

|魅|力|た|っ|ぷ|り|

体においしい野菜レシピ



監修

中津市食生活改善推進協議会



中津市食生活改善推進協議会
会長 関 久美子

私たち食生活改善推進員は、地域で健康づくりと食育を推進しています。2016年度に行った大分県の調査では、中津市民は野菜が足りていないことがわかりました。私たちは、野菜不足を解消するために、「野菜たっぷり料理講習会」を開催し、野菜の魅力を伝えています。

このレシピ集は、特に好評だった料理をまとめています。地元の野菜・旬の野菜の美味しさを知り、毎日の健康づくりにお役立てください。

2019年3月

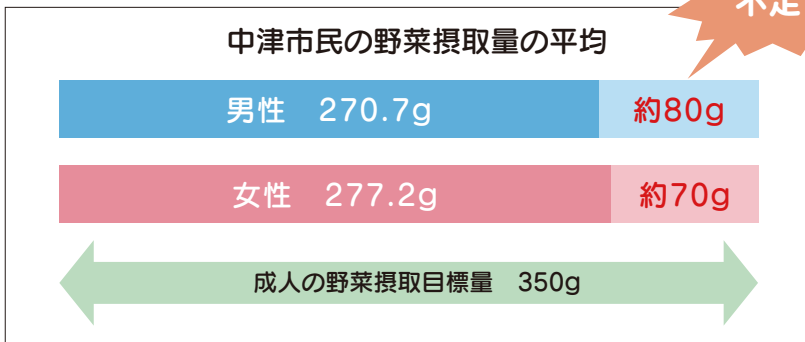
もくじ

● 野菜が不足しています	3
● 野菜350gってどのくらい？	4
● 野菜をたくさん食べるコツ	5
● 中津市にはおいしい野菜がたくさんあります	6
● 緑黄色野菜の料理 (トマト、にんじん、ブロッコリー、にら、かぼちゃ、ねぎ)	7
● 淡色野菜の料理 (もやし、きゅうり、キャベツ、なす、ごぼう、白菜、れんこん、たまねぎ)	13
● 郷土料理	21
● おやつ	23
● やってみよう！エコクッキング	25
● おすすめドレッシング	26
● 薄味も忘れずに！	27
● 1日にとりたい食品の目安量	28
● 食育を応援しています	29
● あいうえお塩分表	30

レシピの大きさ1は15ml、小さじ1は5mlです。電子レンジは600Wタイプです。

★野菜が不足しています

厚生労働省「健康日本21」で推奨される成人の野菜摂取の目標量は、1日**350g**です。
2016年度に大分県が行った「県民健康意識行動調査」によると、
男女とも野菜が不足していることがわかりました。

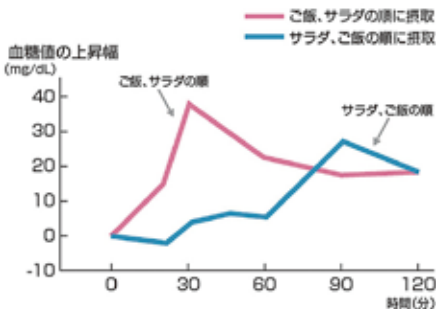


★どうして野菜を食べたほうがいいの？

野菜には、β-カロテンやビタミンCなどの抗酸化ビタミン、食物繊維が多く含まれており、多くの研究から「脳血管疾患や心臓病、胃がん・食道がん・大腸がんにかかる確率を低下させる」という結果が出ています。また、カリウムが、体内の余分なナトリウム（食塩）を外に出す手助けをしてくれ、高血圧を予防したり、カルシウムが骨を丈夫にしたりする働きがあります。大分県では、健康寿命日本一をめざし、野菜摂取350gをスローガンのひとつに掲げ、「まず野菜、もっと野菜」をすすめています。

まず野菜

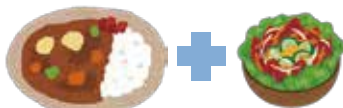
食事のときに野菜から食べ始めることで、血糖値の急激な上昇を抑えたり、食べすぎを防いでくれたりするため、糖尿病や肥満予防につながります。



(糖尿病ネットワークより引用)

もっと野菜

目標の350gに**平均70g**足りていません。いつもの食事に1皿の野菜料理をプラスしましょう。



★野菜350gってどのくらい？

生の状態



料理にすると **5皿**の野菜料理



★淡色野菜と緑黄色野菜を組み合わせせて！

野菜はβ-カロテンの含有量から、「淡色野菜」と「緑黄色野菜」に分けられます。

食べる量の目安は**2:1**です。

淡色野菜

2

キャベツ
たまねぎ
きゅうり
なす
大根
白菜 など



1

緑黄色野菜

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
ピーマン
ブロッコリー
トマト など



★野菜をたくさん食べるコツ

野菜を食べたほうがいいことはわかったけど、毎日野菜料理を準備するのは大変…。そこで、今日からできるコツをご紹介します。

家庭では

汁ものを野菜たっぷりにする

味噌汁やスープを具たくさんにすると塩分量を抑えることもできます。



上手に保存する

白菜や大根など大きな野菜は、使いやすい大きさに切って冷蔵庫へ。もやしやきのこと類も冷凍庫で保存しておくと便利です。



カット野菜や冷凍野菜を使う

そのまま食卓に出せるサラダや下処理された便利な野菜を活用しましょう。



加熱して食べやすくする

生でもよいですが、加熱するとカサが減ってたくさん食べやすくなります。電子レンジでもOK！



作り置きしておく

時間があるときに、きんぴらや煮物を作り置きしておくくと便利です。冷凍保存もおすすめ！



外食・中食では

付け合せの野菜を残さない



野菜の多いメニューを選ぶ

丼や麺類などの一品料理より、野菜料理がついた定食メニューを選びましょう。



どうしても不足するときは

野菜ジュースを利用

ただし、野菜と野菜ジュースはまったく同じではありません。飲みやすくするために果物や糖分が多く含まれているものもあります。あくまでも補助的に利用しましょう。



★中津市にはおいしい野菜がたくさんあります

中津市では、四季を通じて豊富な野菜がとれます。

スーパーや直売所で産地を見てみましょう！野菜の「旬」がわかりますよ♪



中津市の特産品

ねぎ

昔ながらに土に種をまいて作ります。葉先までしっかり硬く、食欲をそそる色合いと香りが高いのが特徴です。

【時期】周年



白菜

秋から春にかけて出荷され、大分県の一村一品の指定を受けています。

比較的甘い白菜づくりに努めています。

【時期】10月～5月



大根

主に冬に出荷されます。

【時期】10月～2月



にら

年間を通じて出荷されますが、冬から春にかけては、葉肉が厚く柔らかく美味しいです。

【時期】3月～11月



にんじん

特に、金時にんじんが特産です。濃い紅色と甘味が特徴で、おせち料理用にも、お正月にかけて多く出回ります。

【時期】11月～1月



ブロッコリー

大分県の一村一品の指定を受け、「諭吉ブロッコリー」と命名され、市外にも多く出荷されています。

【時期】12月～2月



トマト

抗酸化作用をもつリコピン、ビタミンCが豊富です。うみ成分のグルタミン酸も含まれています。



トマトとひき肉のあっさり炒め



(材料)2人分

トマト	160g(くし形に切る)
豚ひき肉	50g
たまねぎ	25g(みじん切りにする)
にんにく	1/4かけ
オリーブ油	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
みじん切りパセリ	適量

(1人分の栄養量)エネルギー 108kcal 塩分0.5g

<作り方>

- ①フライパンにオリーブ油を中火で熱し、たまねぎとにんにくを炒める。
- ②しんなりしたらひき肉を加えて、パラパラになるまで炒める。
- ③トマトを加えてざっと炒め合わせ、塩、こしょうで味をつける。器に盛ってパセリをふる。



ミニトマトのコンポート

材料(2人分)

ミニトマト	8個
砂糖	大さじ2
しょうが汁	大さじ2

(1人分の栄養量)エネルギー 37kcal 塩分0.1g

<作り方>

- ①ミニトマトのへたをとって沸騰した湯につける。冷水に上げて皮をむき、砂糖をふりかける。
- ②しょうが汁を加えて、冷蔵庫で30分以上冷やす。

にんじん

カロテンが豊富です。カロテンは体内でビタミンAに変わり、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。油を使って調理すると、カロテンの吸収率がアップします。



にんじんごはん



材料(作りやすい分量)

米	2合(といでおく)
ツナ缶	40g
ツナ缶の汁	大さじ1
にんじん	50g(すりおろす)
A { しょうゆ	小さじ1/4
塩	小さじ1/3

(1/5量の栄養量)エネルギー 301kcal 塩分0.7g

<作り方>

- ①炊飯器に米を入れて、ツナ缶の汁を加えて、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。
- ②Aを加えて全体を混ぜ、ツナとにんじんを加えて炊く。



にんじんとツナの炒め物

材料(作りやすい分量)

にんじん	1本(せん切りにする)
ツナ缶	40g
卵	1個
塩、こしょう	各少々
サラダ油	適量

(1/4量の栄養量)エネルギー 69kcal 塩分0.4g

<作り方>

- ①フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。
- ②ツナを加えて、塩、こしょうで味つけをする。
- ③溶き卵でとじる。

特産品

ブロッコリー

疲労回復や美肌効果のあるビタミンCのほか、鉄分やカルシウムが多く含まれます。食べているのは、花のつぼみですが、茎にもビタミンCが豊富に含まれます。



ブロッコリーのナッツサラダ

材料（2人分）	
ブロッコリー	250g
プロセスチーズ	15g(角切りにする)
ミックスナッツ	10g(粗く刻んでおく)
A	
プレーンヨーグルト	大さじ1/2
みそ	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1

(1人分の栄養量)エネルギー 150kcal 塩分0.8g

<作り方>

- ①ブロッコリーは、小房に分け、塩茹でして冷ましておく。
- ②Aを合わせて、全ての材料と和える。

ブロッコリーの白和え



材料（2人分）	
厚揚げ	100g
	(手でちぎり、ペーパーで水気をきる)
ブロッコリー	50g（小房に分ける）
にんじん	20g（細切りにする）
みそ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/4
すりごま	大さじ1

(1人分の栄養量)エネルギー 129kcal 塩分0.7g

<作り方>

- ①ブロッコリー、にんじんをさっとゆでる。
- ②厚揚げと調味料をよく混ぜ合わせ、食べる直前に①を和える。

特産品

にら

独特の香り成分は、疲労回復効果のあるビタミンB1を活発にさせる働きがあります。ビタミンB1を多く含む豚肉や豆類、ハムなどと一緒にとると効果的です。



そば粉のにらチヂミ



材料（2人分）

そば粉	100g
水	100ml
にら	20g(1cm長さに切る)
キムチ	60g(1cm幅に切る)
ハム	1枚(細切りにする)
ごま油	適宜
ぽん酢しょうゆ、ラー油	お好み

（1人分の栄養量）エネルギー 225kcal 塩分1.0g

<作り方>

- ①ボウルにそば粉を入れ、水を加えて混ぜる。
- ②にら、キムチ、ハムを入れて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、生地を平らに広げる。ふたをして中火で焼く。



油揚げの簡単のにらぎょうざ

材料（2人分）

豚ひき肉	100g
にら	30g(細かく刻む)
油揚げ	2枚
塩、こしょう	各少々
サラダ油	適宜
酢じょうゆ、からしなど	お好み

（1人分の栄養量）エネルギー 201kcal 塩分0.3g

<作り方>

- ①ボウルに豚肉を入れ、塩、こしょうをふって、粘りが出るまでこねる。にらを加えて混ぜる。
- ②油揚げは一片に包丁で切り込みを入れ、袋状にして①を詰める。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、揚げ焼きにする。

かぼちゃ

ビタミンA、C、Eを多く含みます。免疫力を高める働きがあり、保存も効くので、冬を元気に乗り切るために「冬至」（12月）にかぼちゃを食べる風習があります。



かぼちゃのカレーサラダ



材料（2人分）

かぼちゃ	100g(ひと口大に切る)
セロリ	40g (斜めに薄切りにする)
A { プレーンヨーグルト	30g
カレー粉	小さじ1/4
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々

(1人分の栄養量)エネルギー 38kcal 塩分0.7g

<作り方>

- ①かぼちゃをゆでる。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、かぼちゃとセロリを和える。

かぼちゃのゴロゴロスープ



材料(2人分)

かぼちゃ	80g(皮つきのまま角切りにする)
たまねぎ	40g(みじん切りにする)
バター	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1/2
コンソメ	1/2個
水	200ml
牛乳	100ml
塩、こしょう	各少々

(1人分の栄養量)エネルギー 94kcal 塩分1.0g

<作り方>

- ①鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。小麦粉を加え炒め、水でのばす。
- ②かぼちゃ、コンソメを加え、中火で柔らかくなるまで煮る。かぼちゃの形が残る程度につぶす。
- ③牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

ねぎ

特有の香りには、疲労回復効果のあるビタミンB1を活発にさせる働きがあります。中津市では、小ねぎが特産品です。

特産品



ねぎの豚肉巻きフライ



材料（2人分）	
豚もも肉	120g
塩、こしょう	適量
小ねぎ	1/4束(豚肉の幅の長さに切る)
のり	1/2枚
スライスチーズ	2枚
小麦粉	小さじ2
溶き卵	1/2個
パン粉	大さじ4
揚げ油	適量

(1人分の栄養価)エネルギー 278kcal 塩分0.9g

<作り方>

- ①豚肉を広げて、塩、こしょうをふる。豚肉の上のにりとチーズを敷いて、ねぎを軸に置いてクルクルと巻く。
- ②小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、170℃の油で揚げる。

小ねぎの生春巻き



材料（2人分）	
ライスペーパー	2枚
小ねぎ	10g(半分の長さに切る)
きゅうり	40g(せん切りにする)
にんじん	20g(せん切りにする)
かに風味かまぼこ	2本
A	
しょうゆ	小さじ1と1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうが、赤唐辛子	お好み

(1人分の栄養価)エネルギー 62kcal 塩分0.6g

<作り方>

- ①水でもどしたライスペーパーに、小ねぎ、きゅうり、にんじん、かに風味かまぼこを並べて巻く。
- ②混ぜ合わせたAのタレをつけていただく。

もやし

もやしは、緑豆や大豆を発芽させたものです。ビタミンCが豊富に含まれます。



もやしの肉みそがけ



材料（作りやすい分量）

もやし	250g
豚ひき肉	200g
ねぎ	1本(みじん切りにする)
にんにく	1かけ(みじん切りにする)
ごま油	大さじ2
A	だし汁 200ml
	しょうゆ、みそ 各大さじ1
	砂糖 大さじ2
片栗粉	小さじ2
	(水小さじ4と混ぜておく)

(1/6分の栄養量)エネルギー 137kcal 塩分0.8g

<作り方>

- ①フライパンにごま油を熱し、強火でもやしを炒めて、器に盛る。
- ②フライパンにごま油を足して、ねぎ、にんにくを炒める。香りが出たら、ひき肉を加えてパラパラになるまで炒める。
- ③Aを加えて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。①のもやしにかける。

もやしのごま酢あえ



材料（2人分）

もやし	200g
切干し大根	20g(水にもどしておく)
油揚げ	1/2枚(せん切りにする)
A	すりごま 大さじ2
	しょうゆ、酢 各大さじ1
	砂糖 大さじ1/2
	塩 ひとつまみ

(1人分の栄養価)エネルギー 128kcal 塩分1.4g

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、もやし、切干し大根、油揚げの順に茹でて、水にさらす。
- ②ボウルにAを合わせて、よく水気を絞った①を加えて和える。

きゅうり

約95%が水分で、カリウムが多く含まれます。カリウムは、体内の余分なナトリウムを外に出す手助けをします。



きゅうりの生姜炒め

材料（2人分）

きゅうり	1本（斜めに薄切りにする）
豚もも肉	20g（細切りにする）
しょうが	4g（せん切りにする）
顆粒コンソメ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2

（1人分の栄養価）エネルギー 35kcal 塩分0.4g

<作り方>

- ①フライパンにサラダ油を熱し、しょうがと豚肉を炒める。
- ②きゅうりを加え、しんなりするまで炒める。顆粒コンソメを加えて、さっと混ぜる。



きゅうりとコーンのごまサラダ

材料（2人分）

きゅうり	1本
コーン	50g（水気をきっておく）
すりごま	大さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ2/3

（1人分の栄養価）エネルギー 84kcal 塩分1.2g

<作り方>

- ①きゅうりは4つ割りにして、1cm幅に切る。
- ②ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜる。

キャベツ

ビタミンに近い働きをするビタミンUが含まれます。ビタミンUは「キャベジン」とも言われ、胃腸の病気を予防する働きがあります。



キャベツとしいたけのサラダ



材料（2人分）

キャベツ	100g (ひとくち大に切る)
しいたけ	2枚 (薄切りにする)
A {	ごま油 小さじ1
	顆粒チキンスープの素 小さじ1/3
	砂糖 小さじ1/3
	塩 ひとつまみ
	にんにく(すりおろし) 少々
	こしょう 少々
ごま	小さじ1

(1人分の栄養量)エネルギー 46kcal 塩分0.8g

<作り方>

- ①キャベツとしいたけを一緒にさっとゆでる。ザルにあげて水気をきる。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、キャベツ、しいたけ、ごまを加えて和える。

キャベツの豆乳スープ



材料（2人分）

キャベツ	140g(1.5cm幅に切る)
ベーコン	1枚(1cm幅に切る)
サラダ油	大さじ1/2
水	150ml
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
豆乳	200ml

(1人分の栄養量)エネルギー 122kcal 塩分0.8g

<作り方>

- ①鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。しんなりしたら、キャベツを加えて炒め、水を加える。
- ②煮立ったら塩、こしょうを加え、ふたをして約8分煮る。豆乳を加えて、さっと煮る。

なす

鮮やかな紫色は、ナスニンという成分で、ポリフェノールの一種です。ナスニンには、抗酸化作用があるため、がん予防に期待されています。



鶏肉となすのオイスターソース炒め



材料（2人分）	
鶏もも肉	150g(ひと口大に切る)
塩、こしょう、片栗粉	適量
なす	150g(乱切りにする)
赤パプリカ	1/4個(乱切りにする)
ブロッコリー	50g(小房に分けてさっとゆでる)
しょうが(すりおろし)	10g
A { オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
ごま油	大さじ3

(1人分の栄養量)エネルギー 267kcal 塩分1.9g

<作り方>

- ①鶏肉に塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油(大さじ2)を熱し、なすをこんがり焼く。パプリカを加えて炒め合わせ、取り出す。
- ③同じフライパンにごま油(大さじ1)としょうがを入れ、香りが出たら鶏肉を加えて焼く。
- ④火が通ったら②を戻し入れ、ブロッコリーと合わせたAを加えて、強火で炒め合わせる。

なすのチーズ田楽



材料（2人分）	
なす	140g
鶏ひき肉	50g
ごま油	小さじ1/2
A { みそ	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2
ピザ用チーズ	40g

(1人分の栄養量)エネルギー 193kcal 塩分1.4g

<作り方>

- ①フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を加え、ポロポロになるまで炒める。火を止めて、Aを加える。再び火をつけ、弱火で混ぜる。
- ②なすは縦半分に切って、切り口に格子状に切れ目を入れる。フライパンにサラダ油を熱し、なすの切り口を下にして中火で焼く。ひっくり返して、なすの上に①とチーズをのせる。ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。

ごぼう

食物繊維が豊富に含まれます。独特の香りには、肉や魚の臭いを消す働きがあります。



ごぼうときのこの牛丼



材料 (2人分)	
ごはん	360g
牛肉 (こま切れ)	80g
ごぼう	30g(ささがきにして水にさらす)
しいたけ	2枚(薄切りにする)
A { めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
水	50ml
酒	60ml
サラダ油	大さじ1/2

(1人分の栄養量)エネルギー 479kcal 塩分0.6g

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、ごぼう、しいたけ、牛肉を中火で炒める。
- ②肉の色が変わったらAを加え、中火のまま汁がなくなるまで煮る。
- ③器にごはんを盛り、②をのせる。

ごぼうの肉巻き



材料 (2人分)	
ごぼう	90g (10cm長さに切り、酢水でゆでる)
豚バラ薄切り肉	6枚
片栗粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ1/2
{ 酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ1

(1人分の栄養量)エネルギー 313kcal 塩分2.6g

<作り方>

- ①豚肉を広げ、ごぼうを芯にして斜めにクルクルと巻く。片栗粉を軽くまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼く。合わせた調味料を回しかける。

特産品

白菜

ビタミンCやビタミンKが多く含まれます。一度にたくさんの量を食べられることも魅力です。



白菜の浅漬け



材料（作りやすい分量）

白菜	500g(ざく切りにする)
A	りんご酢 60ml
	砂糖 60g
	白だし 50ml
	昆布、しょうが 少々
	するめ 15g

（1人分の栄養量）エネルギー 31kcal 塩分0.2g

<作り方>

- ①Aをすべて合わせる。
- ②白菜を揉みこみ、一晚漬ける。

白菜とツナのとろとろ煮



材料（2人分）

白菜	100g(ざく切りにする)
ツナ缶	20g
ごま油	大さじ1/2
酒、みりん	各大さじ1/2
めんつゆ	大さじ1/4
赤唐辛子	お好み

（1人分の栄養量）エネルギー 78kcal 塩分0.2g

<作り方>

- ①フライパンにごま油を熱し、白菜を炒める。
- ②調味料とツナを加えて、白菜が柔らかくなるまで煮る。

れんこん

食べているのは根の部分で、ビタミンCが多く含まれます。
れんこんのネバネバの成分は、胃腸の粘膜を守る働きがあります。



れんこんつくねの照り焼き



材料 (2人分)

れんこん	80g
鶏ひき肉	160g
塩、こしょう	各少々
A { しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

(1人分の栄養価)エネルギー 224kcal 塩分1.0g

<作り方>

- ①れんこんは、皮をむき、2/3をすりおろし、残りをみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉とれんこんをよくこねて、塩、こしょうをふり、形をととのえる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。火が通ったら、合わせたAを入れて照り焼きにする。

れんこんのごまマヨネーズ



材料 (2人分)

れんこん	60g(薄いいちょう切りにする)
ごぼう	40g(さがぎにする)
にんじん	20g(薄いいちょう切りにする)
A { ねりごま	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
酢	小さじ2
塩	ひとつまみ
すりごま	小さじ1

(1人分の栄養価)エネルギー 99kcal 塩分0.7g

<作り方>

- ①れんこん、ごぼう、にんじんを、さっとゆでる。
- ②Aを混ぜ合わせ①を和える。器に盛って、すりごまをふる。

たまねぎ

特有の香りには、疲労回復効果のあるビタミンB1を活発にさせる働きがあります。



厚揚げとたまねぎの甘辛煮

材料（2人分）

たまねぎ	100g(くし切りにする)
厚揚げ	100g
だし汁	150ml
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

(1人分の栄養量)エネルギー 114kcal 塩分1.4g

<作り方>

- ①厚揚げは熱湯をかけて、油抜きをして、2cm幅に切る。
- ②鍋にたまねぎと厚揚げ、だし汁を入れて煮立てる。落しぶたをして、中火で8分煮る。
砂糖、しょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。

たまねぎとわかめのおかかマヨ醬油



材料（2人分）

たまねぎ	100g
乾燥わかめ	3g(水に戻す)
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1
かつおぶし	少々

(1人分の栄養量)エネルギー 75kcal 塩分0.8g

<作り方>

- ①たまねぎは、薄切りにして、水に10分さらす。
- ②耐熱皿に水気を絞ったたまねぎを並べ、マヨネーズとしょうゆをかけて、電子レンジで1分加熱する。
- ③わかめ、すりごま、かつおぶしを加えて混ぜる。

だんご汁



材料（2人分）

小麦粉	75g
塩	小さじ1/6
ぬるま湯	50mlくらい
だし汁	
水	600ml
いりこ	10g
だし昆布	5g
乾しいたけ	2枚
たまねぎ、かぼちゃ	各50g
にんじん、ごぼう	各20g
油揚げ	10g
豚薄切り肉	40g
みそ	大さじ2
小ねぎ	少々
(1人分の栄養価)エネルギー 264kcal 塩分2.8g	

<作り方>

①だんごを作る。

ボウルに小麦粉と塩を入れて、ぬるま湯を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの固さにこねる。濡れ布巾をかけて、約15分ねかせる。だんごを親指くらいの大きさにちぎり、細長く伸ばし、20分ねかせる。

②だしをとる。

鍋に水を入れて、いりこ、だし昆布、乾しいたけを入れておく。乾しいたけが戻ったら取り出して、薄切りにする。鍋を火にかけて、沸騰直前にだし昆布を取り出す。弱火にして、2～3分煮て、いりこを取り出す。

③野菜、油揚げ、豚肉を食べやすい大きさに切る。ごぼうは水にさらす。

④だし汁に、ごぼうとしいたけを入れて、煮立たせる。だんごをのばしながら入れ、くっつかないように時々混ぜる。その他の具材を入れて、火が通ったら、みそを溶き入れる。

季節の野菜を使って1年中作れます！

春



たまねぎ

夏



かぼちゃ

秋



なす

冬



さといも

ゆでただんごは冷凍保存もできます。

煮ぐい



材料 (2人分)	
鶏もも肉	40g(ひと口大に切って酒をふりかける)
酒	少々
乾しいたけ	1枚(水でもどして、ひと口大に切る)
こんにゃく	20g(下茹でしてスプーンでちぎる)
にんじん	20g(皮をむいて乱切りにする)
ごぼう	20g(皮をむいて乱切りにする)
小ねぎ	少々
だし汁	400ml(しいたけのもどし汁+水)
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
サラダ油	適量

(1人分の栄養量)エネルギー 73kcal 塩分1.0g

<作り方>

①鍋にサラダ油を熱して、鶏肉を炒めて、だし汁を加える。その他の材料も入れてアクを取りながらゆっくり煮込む。材料が柔らかくなったら味付けをする。椀に盛って小ねぎを散らす。

煮ぐいという名前の由来は、最初は汁気を多く作って汁物として食べ、二度目は、煮返して汁気がなくなるところを煮物として食べることから“二度食う→にぐい”といわれています。

のっぺ汁



材料 (2人分)	
里芋	200g
こんにゃく	50g
にんじん、大根	各50g
ごぼう	50g
生しいたけ	2枚
油揚げ	1/2枚
だし汁	400ml
みりん	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ2
塩	少々
片栗粉	大さじ1/2

(食べやすい大きさに切る)

(1人分の栄養価)126kcal 塩分1.5g

<作り方>

- ①だし汁にみりんを加え、火の通りにくい材料から入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ②しょうゆと塩を加えて味付けをする。
- ③水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

肉類は入れず、具は野菜だけの精進料理です。「のっぺい汁」とも呼ばれます。

ほうれん草の蒸しパン



材料（10個分）

ほうれん草	40g (ゆでてみじん切りにする)
卵	1/2個
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ2
ホットケーキミックス	100g

(1個分の栄養量)エネルギー 66kcal 塩分0.1g

<作り方>

- ①ボウルに卵、砂糖、牛乳、サラダ油、ほうれん草を入れて、よく混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを加えて、混ぜる。
- ③カップに入れて、蒸し器で約12分蒸す。※アルミ型以外のものは電子レンジで約2分加熱してもよい。

パリパリ野菜チップス



材料（2人分）

れんこん	50g
ごぼう	50g
さつまいも	50g
塩	少々
油	適量

(1人分の栄養量)エネルギー 136kcal 塩分0.2g

<作り方>

- ①野菜はスライサーで薄切りにして、水にさらす。
- ②水気をよく拭き、素揚げにする。塩をふる。

にんじんだんご



材料（2人分）

にんじん	25g(みじん切りにする)
米粉	25g
だんご粉	25g
水	40ml位
きな粉	10g
A	{ 砂糖 10g
	{ 塩 少々

(1人分の栄養量)エネルギー 140kcal 塩分0.2g

<作り方>

- ①米粉とだんご粉を混ぜ、水を加え、耳たぶ位の固さにこねる。
- ②にんじんを加えて、ひと口大に丸める。
- ③だんごの真ん中をくぼませて、熱湯で茹でる。Aを合わせて、だんごにまぶす。

トマトジャム



材料（作りやすい分量）

トマト	2個(小さめのざく切りにする)
砂糖	大さじ3
かぼす汁	大さじ2

(大さじ1量の栄養量)エネルギー 35kcal 塩分0g

<作り方>

- ①鍋にトマトを入れ、つぶしながら、強火にかける。
- ②水分が飛んだら、砂糖、かぼす汁を加え、ひと煮立ちさせる。

やってみよう! エコクッキング

家庭から出る生ごみの約6割は、調理くずや食べ残しです。
普段、なにげなく捨ててしまっている野菜や果物の皮や葉には、
実の何倍も栄養素が含まれているものもあります。
食べられる部分は、調理の工夫をしてみましょう。



大根葉のふりかけ



材料（作りやすい分量）

大根の葉	4枚（小口切りにする）
塩	ひとつまみ
しらす干し、ごま	各大さじ1
かつお節	少々

（1/8量の栄養量）エネルギー 11kcal 塩分0.2g

<作り方>

- ①フライパンで大根の葉を炒める。
- ②塩、しらす干し、ごま、かつお節を加えて混ぜる。

大根皮のボン酢漬け



材料（2人分）

大根の皮	60g(3mm幅の細切りにする)
ボン酢しょうゆ	適量
赤唐辛子	1/2本

（1人分の栄養量）エネルギー 9kcal 塩分0.5g

<作り方>

- ①大根の皮を密閉容器に入れ、ボン酢しょうゆをひたひたに加え、赤唐辛子をのせる。ラップで落しぶたをする。
- ②密閉容器のふたをして、冷蔵庫で1日漬ける。

おすすめドレッシング

ドレッシングも野菜を使って手作りしてみましょう。



たまねぎのごまドレッシング



材料（作りやすい分量）

たまねぎ	45g(すりおろす)
すりごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

(大さじ1の栄養量)エネルギー 16kcal 塩分0.4g

<作り方>

すべての材料を混ぜる。

にんじんの梅酢ドレッシング



材料（作りやすい分量）

にんじん	50g(すりおろす)
たまねぎ	50g(みじん切りにする)
梅酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

(大さじ1の栄養量)エネルギー 10kcal 塩分0.1g

<作り方>

すべての材料を混ぜる。

とろろ山芋ドレッシング



材料（作りやすい分量）

やまいも	120g(すりおろす)
だし汁	150ml
しょうゆ	小さじ1/4
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/2

(大さじ1の栄養量)エネルギー 12kcal 塩分0.2g

<作り方>

だし汁に調味料を加え、ひと煮立ちさせ、やまいもを加える。

薄味も忘れずに!

子どもの頃から、濃い味つけに慣れていると、将来、高血圧や心臓病などの生活習慣病につながりやすくなります。

大分県の調査によると、「**野菜を食べる量が多い人ほど、食塩も多くとっている!**」ということがわかりました。野菜たっぷり合わせて、**薄味習慣**も心がけましょう。

味覚は**10歳頃**までに
つくれます!



塩分を控えるコツ

コツ① だしを効かせる

だしの「うま味」があれば、調味料が少なくても美味しく食べられます。

だしがちょっと欲しいとき…

かつお節1袋と湯200mlをマグカップに入れて電子レンジで3分加熱する。

茶こしでこせば、かつおだしのできあがり!



コツ② 香りや風味を使う

香味野菜や香辛料を使うと、薄味でもアクセントがつけます!しょうが、みょうが、ごま、ゆずごしょうなど好みの味を見つけましょう。



コツ③ 塩分の少ない調味料を使う

酢、マヨネーズ、ケチャップ、ソースなどは、しょうゆやみそと比べると、塩分量が少ない調味料です。いろいろな調味料を取り入れるとよいですね!



1日にとりたい食品の目安量（3歳～5歳）

	食品群	目安量	
力のもとになる	穀類	300～400g	ごはん…120g(こども茶碗1杯) 食パン…6枚切り1枚 うどん…120g(約1/2玉)
	いも類	60g	じゃがいも…1/2個
	油脂類	10g	サラダ油…小さじ2強
体の調子をととのえる	野菜類 (海藻・きのこを含む)	240g	緑黄色野菜…90g 淡色野菜・海藻・きのこ…150g
	果物	150g	バナナ…1本 りんご…1/4個
血・肉・骨のもとになる	魚類	30g	切り身…1/2切れ
	肉類	30g	薄切り肉…1枚
	大豆製品	60g	豆腐…約1/6丁
	卵類	30g	卵…約1/2個
	乳・乳製品	250g	牛乳…200ml(コップ1杯)

食品成分表2018資料編を参考に作成

※表中の量はあくまでも目安です。子どもの成長や発達、食欲に応じて調整しましょう。
成長の目安は、成長曲線で確認しましょう。

食育を応援しています！



食生活改善推進協議会 理事の皆さん

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに「食」を通して健康づくりと食育を推進するボランティアです。市が行う1年間の養成教室で、食生活の知識や実践方法を学んだことと、これまで実生活で培った知恵や経験を合わせ持った力強い味方です。市内15地区で約250名の推進員が活動しています。



中津市版

あいうえお

<p>わかめ (乾燥)</p> <p>わ</p>  <p>5g</p>	<p>らっきょう</p> <p>ら</p>  <p>45g (中9個)</p>	<p>やきそば</p> <p>や</p>  <p>1/2皿</p>	<p>マヨネーズ</p> <p>ま</p>  <p>大さじ5</p>	<p>ハム</p> <p>は</p>  <p>40g (2枚)</p>
<p>だんご汁</p> <p>ん</p>  <p>1/3杯</p>	<p>リゾット</p> <p>り</p>  <p>1/3皿</p>	<p>減塩</p>	<p>みそ</p> <p>み</p>  <p>大さじ1/2</p>	<p>ひじきの 煮物</p> <p>ひ</p>  <p>小鉢1皿</p>
<p>1日の塩分 摂取目標量</p> <p>成人男性 8g未満</p> 	<p>ルウ (カレールウ)</p> <p>る</p>  <p>10g (1/2皿分)</p>	<p>ゆずごしょう</p> <p>ゆ</p>  <p>5g (小さじ1)</p>	<p>蒸しかまぼこ</p> <p>む</p>  <p>40g (3切れ)</p>	<p>粉末だし</p> <p>ふ</p>  <p>小さじ1</p>
<p>成人女性 7g未満</p> 	<p>れんこんの きんぴら</p> <p>れ</p>  <p>小鉢1皿</p>		<p>めんたいこ</p> <p>め</p>  <p>20g (1/2腹)</p>	<p>ベーコン</p> <p>へ</p>  <p>50g (2枚)</p>
<p>6~11歳 5~7g未満</p> 	<p>ロールパン</p> <p>ろ</p>  <p>3個</p>	<p>洋風だし (コンソメ)</p> <p>よ</p>  <p>1/2個</p>	<p>もずく酢</p> <p>も</p>  <p>80g (1パック)</p>	<p>ポテト チップス</p> <p>ほ</p>  <p>100g</p>
<p>3~5歳 4~4.5g未満</p> 				

※塩分量はあくまでも目安です。料理の方法や商品によって含まれる塩分は異なります。

塩分表



塩分約 **1g** に相当する量を示しています。

納豆 (タレ付) な  1.5パック	たくあん た  25g (4切れ)	鮭 (甘塩) さ  80g (1切れ)	からあげ か  3個	鰯の干物 あ  50g (小さめ1枚)
煮干し に  20g (13尾)	ちくわ ち  50g (1本半)	食パン し  6枚切り1枚半	キムチ き  40g	インスタントラーメン い  1/6杯
ぬか漬け (きゅうり) ぬ  20g (3切れ)	漬物 (白菜) つ  45g	スライスチーズ す  2枚	クリームパン く  小2個	梅干し う  5g (1/2個)
ねりもの (天ぷら) ね  50g (小2枚)	天ぷらうどん て  1/5杯	せんべい せ  50g (2枚)	ケチャップ け  大さじ2	えびチリ え  1/2皿
のりの佃煮 の  大さじ1	ドレッシング と  大さじ2	そうめん そ  25g (1/2束)	濃口しょうゆ こ  小さじ1強	おにぎり お  2/3個



中津市 地域医療対策課

〒871-8501大分県中津市豊田町14番地3

電話 0979-22-1111(代表)

中津市ホームページ「食育のページ」

