



- ① こんにゃくステーキ
- ② こんにゃくピーナツ和え
- ③ こんにゃくとれんこんの呉合え
- ④ えびと餅のグラタン
- ⑤ 満点豚汁
- ⑥ きのこと大根のサラダ



●いい伝え、自慢したいこと

こんにゃくは石灰の臭みをぬくために、まず塩もみしてから水洗いするとアクがとれ、くせも抜けます。下ゆでは水から入れ、沸騰後2～3分ゆでます。またこんにゃくは水分が多いため、味がしみにくいものです。空炒りしたり、すりこぎでたたくのも水分を出す方法のひとつです。さらに切りこみを入れたり、フォークでつついたり、手でちぎったりすると味がよくしみこみます。



●作り方

- 1 こんにゃく1枚は2等分し、両面に格子の切れ目を入れる。
- 2 にんにくはおろし、しょうゆ・みりん・砂糖と合わせ、こんにゃくを1時間漬けておく。
- 3 フライパンに油を熱し、こんにゃくの両面に焦げ目がつくまで焼く。
- 4 皿にレタス・トマトを盛り合わせ、こんにゃくには輪切りのレモンとバターをのせる。

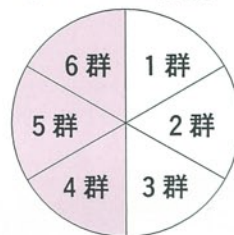
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

・こんにゃくはノーカロリーですので、体重が気になる人にはおすすめの食品です。また、腸の中を掃除してくれるもの、便秘を防いでくれるものとして知られています。

●栄養量（1人分）

エネルギー	93kcal
タンパク質	1.6g
脂 質	5.7g
カルシウム	72mg
鉄	1.0mg
食 塩	1.8g
ビタミンA	108IU
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	9 mg
繊 維	0.3g

●バランス診断



材 料 と 分 量 4 人 分 め や す	
こんにゃく	600g(2枚)
にんにく	16g
しょうゆ	45cc(大さじ3)
みりん	18g(大さじ1)
砂糖	12g(小さじ4)
バター	8g(小さじ2)
レタス	20g
トマト	120g
レモン	20g
油	16g(大さじ1強)

●いい伝え、自慢したいこと

母のなつかしい手造りこんにゃくを私風にアレンジし、ほうれん草、人参で彩り良くし、ピーナツで今風に和えてみました。こんにゃくは、お腹の中にたまった砂を取り去ってくれるので、ときどき食べるようにしなければならないと、針供養の日に食べる習わしがあったり、地方によっては冬至に食べるということもあります。



●作り方

- 1 こんにゃくはゆでて3cm位の短冊切りにし、酒少々を入れ水分をとばす。
- 2 にんじん・ほうれん草はゆでて、人参は短冊切りにし、ほうれん草は小さく切る。
- 3 ピーナツは細かくつぶし、しょう油・みりん・酒を入れのぼす。
- 4 小鉢にこんにゃく・人参・ほうれん草をこんもりと盛り、ピーナツあんであえる。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

・こんにゃくは作るとき生石灰を入れて固めます。この石灰分は固める量より少し多く入れてあるので、そのままでは苦みが残ってしまいます。ゆでると石灰分は湯に溶け出ます。おいしく煮るために、こんにゃくはゆでてから使いましょう。

●栄養量（1人分）

エネルギー	153kcal
タンパク質	6.4g
脂 質	9.9g
カルシウム	42mg
鉄	1.1mg
食 塩	1.01g
ビタミンA	590IU
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	5 mg
纖 維	0.8g

●バランス診断

材料と分量
4人分めやす

こんにゃく	200g
人参	40g
ほうれん草	40g
ピーナツ	80g
しょう油	27g(大さじ1 1/2)
みりん	36g(大さじ2)
酒	22g(大さじ1 1/2)

●いい伝え、自慢したいこと

こんにゃくは表面がつるつるしているので、なかなか味がしみこみません。最近のこんにゃくは、コシのないものが多いのでコシを出すことも大事です。コシを出すには、こんにゃく的一端を持って、まな板に打ちつけるか、すりこ木でたたきます。切るときには手でちぎると、切り口がざくざくして味のしみこみが良くなります。このほかに茶わん切りという方法もあります。

材料と分量(4人分めやす)	
こんにゃく	200g
れんこん	100g
人参	100g
枝豆	100g
さとう	15g(大さじ1 1/2)
塩	5g(小さじ1)
酢	40cc(大さじ3 弱)
しょうゆ	6g(小さじ1)
ゴマ	25g(大さじ3)

●作り方

- 1 こんにゃくは短冊に切り、たっぷりの水に入れてしばらくゆでる。
- 2 ゆでたらザルに上げ、すぐに水でもみ洗いし水気を切っておす味で煮る。
- 3 れんこんは皮を厚くむき、太い物はたて2ツに切り、小口から薄く切って酢1~2滴を加えたタレに入れてアクを取る。
- 4 熱湯で固めにゆでて、水気を切ったら塩を少々ふる。
- 5 人参は皮をむいて短冊に切り、ゆでて水気を切って塩をふって下味をつける。
- 6 枝豆はゆでてつぶしておく。
- 7 こんにゃく・れんこん・枝豆・人参を合わせて味を整え、ごまをふる。

●健康づくりのために(栄養アドバイス)

- ・枝豆とは、野菜用として未成熟の種実を利用する目的で栽培された大豆のことです。新鮮な大豆ですから、良質のたんぱく質とともに、ビタミンB1・Cがとれます。豆・豆製品の代わりと考えてもよいでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	124kcal
タンパク質	6.3g
脂質	5.7g
カルシウム	129mg
鉄	1.7mg
食塩	1.6g
ビタミンA	1,025IU
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	15mg
繊維	1.1g

●バランス診断



4 えびと餅のグラタン

●いい伝え、自慢したいこと

餅は少量でカロリーがあり消化もいいのですが、カビやすくてうっかりすると、赤・青・黄と色とりどりに発生し、捨ててしまうことが多いものです。次の方法をおためしください。

- ① 冷凍する…ビニール袋に平らに並べて封をする。
- ② 焼酎をふりかける…ビニール袋に入れ焼酎をふりかけ、密封して冷蔵庫へ。
- ③ 酒粕を入れる…餅の袋に酒粕を少しちぎって入れ、密封して冷蔵庫へ。
- ④ 水餅にする…塩少々を入れた水に漬け、時々水を替えます。

材料と分量(4人分めやす)	
切り餅	200g(4個)
えび(小)	100g
マッシュルーム(スライス)	30g
ブロッコリー	100g(1株)
玉ねぎ	100g(1/2個)
生クリーム	カップ1/2
塩	2g
マヨネーズ	14g(大さじ1)
サラダ油	4g(小さじ1)
こしょう	少々
パン粉	8g(大さじ2)
溶かしバター	26g(大さじ2)

●作り方

- 1 オープンを180℃に温めておく。餅は1cmの角切りにする。
- 2 小えびは殻・背わたを取り、塩・こしょうをふり、下味をつける。
- 3 ブロッコリーは小房に切り分け、さつと茹でる。玉ねぎはうす切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ・えびを手早く炒める。火を止めて、餅・マッシュルーム・ブロッコリー・生クリーム・塩小さじ1/2を加えてよく混ぜる。
- 5 耐熱皿に薄くサラダ油をぬり、4等分した材料を入れて、上からマヨネーズを格子状になるよう絞り、パン粉をふり、バターをのせる。
- 6 オープンの中段で10分ほど焼いて、こんがり焦げ目がついたら出来上り。

●健康づくりのために(栄養アドバイス)

- ・餅の食べ方の工夫、これなら子供のおやつや受験生の夜食にも喜んで食べてもらえます。
- ・もち1個(35g)は茶わん軽く1/2杯のごはんと同エネルギーです。食べすぎに注意しましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	297kcal
タンパク質	9.3g
脂質	14.6g
カルシウム	58mg
鉄	0.9mg
食塩	1.1g
ビタミンA	400IU
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	42mg
繊維	0.6g

●バランス診断



5 満点豚汁

木次地区食生活改善推進協議会

食品数 11

季節 冬

●いい伝え、自慢したいこと

材料と分量(4人分めやす)	
豚肉	100g
さといも	100g
白菜	100g
人参	50g
とうふ	120g
しいたけ	20g(2枚)
ごぼう	30g
大根	80g
ねぎ	5g
油	26g(大さじ2)
みそ	40g(大さじ2強)
スキムミルク	36g(大さじ6)
水	750cc

●作り方

- 1 野菜は適当な大きさに切る。
- 2 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- 3 水を加え、煮えにくい材料から順に入れて煮る。
- 4 スキムミルクをだし汁で溶き、みそを加える。
- 5 最後にねぎを散らす。

●健康づくりのために(栄養アドバイス)

栄養たっぷり、カルシウムもたっぷり入った満点豚汁は、がっしょ祭に大好評でした。
心も体も暖まりますよ。

●栄養量(1人分)

エネルギー	280kcal
タンパク質	11.8g
脂質	18.7g
カルシウム	181mg
鉄	1.9mg
食塩	1.2g
ビタミンA	530IU
ビタミンB1	0.26mg
ビタミンB2	0.27mg
ビタミンC	12mg
繊維	1.0g

●バランス診断



6 きのこと大根のサラダ

木次地区食生活改善推進協議会

食品数 7

季節 冬

●いい伝え、自慢したいこと

大根の「す」は、茎を折ってみるとわかります。大根の「す」のあるなしが、包丁を入れてみるまでわからないというのでは、台所をあずかる者として失格でしょう。ある板前さんは、大根のつけ根の茎を折ってみて「す」が入っているものは、大根も同様だと言います。これなら私たちにも見分けられます。

材料と分量(4人分めやす)	
えのき茸	40g
しめじ茸	160g
大根	200g
ロースハム	40g
かいわれ大根	20g
(ドレッシング)	
酢	大さじ3
サラダ油	大さじ1
スキムミルク	大さじ2
ごま油	2g(小さじ1/2)
塩	4g(小さじ4/5)

●作り方

- 1 えのき茸・しめじ茸は根元を切り、さっと茹でる。
- 2 大根は5cmの長さのせん切りにする。
- 3 ロースハムもせん切りにする。
- 4 茸・大根・ハムを混ぜ皿に盛り、かいわれ大根を散らす。
- 5 ドレッシングの材料を混ぜる。
- 6 皿に盛った材料の上に、ドレッシングをかける。

●健康づくりのために(栄養アドバイス)

ドレッシングの中にスキムミルクが入っているとは気がつかないと思います。旬の野菜をたっぷり使い、野菜不足を解消しましょう。
(大根おろしも冷凍できる)
ちょっとだけ大根おろしがほしいというときがよくあります。大根のおいしい季節でないとおいしいおろしになりません。たくさん作って1回分ずつ取り出せるように冷凍すると便利です。

●栄養量(1人分)

エネルギー	80kcal
タンパク質	4.4g
脂質	5.6g
カルシウム	57mg
鉄	0.9mg
食塩	1.2g
ビタミンA	61IU
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.31mg
ビタミンC	11mg
繊維	0.7g

●バランス診断

