

天理市食生活改善推進員協議会 研修会



働き世代のための

生活習慣病予防レシピ



令和5年10月

主食

切り干し大根とわかめの混ぜごはん

材料 2人分

米：1合
切り干し大根：20g
わかめ（乾燥）：大さじ1
水：大さじ2
酒：大さじ1
塩：小さじ1/3
白ごま：適量

1人分の栄養量

エネルギー 302kcal
たんぱく質 6.1g
脂質 1.4g
食塩相当量 1.2g



作り方

- ① 米は洗い、1合の目盛りまで水を入れて30分以上浸水させておく。
- ② 切り干し大根はさっと洗い水気を絞り、キッチンバサミなどで短く切る。
- ③ わかめはたっぷりの水で戻し、水気を絞って粗く刻む。
- ④ 炊飯釜に①を加えてひと混ぜし、②をのせて通常通り炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら③と白ごまを加えて全体を混ぜ合わせる。

主菜

鶏むね肉とれんこんの照り炒め

材料 2人分

鶏むね肉：1/2枚（180g）

れんこん：150g

サラダ油：大さじ1/2

かいわれ大根：適量

酒：大さじ1

片栗粉：大さじ1/2

塩：少々

しょうゆ：小さじ2

みりん：小さじ2

にんにく（すりおろし）：
小さじ1/2

1人分の栄養量

エネルギー 232kcal

たんぱく質 21.2g

脂質 8.4g

食塩相当量 1.3g



作り方

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、①を揉みこんでおく。れんこんは1cm厚さの半月切りにする。かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて焼く。焼き色がついたら裏返して、れんこんを加えて3～4分炒め合わせる。
- ③ 全体に火が通ったら、混ぜ合わせた②を加えて煮絡める。
- ④ 器に盛り、かいわれ大根を添える。

副菜

さつまいもときゅうりの ヨーグルトサラダ

材料 4人分

さつまいも：1/2本（120g）
きゅうり：1/2本（50g）
プレーンヨーグルト：大さじ2
粒マスタード：大さじ1
はちみつ：小さじ1/2

④

1人分の栄養量

エネルギー 111kcal
たんぱく質 1.9g
脂質 2.0g
食塩相当量 0.4g



作り方

- ① さつまいもは1cm角に切る。耐熱容器に入れて、水にさらした後水気を切り、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600wで2分30秒加熱する。
- ② ①の水気を切り、粗熱を取っておく。
- ③ きゅうりは1cm角に切る。
- ④ ②に③と④を加えて混ぜ合わせる。

汁物

そうめんふしの吉野葛餡かけ



🍵材料🍵2人分

そうめんふし(乾) : 30g
しいたけ : 20g
三つ葉 : 4g
薄口醤油 : 4g
塩 : 1.2g
だし汁 : 300ml
 { 昆布 : 3g
 { かつおぶし : 4.5g
 { 水 : 330ml
吉野葛 : 5g
(とろみ具合見ながら調整する)

1人分の栄養量

エネルギー 87kcal
たんぱく質 2.5g
脂質 0.3g
食塩相当量 1.2g

🍵作り方🍵

- ① 鍋に水とだし昆布を入れ30分以上浸す。
- ② ①を中火にかけ沸騰直前にだし昆布を取り出し、かつおぶしを入れる。弱火にし、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ③ ②をペーパータオルを敷いたザルでこす。
- ④ そうめんをたっぷりの湯で1~2分茹でる。茹で上がったたら、よく洗って水をきっておく。
- ⑤ しいたけを焼き、薄切りしておく。
- ⑥ だし汁と調味料を入れ煮立たせ、そうめんを入れる。
- ⑦ 水に溶いた葛を入れとろみをつける。
- ⑧ 器に移し、最後にしいたけと三つ葉のをせる。