

四季折々の素材でつくる

みんなのごはん 応援BOOK



神 栖 市

はじめに

神栖市では、平均寿命・健康寿命が男女ともに低く、神栖市国保の医療費全体の4分の1を生活習慣病が占めていることから、筑波大学と協働し生活習慣病予防の疫学研究を開始しております。平成27年度の住民健診では尿検査や食塩摂取・飲酒のアンケートを実施し、その結果、食塩の過剰摂取があり、高血圧予防の減塩対策とメタボ対策について取り組む必要性があることが分かりました。現在、食生活改善推進員や食育サポーターなどのボランティアの方々と減塩教育に取り組んでおります。

今回、管理栄養士が中心となり、減塩のレシピなどを盛り込んだ食育冊子を作成し、市民の皆様が減塩・適塩に取り組んでいただけるよう行政区を通して配布することといたしました。

是非ご家庭でも食育に取り組んでいただければ幸いです。

神栖市 健康増進課



はじめに	1
神栖市の現状	3
減塩・適塩のポイント	5
バランスの良い食事	6
春レシピ	7
夏レシピ	13
秋レシピ	19
冬レシピ	25
食生活改善推進員連絡協議会考案レシピ	31
タニタ初代管理栄養士後藤恭子先生考案レシピ	33
野菜を食べよう♪	37
おわりに	38

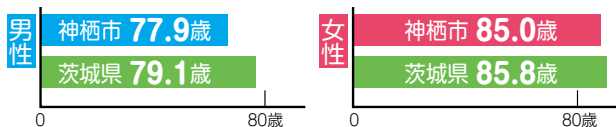


©神栖市
神栖市イメージキャラクター
カミスココくん

神栖市の現状

茨城県内(44市町村)での健康状況は 実は **ワースト**...

平均寿命



出典:平成22年国勢調査

健康寿命

※自立した生活が営める期間

男女とも**ワースト**第**1**位

出典:平成27年度茨城県健康寿命(余命)に関する調査研究報告書

県内の他地域と比較した疾患別死亡原因

脳血管疾患

(ワースト)

男 第**3**位

女 第**1**位

脳梗塞

(ワースト)

男 第**1**位

女 第**1**位

出典:平成29年茨城県市町村別健康指標

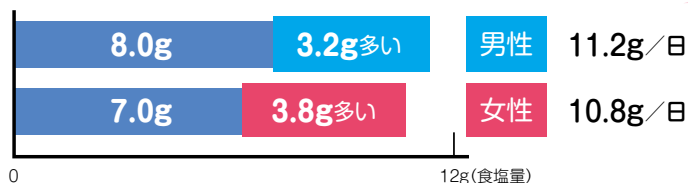
脳血管疾患の主な原因は高血圧で、食塩の摂り過ぎが大きく関わっていると言われています。

神栖市では、筑波大学と協働した生活習慣病の疫学研究を行っています。平成27年度の住民健診を受診した方に対して行った尿検査や食塩摂取・飲酒摂取状況のアンケート結果から、次のことが分かりました(市民8,571人に実施)。

詳しくは次のページで⇒

1. 神栖市民は食塩を取り過ぎている方が多い！
2. 推定食塩摂取量が高い方ほど血圧が高い傾向がある！
高血圧の方でも、必ずしも減塩していない。

市民の推定食塩摂取量



日本人の食塩摂取目標値
男性8.0g未満、女性7.0g未満

男性：目標値の1.4倍
女性：目標値の1.5倍も多い！
特に、40代と50代が多い！

～食塩摂取量が特に多い方の共通点～

- ①濃い味付けが好き
- ②漬け物を1日2回以上食べる
- ③漬け物にしょうゆをかける
- ④麺類の汁を飲む



→食生活を見直し、おいしく減塩・かしこく適塩しましょう。

今日からできる減塩・適塩のポイント

①濃い味付けが好きな方

- ・調味料ではなく、素材そのものの味を楽しもう！

→うす味は慣れます。日頃からうす味を心がけていると、だんだんと素材のもつ甘さやうま味が感じられてきます。

- ・野菜の量を増やそう！

→野菜に含まれるカリウムは摂りすぎたナトリウムを排出する働きがあります。

- ・味付けは一品集中！

→どの料理も全てうす味にしてしまうとぼやけてしまいます。メイン料理はいつもの味付けにして、小鉢はうす味を心がけるとメリハリがつきます。

- ・酢・柑橘類・香味野菜・香辛料をかけて満足感をだそう！

②漬け物を1日2回以上食べる方

- ・まずは1回減らそう！

- ・食べないのではなく、食べる量を少なくしよう！

→回数を減らしたり、グラム数を減らすことで減塩につながります。

③漬け物にしょうゆをかける方

- ・しょうゆはかけない“クセ”をつけよう！

→漬け物はすでに塩からいです。しょうゆをかけなくても徐々に慣れます。

④麺類の汁を飲む方

- ・麺類は具たくさんにして、「スープは残す」を心がけよう！

→麺類で一番食塩量が多いのは汁です。飲む量を減らしましょう。

できるところから
はじよう！



バランス の 良い食事

副菜：1食で1～2皿
野菜・きのこ類/海藻類
が中心

主菜：メインのおかず
肉や魚・大豆製品
卵など

主食：主食の量でエネルギー
の調整をします
ご飯・パン・麺類など

副菜：具たくさん味噌汁



果物



牛乳・乳製品



1日1回取り入れてね♪

はかりは常にだしておけば
いつでもはかれるね!

きちんと計量してみよう!

“はかるのはめんどろ”と思うかもしれませんが、計量することで味が一定します。はかり(スケール)や計量カップ・計量スプーンは心強いアイテムです。



このレシピに登場する塩少々は、親指とひとさし指でかるくつまむ程度です。



春

Spring

つくしが顔を出し、草木のつぼみが
ふくらみはじめると
春の足音が聞こえてきます！
柔らかな日差しに
なんだか心がウキウキです



花シューマイ

冷めてもおいしい！
お弁当のおかずにもオススメです。

下味が
しっかりしているので、
そのままでも十分
おいしい

材料（4人分：大きめ8個）

A	キャベツ	120g
	しょうゆ	小さじ 2/3
	生しいたけ	2枚
	長ねぎ	5cm
	片栗粉	小さじ 2
B	豚挽肉	200g
	塩	小さじ 1/3
	しょうゆ	小さじ 1
	しょうが汁	小さじ 1 弱
	ごま油	小さじ 1 弱
	砂糖	小さじ 1 弱
	シューマイの皮	1袋
	クコの実（あれば）	8個※

作り方

- ①キャベツは茹でてみじん切りにして、しょうゆを加え（しょうゆ洗い*）水気を絞る。
- ②生しいたけ、長ねぎはみじん切りにする。
- ③Aを混ぜる。
- ④Bを混ぜておく。
- ⑤AとBを混ぜ合わせ、形をととのえる。
- ⑥シューマイの皮は、細切りにして、⑤のタネにつける。
- ⑦蒸気があがった蒸し器に入れ、強火で10分くらい蒸し、完全に火をとおす。

※クコの実があれば飾る。



1人分（2個）：エネルギー 182kcal 食塩相当量 0.9g

Point!

★1つが大きめのシューマイ♪

★シューマイの皮は刻まなくても小さめのシューマイとして作ってもいいですね。



*しょうゆ洗い…材料にしょうゆをふって余計な水分を
除くこと。水っぽさがなくなります。

ツナとおからの サンドイッチ

食物繊維もたっぷり♪

ツナとおからの
ハーモニー

材料（作りやすい分量：6人分）

A	ツナ（水煮）1缶	80g
	おから（パウダー）	大さじ3 ※
	マヨネーズ	大さじ2
	からし	少々

レタス……………適量

マーガリン……………適量

胚芽入りロールパン……………6個
（なければ普通のロールパン）

☆おにぎりの具・ツナサラダにしても good!

作り方

- ① A を混ぜる。（ツナは水分を切らずそのまま使用）
- ② ロールパンに切れ目を入れ、マーガリンを薄くぬる。
- ③ パンにレタスと A をはさむ。

※おからは、好みで入れる量を加減してください。



1人分：エネルギー 152kcal 食塩相当量 0.6g

Point!

- ★ツナの味がしっかりしているので、おからが入っているとは思えない仕上がり!
- ★からしがアクセント!

手作りメンマ

少しピリ辛な味がアクセント
常備菜として

旬のたけのこで
メンマを作ろう

材料（作りやすい分量）

茹でたけのこ	150g	
唐辛子（輪切り）	お好み	
ごま油	小さじ 2	
A	鶏がら（顆粒）	小さじ 1/3
	水	200cc
	しょうゆ	小さじ 2
	酒	大さじ 1
	みりん	小さじ 2

作り方

- ①茹でたけのこは、短冊切りにする。
（厚さは2～3mm がちょうどよい）
- ②フライパンにごま油（小さじ1）を入れ、たけのこと唐辛子を炒める。
- ③油が全体になじんだら、弱火にし、Aを入れ炒め煮にして煮詰める。
- ④最後に残りのごま油（小さじ1）をまわし入れ、風味を付け完成。

※たけのこは、水煮でも良いです。



全量：エネルギー 173kcal 食塩相当量 1.7g
1人分（目安 20g）：エネルギー 25kcal 食塩相当量 0.2g

Point!

- ★市販のメンマより減塩！
- ★作って冷凍も！
- ★家で作るラーメンに

牛乳もち

おうちにある材料で
親子で一緒に Let's クッキング

とっても
簡単!

材料（4人分）

A	牛乳	280ml
	片栗粉	大さじ 4
	砂糖	大さじ 2
B	きな粉	大さじ 1
	砂糖	小さじ 2
	塩	少々

作り方

- ① Aを鍋に入れ、混ぜ合わせる。
- ② Aがよく混ざったら鍋を弱火にかける。ダマにならないように、もったりとしてくるまでたえず木べらでかき混ぜる。
- ③ 火から下ろし、ラップを敷いたバットに入れ冷ます。
- ④ Bを混ぜる。
- ⑤ 食べやすい大きさにスプーンで盛り付け、Bをかけて完成。



1人分：エネルギー 113kcal 食塩相当量 0.1g

Point!

- ★ やわらかめなので、わらびもちのような食感!
- ★ 低カロリーでカルシウムもとれて、嬉しい一品。
- ★ においが気になる人はバニラエッセンスをプラスしよう!
- ★ 黒蜜も美味しいよ♪



春キャベツの簡単和え

たくさんのキャベツを食べよう

材料（2人分）

キャベツ…………… 140g
赤しそふりかけ…………… 小さじ 1/2

作り方

- ①千切りキャベツを茹でる。
- ②水気をきる。
- ③赤しそふりかけを和える。



1人分：エネルギー 16kcal 食塩相当量 0.4g

もっと
簡単
に

★千切りキャベツは
生のままでもOK！

青菜の辛子和え

エコクッキング 火の通し方がポイント！

材料（2人分）

菜の花…………… 40g
もやし…………… 100g
A [辛子…………… 少々
めんつゆ（ストレート）…………… 小さじ 1/2

作り方

- ①菜の花は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋の水が沸騰したら火を止め、菜の花を入れる。
30秒ほどおいたら、もやしを入れる。10秒ほどでザルにあげる。
- ③②を混ぜたAと和える。



1人分：エネルギー 15kcal 食塩相当量 0.2g

わさび めんつゆ和え

さっぱり味！

材料（2人分）

A [わさび…………… 適量
めんつゆ（ストレート）…………… 大さじ 1 と 1/2
いんげん（茹でる）…………… 140g

作り方

- ①Aを混ぜ、野菜と和える。



1人分：エネルギー 22kcal
食塩相当量 0.5g

簡単マリネ

冷やすと美味しい！

材料（2人分）

[めんつゆ（ストレート）…………… 大さじ 2
酢…………… 大さじ 1
オリーブオイル…………… 小さじ 1
ミニトマト…………… 140g

作り方

- ①マリネ液を作り、野菜を漬ける。



1人分：エネルギー 48kcal
食塩相当量 0.6g



夏

Summer

照りつける太陽にまぶしさを
感じるといよいよ夏の到来です
鮮やかな色の夏野菜は
水分がたっぷり。
ほてった身体にうるおいを！

グリーンスムージー



冷凍ピーマンがポイント!

材料 (2人分)

小松菜	2 株
ピーマン	2 個
バナナ	1 本
調整豆乳	200ml

作り方

- ①ピーマンは洗ってまるごと冷凍しておく。
- ②小松菜はよく洗い、4つくらいに切る。
- ③材料を全て入れ、ミキサーにかける。

神栖市特産ピーマン!

温暖な気候と、砂地が多く水はけが良いことから、一年を通していつでもピーマンが出荷されています。

ピーマンのわたと種は血流を良くし、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に効果があると言われています。

また、ピーマンはいちごやオレンジより、ビタミンCを多く含んでいます (100gあたり)。

バナナの甘さがちょうどいい。
ピーマン“丸ごと”
まずは一口!
結構おいしく飲めますよ〜!

1 人分: エネルギー 136kcal
食塩相当量 0.2g



水切りヨーグルト

濃厚な味わいをお家で！

材料（2人分）

プレーンヨーグルト（全脂無糖）	100g
お好みのフルーツ	適量
メープルシロップ	適量

作り方

- ①ドリッパーにコーヒーフィルターをセットし、ドリッパーの下にコーヒーカップ等を置く。
- ②セットしたコーヒーフィルターの中にヨーグルトを入れる。
- ③冷蔵庫で一晩おく。
- ④器に盛る。お好みのフルーツやメープルシロップを♪

下に溜まった液がホエイです。
ホエイは捨てないで。



1人分：エネルギー 31kcal 食塩相当量 0.1g（ヨーグルトのみ）

ホエイの豆知識 ～その1～

- ◆ホエイの酸味は果物と相性が良い。
- ◆酢飯やピクルスの酢のかわりに入れると、まろやかになる。
- ◆ストレスなどで寝付きが悪いときにホエイを飲むのも効果的！そのままだと飲みにくいので、牛乳とはちみつを加えたり、オレンジ果汁やレモン汁を入ると飲みやすい。

Point!

- ★ヨーグルトには、タンパク質や吸収に優れたカルシウム・ビタミンA・B1・B2が豊富！
- ★乳酸菌は、タンパク質の消化を助け、胃腸の働きを活発にします。

ザル、キッチンペーパー、ボウルでも
水切りヨーグルトは作れます！

しっとり やわらか茹で鶏

ホエイで もみ込む！

材料（2人分）

鶏むね肉（皮なし）…………… 120g
ホエイ…………… 適量
（水切りヨーグルトで代えたもの）

作り方

- ① ビニール袋に鶏むね肉とホエイを入れ、もみ込む。
- ② 鍋にたっぷりとお湯を沸かす。沸騰したら、ビニール袋から鶏むね肉を取り出し鍋に入れ、弱火で2分茹でる。その後、火を止めフタをしてそのまま30分くらいおいておく。



1人分：エネルギー 73kcal 食塩相当量 0.1g



★ホエイを肉にもみ込むとやわらかくしっとりします。

Point!

- ★たたいてほぐしてもOK
スライスにしてもOK
ハムのかわりにつかっても減塩！
- ★高タンパク！ 低カロリー！

ホエイの豆知識 ～その2～

- ◆牛乳から乳脂分やカゼインなどを除いた水溶液。
タンパク質、ミネラル、水溶性ビタミン類を含みます。

サラダうどん

手軽に野菜をとろう！

材料（2人分）

うどん	2玉
赤しそふりかけ	2g
大根おろし	60g
トマト	60g
生わかめ	40g
サニーレタス	40g
人参	20g
しその葉	2枚
手作りなめたけ（→P.21）	60g
やわらかゆで鶏（→P.16）	120g
花かつお	適宜
めんつゆ（ストレート）	大さじ4

作り方

- ① うどんは、規定通りに茹でてから、冷水でしっかり締め水気を切る。
- ② 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③ うどんに赤しそふりかけをまぶす。
- ④⑤ に野菜、なめたけ、ゆで鶏、花かつおをのせ、めんつゆをかける。

※野菜はなんでも OK です。



1人分：エネルギー 361kcal 食塩相当量 2.0g

きゅうり・ミニトマトなどで手軽に。



さわにわん 沢煮碗

見た目もさわやか
夏にうってつけの汁碗

だしをとる手間いらずでワンランク上の味！

材料（2人分）

豚もも肉スライス	2枚
塩	少々
片栗粉	少々
人参	1.5cm
たけのこ（水煮）	20g
生しいたけ	1枚
長ねぎ	40g（1/2本）
しらたき	20g
A 刻み昆布	2g
水	300ml
酒	大さじ1と1/2
B みりん	大さじ1/2
うす口しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
三つ葉（飾り用）	適量

作り方

- 鍋にAを入れて、浸しておく。
- 人参・たけのこは4～5cm程度の細切りにする。生しいたけは薄くスライスする。長ねぎはななめ切りにする。三つ葉は1cm程度に切る。
- しらたきは食べやすい大きさに切り、熱湯でさっと茹でる。
- 豚もも肉は細切りにして、塩で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- 沸騰したお湯で④にさっと火をとおす。
- Aを沸かし、Bを加え、野菜類・しらたき・豚もも肉を加え、さっと煮る。
- お好みでこしょうをふり味をととのえ、三つ葉を加える。



1人分：エネルギー 80kcal 食塩相当量 0.6g



Point!

- ★沢煮碗の沢は、昔のことばでたくさん＝沢山という意味があるとのこと。
- ★仕上げのこしょうが食欲をわかせるポイント！
- ★刻み昆布と水でだしをとるのでとても簡単！
- ★野菜は他の野菜でもOK！



秋

Autumn



稲穂がこがね色に色づき
はじめると実りの秋を感じます
大地や海の恵みをいただきましょう



秋の団子汁

素朴な味を楽しもう
満足感のある汁椀です。

材料（2人分）

おから団子	4個
しめじ	20g
まいたけ	20g
えのき茸	20g
白菜	40g
長ねぎ	20g
鶏もも肉小間切れ	20g
刻み昆布	2g
水	300ml
味噌	20g

作り方

- ①鍋に水と刻み昆布を入れ浸し、火にかける。
- ②きのご類は石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ③白菜はざく切り、長ねぎはななめ切りにする。
- ④沸騰した鍋の中におから団子を入れ、団子が浮いたら鶏もも肉、野菜、きのご類を入れ、味噌で味をととのえる。

Point!

- ★おから入りだんごで食物繊維とボリュームアップ!
- ★きのこや旬の野菜で収穫の秋を楽しもう♪

たんぱく質
と食物繊維
たっぷり!

おから団子の作り方

材料（作りやすい分量約12個）

A	生おから	50g	（※おからはメーカーによって水分量が違うので、水で加減して下さい!）
	小麦粉	50g	
	塩	少々	

作り方

Aをボウルに入れ、混ぜ合わせ（目安は耳たぶくらい）
12等分にして丸め、平たくする。

★茹でてから冷凍保存しておくと使いやすいよ

おから団子ワンランクアップ!!

- ・パスタソースにからめてもおいしい!
- ・クリームシチューに入れてもおいしいよ。食物繊維アップ!!
- ・おやつに団子として! きなこやみたらしなど♪

1人分：エネルギー 95kcal 食塩相当量 1.3g



手作りなめたけ

常備菜におすすめ！

材料（作りやすい分量）

えのき茸	1袋（200g）
しょうゆ	大さじ1
昆布だし汁	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① Aの調味料を鍋に入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にし、食べやすい大きさに切ったえのき茸を入れる。
- ③ アクをとりながら煮詰める。

☆昆布だし汁

ふたのできる瓶に昆布と水を入れる。
一晩冷蔵庫に入れておく。
残ったらみそ汁へ入れてもOK

減塩ワンランクアップ！！

☆だしわりしょうゆ
昆布だし汁+しょうゆ=1:1
割って使うと減塩！

Point!

- ★きのこは、海藻やこんにゃくに匹敵するほど低カロリー。
- ★便秘解消に有効な食物繊維が豊富で、血中コレステロールを下げる働きも。
- ★大根おろしや、冷奴にかけたり、そうめんのにせたり、卵とじにも！もちろん、あったかいごはんにも。活躍の場はいろいろです！



全量：エネルギー 126Kcal 食塩相当量 2.6 g
1人分（目安 30 g）：エネルギー 21Kcal 食塩相当量 0.4 g



いろいろ
野菜の

フリッター

パーティーメニューにいかがですか？

材料（2人分）

A	うすら卵（水煮）	4個
	パプリカ	1/2個
	プチトマト	6個
	長いも	40g
	エリンギ	30g(1/2個)
	こんにゃく	80g
	天ぷら粉（まぶし用）	適量
B	卵白（軽くツノが立つ程度に泡立てる）	1/2個
	天ぷら粉	50g
	牛乳	50ml
	揚げ油	適量
	ピック（または、つまようじ）	

作り方

- ①パプリカ・長いも・エリンギ・こんにゃくを食べやすい大きさに切る。
- ②プチトマトにいくつか穴をあける。（破裂防止のため）
- ③Aと天ぷら粉（まぶし用）をポリ袋に入れ、よく振る。（まんべんなく粉がつくように）
- ④ボウルにBを入れ、さっくりと混ぜ衣とする。
- ⑤衣に具をくぐらせ、180℃の油で揚げる。
- ⑥揚げたら、ピックに刺し、盛り付ける。

具が何かは
お楽しみ!!

Point!

レモン汁
オーロラソース
粉チーズ+カレー
ハーブ塩

などなど
お好みでどうぞ

★具が何か？と

ワクワクしながら、みんなで食べると楽しいね！

★野菜嫌いなお子様もこれならパクパク食べられるかも？

★具はお好みの野菜でOK。減塩なのでパパも安心！
塩や調味料のつけすぎは気をつけてね♪



1人分：エネルギー 191kcal 食塩相当量 0.1g

切干大根のミルク煮

優しい味わい 砂糖なしでもほのかに甘い

材料（2人分）

牛乳	200ml
切干大根	20g
人参	20g
生しいたけ	10g
ちくわ	1/2本
さやいんげん	1本
しょうゆ	小さじ1
白すりごま	大さじ1

牛乳で煮るの
でコクがでて
砂糖いらす



1人分：エネルギー 126kcal 食塩相当量 0.7g

作り方

- ①切干大根をさっと洗う。
- ②鍋に洗った切干大根と牛乳を浸して戻す。
- ③人参と生しいたけは細切り、ちくわは縦半分にしななめ切り、さやいんげんはななめ切りにする。
- ④切干大根が入っている鍋に人参、生しいたけ、ちくわ、しょうゆを入れ煮る。水分が半分くらいになったら、さやいんげんを入れ、煮詰める。
- ⑤煮詰まったら、白すりごまをからめる。



♪小分けにして冷凍すれば、お弁当の一品に。

簡単! リゾットに变身♪

- ①牛乳に浸したごはんをミルク煮の中へ入れ、温める。
- ②粉チーズを加える。パセリはお好みで。



切干大根の ペッパー和え

お手軽に箸休めとして

材料（作りやすい分量：6人分）

切干大根…………… 1袋（35g）
ポン酢…………… 大さじ1
黒こしょう…………… お好みで

作り方

- ①切干大根はさっと洗って、よく絞る。
- ②ビニール袋に切干大根とポン酢と黒こしょうで味をつけ、もみ込む。
- ③味がなじんだら出来上がり。



1人分：エネルギー 18kcal 食塩相当量 0.3g

漬け物の
代わりにいか
がですか？

切干大根の持ち味

- ◎天日で乾かすことで、香りと旨みが増加し、栄養価も凝縮される。
- ◎保存性が高まる
- ◎食物繊維が多い



●ワンランクアップ!!

きゅうりやチーズを切って一緒に和えてアレンジ



冬

Winter

セツとはりつめた空気とともに
冬が訪れます
温かいものをいただいて
体も心もほっかほか！



桜海老と水菜の 和風パスタ

色どりもキレイ シンプルなのにおいしいパスタ

材料（2人分）

スパゲッティ	160g
水菜	100g（1/2袋）
A	〔オリーブオイル 大さじ1 わさび 小さじ1※
塩昆布	10g
桜海老	10g
刻みのり	適量

作り方

- ①水菜は3cm程度に切って洗い、ザルで水気を切る。
- ②スパゲッティを茹でる。
- ③茹で上がったら①にスパゲッティを入れ、水気を切る。
- ④Aを混ぜて、③にからめる。
- ⑤④に塩昆布と桜海老を加え、さっと混ぜる。
- ⑥お皿に盛り付け、刻みのりをちらす。

※わさびはお好みで調整してください。



1人分：エネルギー 401kcal 食塩相当量 1.4g

たっぷり
カルシウム

Point!

- ★水菜はカロテンたっぷりの緑黄色野菜で、カルシウムも豊富。葉物の中でもトップクラス！
- ★パスタを茹でて混ぜるだけで完成のお手軽さ！
- ★桜海老はフライパンで軽く炒ると格段に香りがアップ♪

根菜スープカレー風味

身体の芯からほっかほか

材料（2人分）

鶏もも肉小間切れ	40g
しょうが・酒（鶏もも肉小間切れに下味をつける）	
大豆水煮	40g
かぶ	20g
人参	20g
れんこん	20g
大根	20g
白菜	40g
A カレー粉	小さじ1※
酒	大さじ1と小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	少々
サラダ油	小さじ2
かつおだし汁	300ml
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②下味をつけた鶏もも肉小間切れ、野菜をサラダ油で炒める。
- ③かつおだし汁を加え煮る。
- ④Aで味をつける。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみを付けて完成。

※カレー粉はお好みで調整して下さい。



1人分：エネルギー 170kcal 食塩相当量 1.1g

だしとカレーが
ベストマッチ

Point!

- ★しょうゆ、味噌味もいいけれど、たまには変わり種！カレー味はどうですか？
- ★具は何でもOK！野菜もたくさんとれて、あたたまりますよ。

手作りがんも

豆腐と高野豆腐で女性にうれしいイソフラボン！

材料（作りやすい分量：約12個分）

木綿豆腐	300g(1丁)
れんこん	40g
高野豆腐	17g(1枚)
山芋	30g
生しいたけ	15g(1枚)
大豆水煮	40g
三つ葉	20g(1束)
揚げ油	適量

作り方

- ①豆腐は水切りする。
- ②れんこんは粗みじん切り、生しいたけは薄切り、三つ葉は1cm程度に切る。
- ③下ろし金で高野豆腐と山芋をすりおろす。
- ④材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤12等分にして形を作る。
- ⑥180℃の油で揚げる。



ふんわり
シャキシャキ
いろんな食感



1人分（2個）：エネルギー 98kcal 食塩相当量 0.4g

Point!

- ★具たくさんな手作りがんもの美味しさは格別です！できたてのアツアツをぜひ！
- ★あまりがちな高野豆腐の新しい提案です。すりおろして使うことでつなぎの役目に！

中華風おこわ

炊飯器でできるごちそう

材料（4人分）

もち米……………2合
押麦……………45g
豚もも肉…………100g
人参……………80g
たけのこ（水煮）……100g
干しいたけ…………3枚
長ねぎ……………25g
ごま油……………大さじ1
水……………400ml

A

オイスターソース……大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
鶏がら（顆粒）……小さじ2
しょうが……………10g

作り方

- ①もち米はたっぷりの水に1時間程浸けておき、30分以上ザルにあけておく。
- ②しょうがはすりおろし、Aは合わせておく。
- ③豚もも肉は1cm角くらいに切って、Aの半量でもんでおく。
- ④干しいたけは水で戻す（戻し汁は捨てない）
- ⑤人参、たけのこ、干しいたけは1cm角のさいの目に切る。長ねぎは、粗みじん切りにする。
- ⑥ごま油で豚もも肉を炒める。色が変わったら、人参、たけのこを加え炒める。
- ⑦残りのAを加えて、干しいたけ、長ねぎを加え炒め煮にする。
- ⑧⑦を具と煮汁に分ける。炊飯器にもち米と押し麦を加え、煮汁、干しいたけの戻し汁、水を目盛りまで加える。
- ⑨具をのせ、炊飯する。



1人分：エネルギー 429kcal 食塩相当量 1.7g

Point!

- ★具をさいの目に切っているので、噛む回数が自然とアップ！
- ★押麦で食物繊維の補強
- ★一見難しそうなこのレシピ、炊飯器で調理できるので簡単。おもてなし料理にいかがでしょう。



抹茶おからケーキ

不足しがちな食物繊維をおやつで

レンジで
簡単!

材料（作りやすい分量：6人分）

生おから	120g
卵	1個
牛乳	50ml
ベーキングパウダー	3g
砂糖	25g
抹茶	5g
ゆであずき缶	100g



1人分：エネルギー 96kcal 食塩相当量 0.2g

作り方

- ①材料をはかり、ボウルにゆであずき缶以外を入れ混ぜる。
- ②①にゆであずき缶をさっくり混ぜる。
- ③ラップを敷き、②をのせ 10cm × 15cm くらいの長方形にととのえる。
- ④ラップで全体を包む。
- ⑤電子レンジで 500W で 5 分加熱する（レンジは様子を見ながら）
- ⑥冷めてから 1/6 に切る。

チョコとナッツのおからケーキ

上記材料の抹茶・ゆであずき缶を
マカダミアナッツのに入ったチョコに変えて♪
（刻んで混ぜ合わせる）



★耐熱容器に入れても作れます



Point!

- ★小麦粉、面倒な粉ふりい、バター、オーブンの必要なし！
- ★あのおからがおしゃれなケーキに。抹茶やチョコを加えると、おからのおいも気にならなくなります。
- ★おからが苦手な方にも試してほしい味です。

いわしのロールフライ
（グリーンソース添え）

- グリーンソースが食欲をそそります

材料（4人分）

いわし	4尾		
プロセスチーズ	40g	(スライスチーズ 2枚程度)	
大葉	4枚		
塩	少々	(衣)	
こしょう	少々	小麦粉	30g
小麦粉	少々	卵	1/2 個
プチトマト	8個	パン粉	50g

グリーンソース（作りやすい分量）

ピーマン	2個	
A	ゆずこしょう	小さじ 1/5
	砂糖	小さじ 1/2
	味噌	大さじ 1/2
	酢	小さじ 2

作り方

- ①いわしは手開きにし、塩、こしょう、小麦粉をふる。プロセスチーズは1cm幅の拍子木切りに切る。
- ②いわしに大葉、チーズをのせて巻き、巻き終わりは楊枝でとめる。
- ③②に衣を順にまぶしつけ、中温で揚げる。楊枝を抜いて盛り付け。

グリーンソースの作り方

- ①ピーマン丸ごとをみじん切りにし、冷凍しておく。
- ②①とAをミキサーに入れ、ペースト状にする。
（すり鉢を使用しても作れます）

※残ったグリーンソースは、肉料理のソースとしてもあいます。



1人分：エネルギー 268kcal 食塩相当量 0.9g



さつま芋ゆずチーズ入り羊羹

かわり種、ゆずがアクセント！

材料（6人分）

粉寒天……………小さじ2
 水……………150ml
 さつま芋……………350g
 かぼちゃ……………50g
 牛乳……………100ml
 砂糖……………50g
 柚子の皮と汁（皮は1個分、汁は半分使用）
 プロセスチーズ……………20g

作り方

- ①水に粉寒天を入れ、5分程おく。
- ②柚子は皮をむき、果汁を搾る。皮は細切りにする。
- ③さつま芋とかぼちゃは皮を取り、2cm角大くらいに切って茹で、水気を切り、よくつぶし、牛乳を少しずつ入れしっかり混ぜ合わせる。
- ④①を火にかけ、寒天をよく溶かしたら、砂糖を入れて溶かす。火を弱め、③を少しずつ入れながら、焦げないように気をつけて、しっかりと火を入れる。火がとおったら、柚子（皮を細く切ったものと汁）と粗みじんにしたプロセスチーズを入れて火を止め、型に入れる。
- ⑤④を冷蔵庫に入れて冷やし固める。
固まったら、食べやすくカットして、皿に盛る。



1人分：エネルギー 140kcal 食塩相当量 0.1g

鶏肉の紅茶煮

材料（2人分）

鶏むね肉（皮なし）	180g	2切れ
紅茶ティーバッグ	1/2 袋	
水	150ml	
A		
しょうゆ	16g	
酒	8g	
みりん	8g	
酢	8g	
レタス	60g	
カットわかめ	2g	
トマト	160g	中2個
キウイフルーツ	120g	1個
長ねぎ	30g	

作り方

- 鶏むね肉が浸るぐらいの沸騰した湯に紅茶ティーバッグを入れて煮立て紅茶浸出液を作り、その中に鶏むね肉を入れて20～25分位弱火で煮込む。（写真①）
- バットにAの調味料を合わせ①の鶏むね肉を1時間ほど漬けこむ。
- カットわかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。レタスはせん切り、トマト、キウイフルーツは薄い半月切りにする。
- 長ねぎは白髪ねぎにして水にさらし、水気を切る。
- 鶏むね肉を食べやすい薄切りにして器に盛り、③を彩りよく添え、白髪ねぎを鶏むね肉の上に飾り②のつけ汁の半量をかける。

さつま芋とりんごの甘煮

材料（2人分）

さつま芋	120g	
りんご	80g	
A		
レーズン	10g	
砂糖	6g	
バター（有塩）	2g	
水	適量	

作り方

- さつま芋は、皮ごと3cmの輪切り（太いものは半月切り）にして水にさらす。りんごは皮をむき3cmのいちよう切りにして水にさらす。
- 鍋に①とレーズン、砂糖、バターを入れ、ひたひたより、やや少なめの水を加え（写真②）落とし蓋をして弱火で煮る。
- 器に②を盛る。



豆腐サラダ

材料（2人分）

絹ごし豆腐	140g	
きゅうり	40g	
セロリ	30g	
A		
めんつゆ（ストレート）	16g	
レモン汁	8g	
オリーブオイル	2g	
削り節	少々	

作り方

- 絹ごし豆腐は水気をきって、1～2cmの角切りにする。
- きゅうりとセロリは長さ3cmの細切りにして、さっと水にさらし、水気を切る。
- ボウルにAを入れ混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 器に①を盛り、②をのせドレッシングをかけ削り節を散らす。

ごはん(2人分) ……………200g



タニタ初代管理栄養士 後藤恭子先生 考案レシピ

後藤先生の ここがポイント

- ★鶏肉の紅茶煮は紅茶の色がつくので見た目にも食欲増進！
- ★大きく切ったさつま芋は、食べごたえがあって満足感アップ！



1食分：エネルギー 551kcal 食塩相当量 2.0g



後藤 恭子先生

タニタ社員食堂の礎を築いた初代管理栄養士。栄養指導歴約40年、指導した人は5000人以上。70歳を超えた現在も、健康そのもので病気知らず。

ヨーグルト入り カレーライス

材料（2人分）

ごはん	240g
牛赤身ひき肉	120g
玉ねぎ	140g
トマト	80g
人参	40g
しょうが	3g 少々
にんにく	2g 少々
サラダ油	4g
A [小麦粉	10g
カレー粉	5g
鶏がらスープ	300ml
ローリエ	1 枚
ヨーグルト（全脂無糖）	100g

作り方

- ①玉ねぎ・トマトは乱切りに、人参はいちょう切りにする。
- ②しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、②を入れ香りが出るまで炒め、牛赤身ひき肉を加え炒める。
- ④③に①を加え炒め鶏がらスープ・ローリエを加えて煮込む。
- ⑤フライパンを熱しAを炒めてルーを作り、(写真①)④に入れ煮込み、ヨーグルトを加え(写真②)ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥器にごはんを盛り、⑤をかける。

カラフルサラダ

材料（2人分）

大豆水煮	50g
卵	1 個
ブロッコリー	60g
赤パプリカ	40g
カロリーーフマヨネーズ	20g
塩	1g
こしょう	少々

作り方

- ①卵は茹で卵にして粗みじんにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け熱湯でさっと茹でる。
- ③赤パプリカは小さめの角切りにする。
- ④ボウルに大豆、①②③を入れマヨネーズで和え塩・こしょうで味をととのえる。

ホットコーヒー…………… 200ml



タニタ初代管理栄養士 後藤恭子先生 考案レシピ

後藤先生の
ここがポイント

- ★カレーにヨーグルトを入れることでまろやかさアップ
- ★カレーラーを使うより、油分はなんと30%カット!!



1食分：エネルギー 525kcal 食塩相当量 1.1g

野菜を食べよう♪



5皿の野菜



約70gの野菜を「1皿」として
1日「5皿」を
めざしましょう。



野菜を手軽に



加熱するとカサが減ります。



市販のサラダやめかぶなどを
付けよう。



具たくさんみそ汁も野菜1皿に
なります。

おわりに

神栖市では平成29年2月に第2次健康かみす21プランを策定し、1人ひとりが食育に取り組んでいただけるよう推進しております。

平成29年度は、7月に食育講演会を実施し、株式会社タニタの初代管理栄養士である後藤恭子先生にご講演をいただき、その際に「減塩かつ美味しい」をテーマとした、神栖市の食材を取り入れたレシピも作成していただきました。

今回食育冊子を作成するにあたり、後藤恭子先生をはじめ、神栖市食生活改善推進員の皆様のご協力をいただきましたことに感謝申し上げます。

この冊子が市民の皆様の豊かで健康的な食生活に少しでもお役にたてますようお願いしております。

毎日の食事がおいしく楽しくありますように。

神栖市 健康増進課

平成29年10月

発行 神栖市健康福祉部健康増進課

〒314-0121 神栖市溝口1746番地1

T E L 0299-90-1331

E-mail kenko@city.kamisu.ibaraki.jp

