

レシピの発行は2か月に1回です

10月

11月



食生活改善推進員おすすめレシピ



肉詰めしいたけの照り焼き

さといもの田楽みそがけ

ブロッコリーの塩昆布和え

肉詰めしいたけの照り焼き

材 料	4人分（廃棄含む）
生しいたけ	12個（180g）
ねぎ（白い部分）	80g
しょうが	6g
鶏ひき肉	240g
A { 塩	小さじ1/8
こしょう	適量
卵	1個
パン粉（乾燥）	20g
かたくり粉	大さじ1と2/3強
サラダ油	大さじ1
酒	60cc
B { しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1と2/3強
青じそ	8枚

【作り方】

- ①生しいたけは石づきを除き、軸と笠を切り分ける。笠の部分は、右下の図のように飾り切りをする。
軸と飾り切りでとった部分をみじん切りにする。

- ②ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ③卵は溶いておく。Bは混ぜ合わせておく。
- ④ボウルに鶏肉とAを入れてよく混ぜ、粘りが出たら溶いた卵を加えて混ぜる。
- ⑤④にしいたけ、ねぎ、しょうが、パン粉を加えて混ぜ、12等分する。
- ⑥しいたけの内側にかたくり粉（半量）を薄くまぶし、⑤のタネを詰める。
- ⑦詰めたタネの表面にも残りのかたくり粉を薄くまぶす。
- ⑧フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、⑦のタネを下にして並べて中火でこんがり焼く。
- ⑨焦げ目がついたら上下を返して焼き、酒を加えて蓋をし、火を弱めて3分程度蒸し焼きにする。
※しいたけ側もしっかり焼きましょう。
- ⑩⑨にBを加え、しいたけに絡めながら照り焼きにする。
- ⑪器に青じそをしき、⑩を盛り付ける。

*お好みで粉ざんしょうをかけても美味しいです。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
251	12.7	11.3	3.0	1.4

野菜を食べよう！

生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標値として、国では1日に350g以上の野菜を食べることを推奨しています。野菜を1日350g食べるには、野菜料理では小鉢5皿が目安です！



さといもの田楽みそがけ



材 料	4人分（廃棄含む）	
さといも	大5個（380g）	
かたくり粉	大さじ1と1/3	
揚げ油	適量	
A {	みそ	大さじ1と1/3
	みりん	小さじ1と1/3
	さとう	大さじ1と3/4
	だし汁	大さじ1と1/3
すりごま	小さじ1と1/3	

【作り方】

- ①さといもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- ②小鍋にAの調味料を入れて弱火で加熱する。練りながらとろみがつくまで加熱し、田楽みそを作る。
※田楽みそは冷えると硬くなるので、少しゆるいくらいで火を止めましょう。
- ③①のさといもの水気をキッチンペーパーなどでふき取ってかたくり粉を全体に薄くまぶし、160～170℃の油でじっくりと揚げる。
※揚げる時間の目安は10分程度です。つまようじなどを刺して軟らかさを確認しましょう。
- ④さといもに火が通ったら油をきって器に盛り、田楽みそをかけてすりごまをふりかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
126	1.8	4.7	2.1	0.6

ブロッコリーの塩昆布和え

材 料		4人分（廃棄含む）
ブロッコリー（正味）		1株（370g）
A {	塩昆布	8g
	かつお節	4g
	白いりごま	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2/3

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆで、ザルにあげしっかりと水気を切る。
- ②粗熱がとれたらボウルに入れ、Aを加えて全体を和える。
※冷蔵庫に入れ時間をおくと、味が馴染んで美味しく仕上がります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
42	3.7	1.2	3.7	0.6



郷土料理講習会のお知らせ



食生活改善推進員が伊勢崎市の郷土料理である「きんぴらおこわ」、「神社コロッケ」等の作り方をお伝えする調理講習会を開催します。ぜひご参加ください。

日 時：令和7年12月17日（水）午前10時～午後1時（受付：9時50分～）

場 所：伊勢崎市保健センター 1階 調理室

定 員：16人（先着順）

対 象：市内在住の人

持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ、タオルなど、頭を覆えるものであれば可）、手拭きタオル、必要に応じて上靴（スリッパの貸出しあり）

申込み：11月10日（月）午前8時30分～11月28日（金）午後5時15分まで。

定員になり次第締め切ります。右記の二次元コードまたは電話で申し込んでください。

問い合わせ先：伊勢崎市保健センター 担当：栄養士

（住所）伊勢崎市大手町18番1号

（電話）0270-27-6290

市ホームページ
（申込フォーム）



※同様の内容を各地区公民館でも開催予定です。
詳細については、各公民館だよりでご確認ください。