

レシピの発行は2か月に1回です

No.197 令和7年度



食生活改善推進員おすすめレシピ

境地区会員のおすすめレシピ



しゅうまいとにんじんの炊き込みごはん

ふわふわチキンナゲット

変わりロールキャベツ

しゅうまいとにんじんの炊き込みごはん

材 料	4人分(廃棄含む)
米	200g
水	240cc
にんじん	大1/2本(125g)
しいたけ	小2個(25g)
しゅうまい(冷凍食品)	4個(1個30g)
顆粒和風だし	小さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ1弱
こしょう	適量

【作り方】

- ① 米は洗ってざるにあげて水気をきり、炊飯器に入れて分量の水を注いで30分置く。
- ② にんじんは5mm厚さの短冊切り、しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- ③ ①にしゅうまい、にんじん、しいたけの順で入れる。最後に顆粒和風だしを加えて炊く。
- ④ 炊きあがったらしょうゆを加え、しゃもじで上下を返して混ぜる。最後にこしょうで味を整える。

冷凍食品を活用して、炊飯器ひとつで簡単に作ることができます。忙しい日の1品におすすめです。



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
248	6.4	4.2	3.2	1.0

ふわふわチキンナゲット

材 料	4人分(廃棄含む)	
たまねぎ	中1/2個(100g)	
鶏ひき肉(むね肉)	200g	
A	スキムミルク	大さじ1と2/3
	マヨネーズ	小さじ1強
	塩	小さじ1/5
	かたくり粉	大さじ3と1/3
木綿豆腐	80g	
小麦粉	大さじ2と2/3	
サラダ油(揚げ油)	適量	
B	ウスターソース	大さじ1と1/3
	ケチャップ	大さじ1と1/3
	はちみつ	小さじ2
	黒こしょう	適量
サラダ菜	8枚	
ミニトマト	8個	

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、Aを入れよく混ぜ合わせる。粘りが出てきたら①と木綿豆腐を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③ ②を1人3個になるように等分しながら、小麦粉を薄く広げたバットにスプーンで落とす。バットの中で肉だねを転がすようにしながら粉をまぶし、小判型に成形する。
★小麦粉をまぶして置いておくとべたべたになってしまいます。焼く直前にまぶしましょう。
- ④ フライパンにサラダ油を1cmくらいの深さまで入れて熱し、③を揚げ焼きにする。菜ばしなどで表裏を返ししながら、両面がきつね色になるまで焼く。Bは混ぜ合わせておく。
- ⑤ 皿にサラダ菜を敷いて④を盛りつけ、ミニトマトを添える。別皿に入れたBをつけていただく。

スキムミルクはタンパク質とカルシウムの補給におすすめです。スキムミルクを加えることで、旨味とコクのある仕上がりになります。



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
238	14.2	9.8	1.4	79	1.1

変わりロールキャベツ

材 料	4人分（廃棄含む）	
キャベツ	中8枚	
いんげん	4本	
たまねぎ	小1/2個（85g）	
にんじん	中1本（150g）	
ベーコン	2枚	
スライスチーズ	2枚	
ホールトマト缶	3/4缶（280g）	
めかじき	25g×8	
塩	小さじ1/5	
こしょう	適量	
カレー粉	小さじ1	
A	水	120cc
	顆粒コンソメ	小さじ2と1/4
	白ワイン	大さじ2と2/3

- ① キャベツは一番外側の葉の芯の近くに包丁で切り目を入れ、一枚ずつ丁寧にはがす。沸騰した湯で柔らかくなるまでゆでる。ゆでた葉はざるなどに広げて水気をきり、太い芯は厚みを削ぎ、削いだ部分は薄切りにする。
- ② いんげんは筋を取り除き3等分に切る。沸騰した湯に塩少々（分量外）を加えてゆで、ざるにあげ水気をきる。
- ③ たまねぎは薄切り、にんじんは薄い短冊切りにする。
- ④ ベーコン、スライスチーズは4等分に切る。
- ⑤ ホールトマト缶は軽くつぶしておく。
- ⑥ めかじきは塩、こしょう、カレー粉をふる。
- ⑦ キャベツの葉にベーコン、チーズ、めかじきの薄切りの順にのせて包み、楊枝で止める。包むときは葉の手前をタネにかぶせ、左右の葉を内側に折り込みきっちり巻いて楊枝で止める。
- ⑧ 鍋にたまねぎ、にんじん、キャベツの芯を敷き、その上に⑦を巻き終わりを下にして並べる。ホールトマト缶とAを加え蓋をして、初めは中火で熱し、煮立ったら弱火で15分程煮込む。
- ⑨ ⑧を器に盛り、いんげんを飾る。

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
194	19.6	10.8	3.5	1.6

春キャベツの上手なはがし方



春キャベツは、葉が柔らかく巻きがゆるいのが特徴です。一番外側の葉の芯の近くに包丁で切り目を入れ、水につけながら浮かすようにしてはがすときれいにはがせます。

キャベツの芯も活用しよう



キャベツの芯は、糖度が葉よりも高く、加熱することで糖度がさらに増します。料理に使うと、芯特有のシャキシャキとした食感を出すことができ、咀嚼力を高めることにも効果的です。スープやポトフなどの煮込み料理や、刻んでサラダに入れても美味しくいただけます。

料理講習会に参加してみませんか？



境地区の食改推（食生活改善推進員）は、境公民館を拠点に活動しています。地域の皆様の健康を食生活の面からサポートするため、様々なテーマで料理講習会を開催しています。日時や申し込み方法の詳細は、公民館だよりに掲載いたしますのでご確認ください。皆様のご参加をお待ちしています♪



今後の開催予定について

- 【6月】パッキング
～災害時に役立つ調理方法について～
- 【8月】おやこの食育教室（親子を対象とした料理講習会）
または
男性の料理教室（男性を対象とした料理講習会）
- 【9月】生活習慣病予防講習会
～健康的な食生活について～
- 【12月】郷土料理・伝統料理講習会
～地域の歴史や食文化について～

