる。12等分に分ける。
- ③ ピーマンは洗って、水気を切る。縦半分になり、
へたを取る。（種はつけたまま使用）
- ④ ビニール袋にピーマンと小麦粉を入れ、良く
振ってなじませる。
- ⑤ 隙間が出来ないようにピーマンに④を詰める。
- ⑥ 熱したフライパンに油（分量外）をひき、お肉
を下にして焼き目をつける。
- ⑦ 少量の水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑧ 器に盛り付けケチャップを少しかける。



ピーマンの種には
栄養がいっぱい！（カリウム）
ミルクマジックで減塩効果！
塩は使いません！

1人分の栄養量 エネルギー 93 kcal
カルシウム 36mg 食塩相当量 0.3g

主菜

おからの変わりコロッケ

材料 (6人分)	分量
おから	100g
合びき肉	100g
玉ねぎ (みじん切り)	1個
牛乳	100cc
マヨネーズ	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
Aパン粉	1/2カップ
A粉チーズ	大さじ1

☆作り方☆

- ① おからはフライパンで乾煎りをし、牛乳を加えてマッシュポテトくらいの固さになるまで火を入れる。火を止めてマヨネーズ・こしょうを加え混ぜ合わせる。ボウルに移しておく。
- ② 合びき肉とみじん切りをした玉ねぎを炒めて塩・こしょうをする。①と混ぜ合わせる。
- ③ Aをフライパンで乾煎りをして、焼き色をつける。
- ④ ②をアルミカップに盛り付け、上から③のパン粉をまぶす

1人分の栄養量

エネルギー 163kcal
カルシウム 110mg
食塩相当量 0.6g



見た目は……だけど味はコロッケ！
油で揚げないのでとてもヘルシー！



副菜

にんじんとひじきのマリネサラダ

材料（6人分）	分量
にんじん（皮付きのまま千切り）	1本
ひじき	20g
青じそ（千切り）	10枚
Aツナ缶	小1缶
梅干し	1個
塩	小さじ1/2
酢	大さじ2
はちみつ	小さじ1

☆作り方☆

- ① 梅干しを潰しながらAを混ぜる。
- ② フライパンに水とひじきを入れて、火をかけ、沸騰したら火を止めてそのまま5分置く。ひじきがふっくらと戻ったら、蓋で押さえながら水を切る。
- ③ 千切りにんじんを入れ、蓋をして弱火にかける。（にんじんの皮の部分にカロテンが多く含まれている）
- ④ にんじんが好みの固さになったら、蓋を開けて水分を飛ばし、①と混ぜる。荒熱が取れたら青じそを混ぜ、出来上がり。



ひじきは酢や梅干し・レモンと一緒に取ると鉄分が吸収されやすくなります！

1人分の栄養量

エネルギー 43kcal
カルシウム 60mg
食塩相当量 1.1g



副菜

グリーンピースのぜいたくポタージュ

材料 (6人分)	分量
冷凍グリーンピース	150g
玉ねぎ (薄切り)	150g (1/2個)
水	700ml
塩	小さじ1
無調整豆乳	400ml

☆作り方☆

- ① 鍋にグリーンピース・玉ねぎ・水・塩を入れて強火にかけ、沸騰したらフタをして中火にし、10分ほどゆでる。
- ② ①から飾り用にグリーンピース大さじ2を取り分ける。残りは無調整豆乳とともにミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に移し、温め直す。
- ④ 器に盛り、取り分けた②のグリーンピースを散らす。



1人分の栄養量

エネルギー 65kcal
食塩相当量 0.9g



おやつ

パイナップルの蒸しパン



材料（10個分）	分量	下準備
ホットケーキミックス	200g	ボウルにあけ、泡立て器で空混ぜする（粉ふるいの代わりに）
牛乳	150ml	
卵	1個	
パイナップル缶	2枚	パイナップルを5mm角くらいにきざむ
干しぶどう	30g	熱湯につけ、すこし柔らかくする
アルミカップ	9号	

☆作り方☆

- ① ホットケーキミックスと牛乳・卵・パイナップルを混ぜ合わせる。
- ② アルミカップを敷いた型に①を入れ、干しぶどうを上か散らす。
- ③ 沸騰した蒸し器で約15分蒸す。
- ④ 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	108kcal
カルシウム	43ml
食塩相当量	0.2g

1歳9ヶ月健診で提供しています！（食推）

フライパンお手軽蒸し器の作り方

①フライパンのふたを大きめの布巾でくるんで端を結び、蒸気が生地に落ちないようにします。

②フライパンに1cm程度の深さにまで水を入れて沸かし、生地を流し込んだ耐熱カップを並べてふたをして蒸す。

※蒸し上がった生地がふたにつかないように、深めのフライパンを用意しましょう。もしなければ、鍋でも代用できます。



《アレルギー用》

卵・牛乳アレルギーの場合

ホットケーキミックス⇒薄力粉：140g 砂糖：30g バター：8g
(※ホットケーキミックスには、卵、牛乳が含まれています。)

牛乳⇒豆乳

卵⇒抜く、その分豆乳を足しましょう

小麦アレルギーの場合

薄力粉を米粉に変えてみましょう