



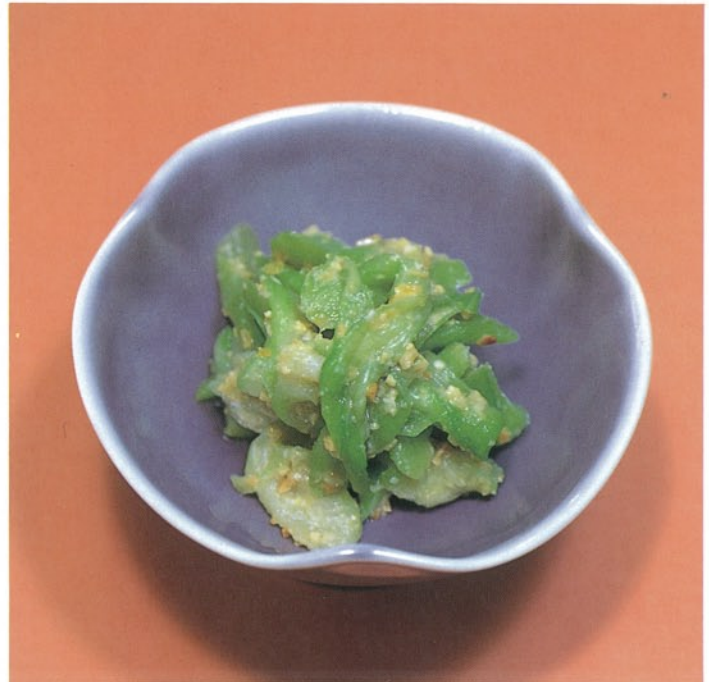
- ① ずいきのピーナツ和え
- ② ずいきの酢の物
- ③ しいたけのみぞれかけ
- ④ しいたけの変わり白あえ
- ⑤ しいたけの松笠焼き
- ⑥ 焼きしいたけのがまあえ
- ⑦ きのこの炊き込みご飯
- ⑧ さといものゆず味噌かけ
- ⑨ 里いもコロッケ
- ⑩ さつまいもドーナツ
- ⑪ レーズンポテト



## ●いい伝え、自慢したいこと

以前からずいきは料理方法が多難とされていましたが、最近ではこのずいきも品質改良されエグミもなく料理が出来るようになりました。このずいきは多彩に料理が楽しめます。

たとえば、酒かす漬、サラダの付け合せ、ずいきの梅しそ漬、ずいきの酢の物などです。



## ●作り方

- 1 ずいきはななめの薄切りにして、3分間位ゆでる。
- 2 みそ・ピーナツ・みりん・砂糖を入れ和える。

## ●健康づくりのために（栄養アドバイス）

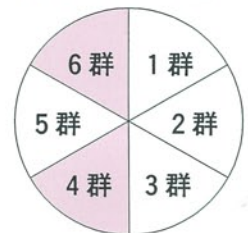
- 1 生ずいきの水分は96%程度で、乾燥すると8%ほどになります。アクが強いので酢水で茹で、半日ぐらい水につけておきます。食物繊維を豊富に含んでいます。
- 2 魚・肉料理と組み合わせましょう。

材料と分量 4人分めやす	
ずいき	500g
ピーナツ（粉末）	10g(大さじ2)
みそ	30g(大さじ2弱)
みりん	18g(大さじ1)
砂糖	9g(大さじ1)

## ●栄養量（1人分）

エネルギー	59kcal
タンパク質	1.7g
脂質	1.4g
カルシウム	104mg
鉄	0.3mg
食塩	0.3g
ビタミンA	45IU
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	5mg
繊維	1.2g

## ●バランス診断



## ●いい伝え、自慢したいこと

ずいきとは里芋の茎の事で、昔、里芋の収穫時に茎の部分を干して保存し、冬場の野菜として利用したものです。干したものは、一晩水につけ茹でてから煮つけにし、冬場の常備菜として毎食のように食卓にあげたものです。最近では、里芋を作らない食用のずいきもあり、えぐ味もなく大変料理が簡単になりました。ずいきの持ち味を生かした酢の物は、どの家庭でも喜ばれる一品です。



## ●作り方

- 1 ずいきの皮をとり、薄切りにして2時間水につけあく抜きをする。
- 2 人参はせん切りにし、さっとゆでる。
- 3 調味料であわせ酢を作り、あえる。

## ●健康づくりのために（栄養アドバイス）

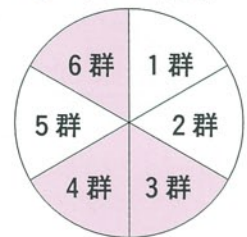
- ・ずいきはアグが強く、そのまま調理するとえぐ味があるので、ゆっくり茹でたものを半日か1日水につけアグを抜きます。干しずいきは調味料をよく吸収するので、味付けは薄めにします。
- ・魚や肉を使った料理と組み合わせましょう。
- ・ずいきは、蛋白質・炭水化物の他、繊維を多く含んでいます。

材料と分量 4人分めやす	
ずいき	320g
人参	80g
塩	小さじ3/5
酢	大さじ3
みりん	大さじ1/2
さとう	大さじ1 1/3
ごま	小さじ1

## ●栄養量（1人分）

エネルギー	39kcal
タンパク質	0.8g
脂質	0.5g
カルシウム	84mg
鉄	0.4mg
食塩	0.9g
ビタミンA	849IU
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	4mg
繊維	0.8g

## ●バランス診断

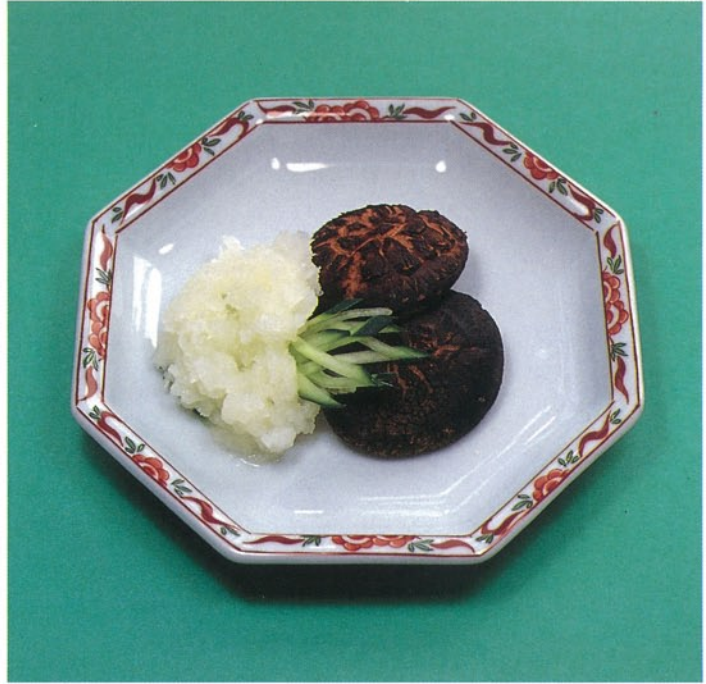




## ●いい伝え、自慢したいこと

しいたけは昔は品種もなく、貴重な材料として特別な行事（祭り・法事）以外は利用できなかった様です。言い伝えによると法要の時、和尚さんの念仏の木魚の音が次の様に聞こえたそうです。“しいたけ、かんぴょう、えっとう（たくさん）煮。大根、煮しめは食わん（食べたくない）食わんポップ…”。

現在は品種も多く、いつでも手近にある材料として利用され、香りも高く美味しく、煮物、焼物、あえもの、汁物、蒸し物など幅広く使われる野菜です。



## ●作り方

- 1 生しいたけは素焼きにする。
- 2 胡瓜は千切りにする。
- 3 大根はすりおろす。
- 4 素焼きにしたしいたけに、胡瓜・大根おろしを添え、上からあわせ酢をかける。

## ●健康づくりのために（栄養アドバイス）

しいたけを素焼きにする時は、網で焼くと香りが一段と高く、食欲を誘います。  
生しいたけを保存する時は、軸を上にして並べ、ラップをかけておくと1週間は保てます。  
しいたけには代謝を高める成分が含まれており、これが血液中の余分なコレステロールを体外に排泄するので高血圧、動脈硬化、心臓病、胆石などに効果があり、さらに不眠症、肌のシミにも有効です。

材料と分量 4人分めやす	
生しいたけ	140g(8枚)
胡瓜	20g
大根	160g
薄口しょう油	12g(小さじ2)
酢	20g(小さじ4)
砂糖	6g(小さじ2)

## ●栄養量（1人分）

エネルギー	15kcal
タンパク質	1.3g
脂質	0.2g
カルシウム	15mg
鉄	0.4mg
食塩	0.5g
ビタミンA	4IU
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	7mg
繊維	0.6g

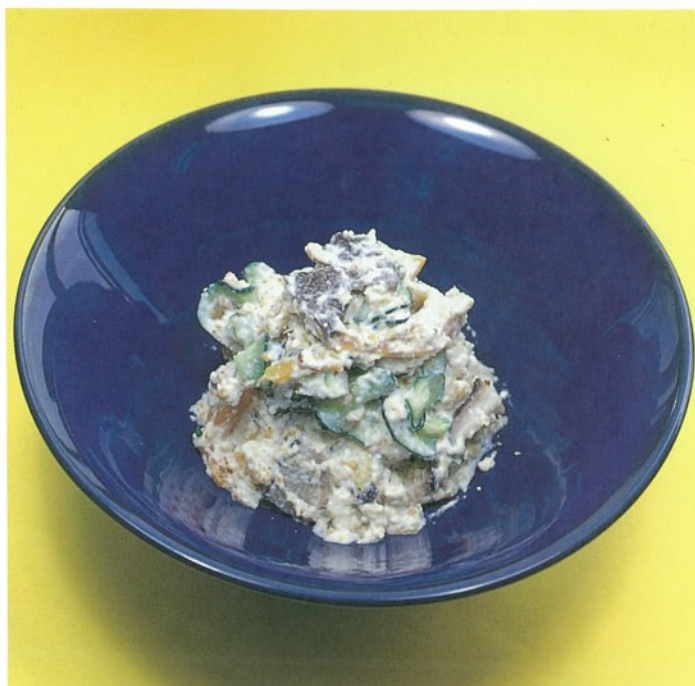
## ●バランス診断



## ●いい伝え、自慢したいこと

和・洋、とりまぜた変わった白和え。子供達にとっても人気があり、高齢者の人には不思議な味と言われます。

旬のしいたけの軸は太くてやわらかくて味がよいので、捨てられません。いしづきのかたいところを切り落とし、ラップに包んで冷凍しておきましょう。きんぴらに混ぜたり、昆布との佃煮、シューマイに入れるなど、利用するとよいでしょう。



## ●作り方

- 1 豆腐をふきんで包み、水分を切る。
- 2 人参・椎茸を短冊に切って甘辛く煮る。
- 3 きゅうりをうす切りにして水気を切る。
- 4 ごまをいってすりばちですり、水きりした豆腐を入れる。
- 5 マヨネーズで味つけをして、その中に人参・椎茸・きゅうりを入れてあえる。

## ●健康づくりのために（栄養アドバイス）

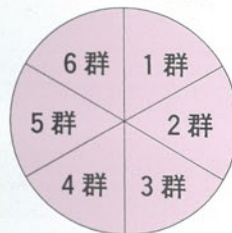
- ・しいたけのうま味は、5-グアニン酸とグルタミン酸により、特有の芳香成分はレンチオニンと呼ばれる物質です。
- ・干しいたけを早くもどしたいときは、ぬるま湯に砂糖小さじ1を入れた中に漬けるとよいのですが、時間があるときは水に漬けた方が味の損失も防げます。

材 料 と 分量	
4人分めやす	
生しいたけ	40g
人参	60g
きゅうり	80g
豆腐	240g
ゴマ	40g
マヨネーズ	48g(大さじ 3 1/2)
しょうゆ	18g(大さじ 1)
砂糖	9g(大さじ 1)

## ●栄養量（1人分）

エネルギー	205kcal
タンパク質	7.4g
脂 質	17.2g
カルシウム	207mg
鉄	2.3mg
食 塩	1.0g
ビタミンA	654IU
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	4 mg
繊 維	0.7g

## ●バランス診断





## ●いい伝え、自慢したいこと

しいたけというと、子供たちにはあまり好んでもらえない素材の1つですが、以前から高級品として食べられていました。ミンチなどと組み合わせて子供からお年寄りまで喜んでもらえる献立にしました。



## ●作り方

- しいたけは軸をはずし、表に十字の切れ目を入れ、裏に軽く塩・こしょうする。軸はみじん切りにしておく。
- ひじきは水にもどし、細かく切っておく。
- 人参・さやえんどうは熱湯を通してからみじん切りにする。
- しょうが・青じそはみじん切りにする。
- ミンチにみじん切りにした材料とスキムミルク・みそ・片くり粉・こしょうを混ぜ合わせる。
- しいたけを裏返し、小麦粉をまぶしたところへ混ぜた材料をのせる。
- フライパンにバターをとかし、裏から焼く。
- レタス・ミニトマトをつけあわせて盛る。

## ●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- しいたけは香りを重視するので、直火焼きにしてポン酢・しょうゆで食べるか、油をひいた鉄板で焼き、レモンをかけて食べてもおいしくしょう。
- きのこの虫出しには、ちょっと塩辛いくらいの塩水に5分ほど漬けて取り出し、水ですすぐと効果があります。

## ●栄養量（1人分）

エネルギー	82kcal
タンパク質	5.4g
脂 質	5.5g
カルシウム	44mg
鉄	1.4mg
食 塩	0.2g
ビタミンA	410IU
ビタミンB1	0.17mg
ビタミンB2	0.15mg
ビタミンC	6 mg
繊 維	0.6g

## ●バランス診断



材 料 と 分 量 4 人 分 め や す	
しいたけ	80g(8枚)
豚ミンチ	80g
青じそ	10g(4枚)
ひじき	干(6g)
人参	20g
さやえんどう	20g
生姜	20g
味噌	8g(小さじ1強)
スキムミルク	6g(小さじ1)
卵	50g(1コ)
小麦粉	20g(大さじ2強)
こしょう	2g(少々)
バター	20g(大さじ1 1/2)
レタス	80g(4枚)
ミニトマト	64g(8コ)

## 6 焼いたけのごまあえ

斐伊地区食生活改善推進協議会

食品数 4 季節 秋

### ●いい伝え、自慢したいこと

生しいたけの香りをたくさん食べるために、焼きしいたけにしてみました。

カルシウムたっぷりのごまを十分にすり、ごまの香りとしいたけの香りがとっても食欲やお酒をすすめてくれます。

#### 材料と分量(4人分めやす)

しいたけ	500g
ほうれん草	250g
人参	250g(1本)
白ごま	120g(1カップ)
みりん	24g(大さじ1 1/2)
しょうゆ	24g(大さじ1 1/2)
だし	24cc(大さじ1 1/2)

### ●作り方

- 1 ほうれん草はゆでて3cm位に切る。
- 2 しいたけは石づきを除き、コンロで両面を焼いてせん切りにする。
- 3 白ごまは煎って、すり鉢に移してよくする。(油が出るまで)
- 4 砂糖少々をしょうゆ、出し汁を混ぜ、ほうれん草・焼いたけを和える。

### ●健康づくりのために(栄養アドバイス)

- ・焼く他に、肉のうま味と調和させる料理として、肉詰焼き、肉詰揚げなどがあります。また、椀種、鍋物、炊き込み飯などもよいでしょう。
- ・魚、肉を使った料理、汁物を組み合わせるとバランスのよい食事になるでしょう。

### ●栄養量(1人分)

エネルギー	233kcal
タンパク質	11.9g
脂質	16.9g
カルシウム	425mg
鉄	6.5mg
食塩	1.0g
ビタミンA	3,625IU
ビタミンB1	0.37mg
ビタミンB2	0.56mg
ビタミンC	45mg
繊維	3.2g

### ●バランス診断



## 7 きこの炊き込みご飯

温泉地区食生活改善推進協議会

食品数 5 季節 秋

### ●いい伝え、自慢したいこと

秋の味覚「きのこ」を入れた、たきこみご飯です。味つけは米に対して塩分2%、糖分1%の標準的な味つけです。

#### 材料と分量(4人分めやす)

米	1.5合
とり肉	60g
しめじ	40g
生しいたけ	60g
人参	40g
しょうゆ(うす口)	18g(大さじ1)
酒	15g(大さじ1弱)
みりん	6g(小さじ1弱)
塩	2g(小さじ2/5)

### ●作り方

- 1 人参・生しいたけ・とり肉は、せん切りにする。
- 2 しめじはほぐしておく。
- 3 米をとぎ、材料と調味料を入れて炊く。

### ●健康づくりのために(栄養アドバイス)

- ・きのこ類はノーエネルギーなので、カロリーを控えたい人には最適な食品です。歯切れがよく、味もよいので和・洋・中華と何にでもたっぷり使えます。
- ・しめじは、香まつたけ味しめじといわれ、よく料理に使われます。
- ・野菜たっぷりのサラダ、または酢の物と組み合わせるとよいでしょう。

### ●栄養量(1人分)

エネルギー	259kcal
タンパク質	7.6g
脂質	3.1g
カルシウム	10mg
鉄	0.8mg
食塩	1.3g
ビタミンA	430IU
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.15mg
ビタミンC	1mg
繊維	0.5g

### ●バランス診断





## ●いい伝え、自慢したいこと

さといものゆずみそかけは、どの家庭でもよくする料理ですが、スキムミルクを入れてみました。味がまるやかになり、とてもおいしくできます。

## ●作り方

- 1 さといもは、皮をとり適当に切って塩でもみ洗ひする。
- 2 だし汁にさといもを加え、やわらかくなるまで煮る。
- 3 みそに砂糖、だし汁、スキムミルク、みりんを加えて弱火でたらりとする位の固さに練る。
- 4 小鉢にさといもを盛り、上に練りみそをかけ、ゆずの皮を軽くすりおろしてかける。

## ●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・さといもは、さつま芋やじゃがいものように、ビタミンCは期待できませんが、芋の中ではいちばん低エネルギーです。
- ・ゆずの皮にはビタミンCがたっぷり含まれています。なべ物の薬味などにして、たくさんとる工夫をしましょう。汁はポン酢にして利用を。
- ・組み合わせには、魚の照り焼き、野菜のごまあえなどはいかがでしょう。

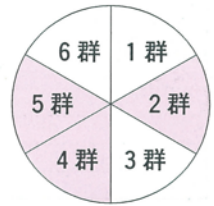
## 材料と分量（4人分めやす）

さといも	240g
だし汁	120cc
塩	2g(少々)
みそ	16g(大さじ1)
砂糖	9g(大さじ1弱)
だし汁	20cc(大さじ1 1/3)
みりん	9g(大さじ1/2)
ゆず	4g
スキムミルク	24g(大さじ4)

## ●栄養量（1人分）

エネルギー	76kcal
タンパク質	3.8g
脂 質	0.3g
カルシウム	73mg
鉄	0.7mg
食 塩	0.6g
ビタミンA	2IU
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	5mg
纖 維	0.4g

## ●バランス診断



## ●いい伝え、自慢したいこと

煮ものにするの多い里いもですが、意外な食べ方に食べた人は驚かれるようです。とろっとしたコロッケでお年寄りにも喜ばれます。

## ●作り方

- 1 里いもはゆでてつぶす。
- 2 とりひき肉、たまねぎのみじん切り、ミックスベジタブルは油で炒める。
- 3 スキムミルク・塩・こしょうで味をつけ、8ヶにまるめる。
- 4 小麦粉・卵・パン粉をつけて油でさっと揚げる。
- 5 レタス・りんごと共に盛り付ける。

## ●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・里いものぬめりは、皮膚にかゆみをおこすことがあります。このぬめりはふきこぼれの原因になったり、調味料の浸透をさまたげたりします。煮る前に塩もみをして除くか、塩を入れて下茹でするとよいでしょう。

## ●栄養量（1人分）

エネルギー	350kcal
タンパク質	11.9g
脂 質	15.6g
カルシウム	143mg
鉄	1.6mg
食 塩	1.6g
ビタミンA	359IU
ビタミンB1	0.18mg
ビタミンB2	0.34mg
ビタミンC	8mg
纖 維	1.0g

## ●バランス診断



## 材料と分量（4人分めやす）

里いも	280g
とりひき肉	40g
玉ねぎ	60g
ミックスベジタブル	60g
油	4g(小さじ1)
スキムミルク	42g(大さじ7強)
塩	4g(小さじ4/5)
こしょう	2g(少々)
小麦粉	24g(大さじ3)
卵	50g(1コ)
パン粉	72g(大さじ12)
油	40g(大さじ3)
レタス	40g
りんご	160g



## ●いい伝え、自慢したいこと

ドーナツもさつまいもを入れることで、適当なやわらかさになり、指で簡単にドーナツ型になります。子供たちと一緒に作っても楽しいですよ。

## ●作り方

- 1 さつまいもを大きめに切り、やわらかくゆでて水を切る。
- 2 熱いうちにバターを入れ、さつまいもをつぶす。
- 3 さつまいもが少し冷めてから、卵とむしパンミックスとスキムミルクを入れ、耳たぶぐらいの硬さにする。
- 4 適当な大きさにし、指でドーナツ型にして油で揚げる。

## ●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・いも類の中でただ一つ強い甘味を持つため、副食に組みこむより、単独で間食あるいは主食代用に用いられます。
- ・さつまいものビタミンCは大型のまま加熱すると、空気に触れないため意外に安定しており、ふかいしもでは70%保持されます。

## 材料と分量(10人分めやす)

さつまいも	500g
むしパンミックス	300g
卵	100g(2コ)
バター	30g(大さじ2 1/2)
スキムミルク	18g(大さじ3)
揚げ油	135g(適量)

## ●栄養量（1人分）

エネルギー	343kcal
タンパク質	4.7g
脂 質	17.7g
カルシウム	42mg
鉄	0.4mg
食 塩	0.1g
ビタミンA	124IU
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	15mg
纖 維	0.4g

## ●バランス診断



# 11 レーズンポテト

## ●いい伝え、自慢したいこと

さつまいもは、南米原産の最も古い農作物の1つ。日本へは宮古島から琉球や薩摩に伝わって北上し、飢饉や食糧難を救ってきました。主成分は糖質で、ビタミンC、繊維も豊富なのでおやつにはピッタリです。スキムミルクも入ってカルシウムたっぷりです。又シナモンはニッキの味がして、ちょっとなつかしい味わいです。

## ●作り方

- 1 さつまいもは、皮をむいて乱切りし、ひたひたの水で軟らかく煮てから、ていねいにつぶしながら砂糖とスキムミルク・バターを混ぜておく。
- 2 干しぶどうは、さっと湯通ししてあらかじめきざんでおく。
- 3 さつまいもと干しぶどうを混ぜて、ラップで茶巾絞りに作り器に盛る。
- 4 上から、きな粉と砂糖・シナモンを混ぜたものをふりかける。

## ●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・大きい形のまま、60℃までゆっくり加熱していくと、糖化が進んで甘味が増してきます。（石やきいものように）

## 材料と分量(4人分めやす)

さつまいも	240g
砂糖	9g(大さじ1弱)
干しぶどう	20g
スキムミルク	18g(大さじ1)
バター	12g(大さじ1)
きな粉	12g(大さじ1)
砂糖	4g(小さじ1強)
シナモン	2g(小さじ1弱)

## ●栄養量（1人分）

エネルギー	155kcal
タンパク質	3.5g
脂 質	3.3g
カルシウム	85mg
鉄	0.8mg
食 塩	0.1g
ビタミンA	58IU
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	19mg
纖 維	0.8g

## ●バランス診断

