

レシピの発行は2か月に1回です

No.203 令和8年度

4月



5月



## 食生活改善推進員おすすめレシピ

- 花しゅうまい
- 新じゃがいもの煮物
- 春キャベツのペペロンチーノ
- かき菜ときのこの和え物

### 花しゅうまい

材 料	4人分(廃棄含む)	
豚ひき肉	120g	
ほたて水煮缶	80g(1缶)	
新たまねぎ	中1/2個(100g)	
A	かたくり粉	大さじ1と1/3
	しょうが汁	小さじ1
	塩	小さじ1/5
	こしょう	適量
しゅうまいの皮	20枚	
サラダ菜	4枚	
B	酢	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① 新たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、豚ひき肉、ほぐしたほたてと汁、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ しゅうまいの皮は半分に切り、細切りにする。
- ④ ②を1人5個になるように人数分に分けて丸める。  
③の皮を表面につけて皿に乗せ、蒸気の上上がった蒸し器で10～15分間蒸す。
- ⑤ 皿にサラダ菜を敷いて④を盛り付け、小皿にBを入れて添える。



お好みでからしをつけてお召し上がりください。

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
138	7.8	5.0	0.7	1.3

### 新玉ねぎ

- ◆収穫してすぐに出荷されるのでやわらかく生食でも食べやすく、加熱することでいっそう甘みが増します。



### 新じゃがいもの煮物

材 料	4人分(廃棄含む)	
新じゃがいも	中2個(300g)	
にんじん	中1/2本(90g)	
さやえんどう	8枚	
油あげ	1と1/2枚(40g)	
A	だし汁	120cc
	しょうゆ	大さじ1強
	さとう	小さじ2

#### 【作り方】

- ① 新じゃがいもは皮をむき、一口大の乱切りにし、水にさらす。にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。
- ② さやえんどうは筋を取り除き斜めうす切りにし、さっとゆでる。油あげは熱湯をかけ油抜きをし、一口大に切る。
- ③ 鍋にじゃがいも、にんじん、油あげを入れ、Aを加えて煮る。
- ④ 煮汁がなくなるまで焦がさないように煮詰める。器に盛り付け、最後にさやえんどうを飾る。

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
78	2.9	2.1	7.1	0.7

## 春キャベツのペペロンチーノ



材 料	作りやすい分量（2人分） （廃棄含む）
春キャベツ	5枚（400g）
にんにく	1かけ（10g）
唐辛子	1/2本
スパゲティ（乾）	150g
オリーブ油	大さじ2
釜揚げしらす	60g（大さじ4）
塩	小さじ1/6
黒こしょう	適量

### 【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。にんにくはうす切りにし、唐辛子はヘタと種を除く。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩（分量外）を入れ表示どおりにスパゲティをゆでる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにく、唐辛子を入れ弱火にかけ、香りが立つまで炒める。
- ④ ③にしらすを入れて強火にし、キャベツも加えさっと炒める。
- ⑤ ④にゆで上がったスパゲティを入れて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

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
430	15.8	13.6	7.0	1.2

### 春キャベツ

◆外葉は緑色が濃く、葉の巻きがゆるやかなのも特徴です。味は柔らかくて甘みがあります。



## かき菜ときのこの和えもの

材 料	4人分（廃棄含む）
かき菜	200g
にんじん	中1/4本（50g）
ちくわ（生食用）	1/2本強（50g）
えのき茸	40g
しめじ	40g
だし汁	1/4カップ（50cc）
しょうゆ	小さじ2

### 【作り方】

- ① かき菜はゆで、水気をしぼり3cm長さに切る。にんじんは3cm長さのせん切りにし、さっとゆでる。ちくわは輪切りにする。
- ② えのき茸は石づきをとり半分に切ってほぐす。しめじは石づきをとってほぐす。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、②を入れしんなりしたらだし汁ごと冷ます。
- ④ ①と③をボウルに入れ、しょうゆで和える。

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
37	3.5	0.3	3.0	0.6

### かき菜

◆アブラナ科の野菜で菜花（なばな）の仲間。両毛地域（群馬県南東部）で作られている伝統野菜です。

◆茎は繊維がしっかりしているので手で折って収穫することができます。特有の香りと苦みがあります。



## 健康情報ステーションのご案内



伊勢崎市では、市民の皆様の健康づくりに役立つ情報の発信源として「健康情報ステーション」を市内56か所に設置しています。旬の食材を使用した料理レシピ、健康に関する講演会、各種健康情報などさまざまな情報を提供しています。チラシは2か月に1度偶数月に入れ替え更新しています。健康づくりの参考に活用して下さい。



【伊勢崎市食生活改善推進協議会】