



食改の



ヘルシーレシピ集



宜野湾市食生活改善推進協議会





大山田芋畑

健康維持には

バランスのとれた食事

1日にどれだけ食べたらいいかが簡単にわかる

「食事バランスガイド」

主食・副菜・主菜を組み合わせるとバランスよく食べましょう。体重や腹囲の変化を記録して、食べ過ぎてないかを定期的にチェックすることも忘れずに。

主食（ごはん、パン、麺）

ごはん（中盛り）だったら4杯程度

副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

野菜料理 5皿程度

主菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

果物

みかんだったら2個程度



食生活改善推進員の愛称は

ヘルスマイト

「ヘルスマイト」は、食生活改善活動に一層の情熱をもち、地域社会の中にあって健康を守る「友の輪」を表しています。

私たちは
食生活改善推進員



本レシピ集は宜野湾市の食生活改善推進員が子どもから高齢者までの食育活動を進めている日々の活動の中で取り入れたヘルシー料理をまとめたものです。ご家庭の食卓にご活用ください。

〈この冊子は宜野湾市地域づくり推進事業基金により制作しています〉

★ 調味料の計り方 ★

粉末

1 杯



山盛にすくってから、へらなどで表面をすりきりにする。

1/2 杯



さじ1杯を計り、へらなどで半分量を取り除く。

1/3 杯



さじ1杯を計り、へらなどで3等分(Yの字)に線を引き、余分を除く。

液体

1 杯



液体をギリギリまで入れた、表面張力で盛り上がった状態。

1/2 杯



底が丸いのでスプーンの2/3の深さまで入れた状態

大さじ 15ml 小さじ 5ml



大さじ 1 = 小さじ 3

カップ 1 杯



カップ 1/2 杯



1 カップ
= 200cc(ml)

1/2 カップ
= 100cc(ml)

液体を入れてからカップを平らな場所に置き、横から目盛を見て計る。

塩少々



約 1.5g 約小さじ 1/4

塩ひとつまみ



親指 約 3g 約小さじ 1/2

☆塩分☆

1日 8~10g

●食品にも含まれているので注意!

目次



主食

- デコレーション寿司・・・・・・・・・・・・・7
- トマトライス・・・・・・・・・・・・・8
- ハンダマご飯・・・・・・・・・・・・・9
- オートミールソーススパゲティ・・・・・・・・10



副菜

- ゴーヤーの佃煮・・・・・・・・・・・・・11
- 千切り大根とゴーヤーのごま和え・・・・12
- 大根の薄くす煮・・・・・・・・・・・・・13
- オクラともずくのおやき・・・・・・・・・・14
- ごぼうの梅煮・・・・・・・・・・・・・15
- へちまのポタージュスープ・・・・・・・・・・16
- 夏野菜のスープカレー・・・・・・・・・・・・・17
- へちまの和え物・・・・・・・・・・・・・18
- 田芋のキンピラ風味・・・・・・・・・・・・・19
- ごぼう人参ふりかけ・・・・・・・・・・・・・20
- レンコンとひじきのサラダ・・・・・・・・・・21
- チムシンジ・・・・・・・・・・・・・22
- ビシソワーズ（じゃが芋の冷製スープ）・・23
- 田芋のクリームスープ・・・・・・・・・・・・・24



主菜

揚げないヘルシーカツ	25
マグロとトマトのんにくソテー	26
手作りソーセージ	27
レバーの甘辛煮	28
さんまの酢煮	29
エビのしんじょう椀	30
ジーマーミー豆腐	31
野菜たっぷりドライカレー	32



おやつ

田芋大福	33
冬瓜スイーツ	34
おからスコーン	35
豆腐ケーキ	36
豆乳くずもち	37
トマトゼリー	38
田芋の水まんじゅう	39
ゴーヤーの蒸しパン	40

資料

宜野湾市バランスガイド	41
油を控えた料理の工夫	42
野菜を食べると良いことだらけ	43
島ヤサイの収穫カレンダー	44



デコレーション寿司

1人分=380kcal

材料（4人分）

米……………3合
だし昆布……………1枚（5cm角）

A { 酢……………90ml
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ3/5

ツナ缶（大）………1缶

B { 砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1

卵……………3個
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
サラダ油……………少々
絹さや……………20g
にんじん……………1/4本
砂糖……………大さじ1

（作り方）

- ① 米にだし昆布を加えて水を少なめに入れ硬めに炊く。炊き上がったら昆布を取り出し、Aをまわしかけ、ご飯を切るように混ぜてぬれ布巾をかけて冷ます。
- ② ツナ缶の汁を切り、鍋にBとともに入れて炒める。
- ③ 卵をわりほぐし、砂糖、塩で調味し、薄焼き卵を作り、せん切りにする。
- ④ さやいんげん、絹さやは筋を取り、塩ゆでにする。絹さやは7mm幅の斜め切りにする。さやいんげんは斜め薄切りにする。にんじんは薄く輪切りにして花形に抜き、鍋にかぶるくらいの水と砂糖を入れて茹でる。
- ⑤ 容器に卵と①のご飯を半分入れ、ツナ缶、さやいんげん、残りの①のご飯の順に重ねる。ラップをのせて均等に押す。
- ⑥ 容器をひっくり返して、にんじん、絹さやで飾りをつける。



1人分=379kcal

トマトライス



材料（4人分）

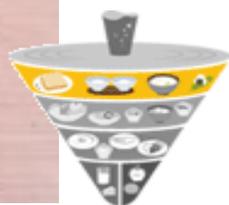
- 米……………2合
- 鶏もも肉……………100g
- A { 塩……………小さじ 1/2
- コショウ……………少々
- 玉ねぎ……………1/4 個
- ホールコーン(缶詰) ……60g
- 赤ピーマン……………1 個
- グリーンピース……………大さじ1
- トマトジュース……………200ml
- B { 固形スープ……………1/2 個
- 水……………200ml

（作り方）

- ① 洗った米と B のスープを炊飯器に入れて 30 分おきトマトジュースを加える。
- ② 鶏もも肉は小さく切り、A をもみ込む。玉ねぎ、赤ピーマンは 1cm 角に切る。
- ③ ①の炊飯器に鶏もも肉、ホールコーン、玉ねぎ、赤ピーマンを入れて炊く。炊き上がったからグリーンピースを入れてざっくり混ぜ、盛り付ける。

トマトは、ビタミン A、C、H、P といったビタミン類が多く含まれています。ビタミン H、P はあまり聞きなれないビタミンですが、お互いの相乗効果を発揮し、細胞と細胞をつなぐコラーゲンを作ったり血管を丈夫にしたりと重要な役割をはたしてくれます。また、赤色の濃いトマトほどリコピンが多く含まれている。リコピンには強力な抗酸化作用があり、老化を防ぐ作用や肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、ガン予防に効果があります。





ハンダマご飯

1人分=233kcal

材料（4人分）

米……………2合
 水……………適量
 ハンダマ（葉）…35g
 生姜……………1かけ
 みりん……………小さじ2
 酢……………小さじ1
 塩……………ひとつまみ

（作り方）

- ① 洗った米を分量の水（炊飯器の目盛量）につけておく。
- ② ハンダマは洗って、葉を摘みせん切りにする。
- ③ 生姜はみじん切りにする。
- ④ 炊飯器に②と③の材料とみりん、酢、塩を全部入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら全体をよく混ぜ盛り付ける



ハンダマはビタミンB2、ビタミンA、鉄分、マグネシウムなどを多く含みます。

鉄分を多く含むことから「血の薬」とも呼ばれ、貧血に効果的です。葉の紫色の部分はアントシアニンによるものでポリフェノールが含まれており、強い抗酸化作用を持ち、老化防止の効果、ダメージを受けやすい細胞膜を守る働きもあります。



1人分=525kcal

オートミールソーススパゲティ

材料（4人分）

スパゲティ……………400g
 ホールトマト……………800g
 にんにく……………1 かけ
 玉ねぎ……………1/2 個
 オリーブオイル……………大さじ1
 ローリエ……………1 枚
 オレガノ……………少々
 オートミール……………大さじ4
 塩・コショウ……………少々

（作り方）

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに半分のオリーブオイルとにんにく、ローリエを入れて火にかけ、香りがでたら玉ねぎを加えよく炒める。
- ③ ②にホールトマトを加えて煮込み、オートミールを加え、オレガノ、塩、コショウで味を整える。
- ④ スパゲティはたっぷりの熱湯で茹で、残り半分のオリーブオイルをからめて皿に盛り付ける。



オートミールには、ビタミンB群、ミネラル、たんぱく質が豊富で栄養バランスも良く、何と言っても「食物繊維」が多いため、消化がゆっくりで腹持ちも良いので、無駄な間食が減り、ダイエット効果があると言われています。



ゴーヤーの佃煮

1人分=124kcal

材料（4人分）

ゴーヤー……………230g
 煮干し……………20g
 A { しょうゆ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ3
 黒糖……………大さじ3
 酢……………大さじ3
 かつお節……………10g
 白ゴマ……………大さじ2

（作り方）

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、わたをとり 3mmの厚さに切り、沸騰した湯で2～3分茹でて、ざるにあげ、水気をきっておく。
- ② 鍋に A を合わせて火にかけ、煮だったらゴーヤーと煮干しを加え中火で煮詰める。
- ③ 煮汁が少なくなったら火を止めて、かつお節と白ゴマを加える。



ゴーヤーには、ビタミン C、ミネラルが多く含まれていて、夏バテ予防や食欲増進に効果があります。また、果皮に含まれる苦味の素「モモルデシン」や「チャランチン」という成分に血糖値を下げる効果があります。



1人分=58kcal

千切り大根とゴーヤーのゴマ和え

材料（4人分）

千切り大根……………24g
 ゴーヤー……………80g
 しめじ……………40g
 にんじん……………40g
 すり白ゴマ……………大さじ3
 すし酢……………大さじ3
 しょうゆ……………適量

（作り方）

- ① 千切り大根は水でよくもみ洗いし、水につけてもどし、歯ごたえが残る程度にさっと茹でる。硬く絞って2cmの長さに切る。
- ② ゴーヤーは縦半分に切り、薄切りにする。さっと茹でて冷水にとりザルに上げてペーパータオルに包み、しっかり水気を切る。
- ③ にんじんはせん切り、しめじは房わけにしてさっと茹でる。
- ④ ①②③をすり白ゴマ、すし酢、しょうゆで和える。

※レモン汁やシークワサーをかけるとさらに美味しくなります。



千切り大根には食物繊維、ビタミン E、葉酸、パントテン酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄が豊富。二日酔いで弱った肝臓や胃腸を回復し食欲を増進させる作用や、保温作用により冷え性を予防する働きがあります。



1人分=74kcal

大根の薄くす煮

材料（4人分）

大根	300g	
にんじん	100g	
生しいたけ	60g	
鶏ひき肉	60g	
枝豆（冷凍）	40g	
おろし生姜	13g	
だし汁	300ml	
A	塩	小さじ1
	みりん	小さじ2
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2

（作り方）

- ① 大根は、1.5cmの短冊切りにし、人参は1cmの短冊切りにする。生しいたけは角切りにする。
- ② 鍋にだし汁を温め、①を入れて煮立ったら火を弱めて5～6分煮てAを入れ、鶏ひき肉を加えてほぐす。
- ③ あくを取り、野菜が柔らかくなったら、おろし生姜と枝豆を加え、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。

煮物は、濃いめのだし汁を使うことで、調味料控えめでも美味しく頂けます。さらに鶏ひき肉を加えることでうまみとコクを味わうことができます。



1人分=125kcal

オクラともずくのおやき

材料（4人分）

オクラ	200g
もずく	100g
卵	40g
ツナ缶	40g
片栗粉	大さじ2
めんつゆ	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	適量

（作り方）

- ① オクラは塩で軽くもみ沸騰した湯で 1~2 分茹でる。
- ② ①を細かく刻む
- ③ もずくの塩分を抜き、湯がけをして下処理をしたものを細かく刻む。
- ④ ボールに②、③、卵、ツナ缶、めんつゆ、片栗粉を入れて混ぜ合わせ塩、コショウで調味する。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を流し入れ丸い形に焼き上げる。

※たくさんの量を作る場合は茹でたオクラにだし汁を加えミキサーにかけると良い

モズクのヌメリ成分は**フコイダン**という多糖類で、食物繊維の一種です。血液がサラサラになるのは、フコダインが腸でコレステロールや中性脂肪の吸収を阻害し、吸着して排泄を促す働きがあるからです。



1人分=77kcal

ごぼうの梅煮



材料（4人分）

ごぼう……………120g
 にんじん……………40g
 レンコン……………80g
 だし汁……………1と1/3カップ
 梅干し……………2個
 砂糖……………小さじ4
 すりゴマ……………小さじ4

（作り方）

- ① ごぼうは皮を包丁でこそぎ3cm位に切りそろえ、5分程茹でる。にんじんは皮をむき5mmの輪切りにして型抜きする。
- ② レンコンは皮をむいて1cm厚さのいちよう切りにする。
- ③ だし汁に梅干し、砂糖を加え①を柔らかくなるまで弱火で蓋をして煮込む。
- ④ 煮汁がなくなったらすりゴマをからめる。

梅に含まれるクエン酸、リンゴ酸、コハク酸など、各種有機酸が豊富で、これが疲労回復や殺菌などの効果を発揮します。また、ミネラルとしてカルシウム、カリウム、リンなどがあり、ビタミンA、B1、B2、Cを含んでいます。



1人分=68kcal

ヘチマのポタージュスープ

材料（4人分）

ヘチマ……………中2本
（皮をむいて400g）
玉ねぎ……………80g
じゃが芋……………80g
バター……………5g
カレー粉……………少々
水……………240ml
固形スープ……………1/2個
牛乳……………80ml
生クリーム……………6g
塩・コショウ……………少々

（作り方）

- ① ヘチマと玉ねぎ、じゃが芋は皮をむいて薄切りにする。
- ② バターで①の玉ねぎとじゃが芋を炒め、分量の水と固形スープの素を加え柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にヘチマとカレー粉を加えて柔らかく煮る。
- ④ ③をミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に移し牛乳を入れて温め、生クリームを加えて塩・コショウで味を整える

ヘチマは、漢字で「糸瓜」と書き、ヘチマの果実から繊維が得られることに由来する。栄養的にはビタミン、ミネラルをバランスよく含むため、夏バテ防止にも役立つ。特に葉酸、ビタミンKが多い。



1人分=112kcal

夏野菜のスープカレー

材料（4人分）

豚肉……………70g
 玉ねぎ……………1/2個
 にんじん……………1/2本
 冬瓜……………140g
 ヘチマ……………140g
 パプリカ（赤）……1/3個
 パプリカ（黄）……1/3個
 サラダ油……………小さじ2
 カレー粉……………小さじ1
 水……………200ml
 チキンコンソメ……1/2個
 めるま湯……………270ml
 スキムミルク……………大さじ4
 塩・コショウ……………少々
 トマトケチャップ…大さじ1

（作り方）

- ① 豚肉は1cm幅に切る
- ② 玉ねぎ、にんじん、パプリカはそれぞれ1cm角に切る。冬瓜とヘチマは皮をむき1.5cm角に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、パプリカを加えカレー粉を入れて炒める。
- ④ ③に水、チキンコンソメを加え、煮立ったら弱火で煮込む。材料に火が通ったら冬瓜、ヘチマを加える。
- ⑤ めるま湯で溶かしたスキムミルクを入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。（水分がたりないようだったら水をたす）
- ⑥ 最後に塩、コショウ、トマトケチャップで味を整える。



1人分=11kcal

ヘチマの和え物

材料（4人分）

ヘチマ……………大1本
重曹……………少々
青しそ……………2枚
ゆず香酢……………適量

（作り方）

- ① ヘチマは皮をこそぎ、重曹をまぶす。しばらく置いて洗い流し、たて4等分に切る。種が固いようだったら取り除く。5～6cmの長さに切りそろえる。青しそは千切りにする。
- ② 切ったヘチマを茹で、ざるにとり水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器にヘチマを盛り、千切りした青始祖を飾る。ゆず香酢をかけていただく。

ビタミン、ミネラルを多く含み夏野菜の代表食材です。

水を加えなくてもヘチマから出てくる水分には、利尿作用があり夏ばて防止、夏風邪予防に効果があります。最近では化粧水としても使われています。





1人分=111kcal

田芋のキンピラ風味



材料（4人分）

田芋……………200g
 こんにゃく……………100g
 にんじん……………30g
 生しいたけ……………3枚
 ちくわ……………1本
 砂糖……………大さじ2
 酒……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ2
 七味唐辛子……………適量
 ネギ……………少々
 ゴマ……………少々
 だし汁……………大さじ3

（作り方）

- ① こんにゃくを下茹でする。
- ② 砂糖、酒、しょうゆ、だし汁を鍋に入れて煮詰めて、こんにゃく、にんじん、生しいたけ、ちくわを入れ、味をしみ込ませる。
- ③ ②に田芋をからませ汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ 七味唐辛子を振りかけ、ねぎとゴマをふりかける。

田芋は沖縄での収穫量が多く、古くから琉球料理（郷土料理）として伝えられてきた食材でもある。食べる際は親芋が主食となる



1人分=48kcal

ごぼう人参ふりかけ

生活習慣病予防

疲労回復

便秘予防

骨粗しょう症予防

etc...

材料（10人分）

A	細ごぼう	1/2
	にんじん	中1本
	油揚げ	1枚
	干シアミエビ	1/4カップ
	いりごま	大さじ1
	生姜干切り	1/2かけ
	ごま油	大さじ1/2
	酒	大さじ1
	めんつゆ（2倍）	小さじ2
	塩	適量
キビ糖	適量	

（作り方）

- ① Aの材料をみじん切り、またはフードプロセッサーにかける。
- ② ごま油で①の材料を炒め、酒、キビ糖でからめてから、めんつゆ、塩で整える

干シアミエビには、豊富なミネラルをはじめとし、動脈硬化や便秘予防効果のある**アスタキサンチン**、不飽和脂肪酸や疲労回復効果のあるタウリンなど魚介類特有の栄養素も含まれています。特にカルシウム量に関しては煮干しに匹敵するほど多く含まれています。



レンコンとひじきのサラダ



1人分=121kcal

材料（4人分）

レンコン……………100g
 にんじん……………1/2本
 さや豆……………5本
 ひじき……………50g
 すし酢……………1/2カップ
 砂糖……………大さじ2
 山海ぶし……………1/2びん
 しらす干し……………100g

（作り方）

- ① レンコンは半月切りの薄切りにする。にんじんは薄めの短冊切りにする。さや豆は薄めの斜め切りにする。
- ② ①をそれぞれ茹でて水気を切る。
- ③ ひじきは水で洗い流し、水気を切っておく
- ④ ②、③をボールに入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ すし酢、砂糖、山海ぶしを混ぜてから④のボールに入れ、軽く混ぜ合わせる。

レンコンに含まれる粘り成分ムチンは、胃壁を保護する効果やたんぱく質の分解に作用するので、胃腸の働きを助け保護してくれます。また、滋養強壮にも効果があります。



チムシンジ

1人分=89kcal

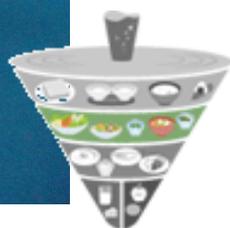
材料（4人分）

豚レバー……………160g
 豚肉……………80g
 水……………7カップ
 島にんじん……………40g
 大根……………60g
 にんにく……………1かけ
 さくな……………20g
 しょうゆ……………小さじ1
 塩……………少々

（作り方）

- ① 豚レバーは一口大の大きさに切り、塩をふって5分おき、しっかりと洗う。豚肉も一口大に切っておく。
- ② 島にんじん、大根は短冊切りにする。にんじには皮をむき、包丁の背でつぶしておく。さくなは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋に分量の水を入れ、島にんじん、大根を入れ火にかける。沸騰したら豚レバー、豚肉、にんにく、さくな（分量の2/3）を入れ煮る。
- ④ 材料が柔らかくなったら、残りのさくな（1/3）を入れ、塩、しょうゆで味を整える。

レバーには、赤血球に必要な鉄分をはじめ造血にかかわる葉酸やビタミン B₁₂、鉄の利用を高める銅が豊富なことから貧血予防の働きに期待できます。



ビシソワーズ

1人分=117Kcal

材料（4人分）

じゃが芋……………200g

玉ねぎ……………100g

セロリ……………20g°

バター……………10g

ローリエ……………1枚

固形スープ……………1/2個

水……………200ml

低脂肪牛乳……………300ml

塩・コショウ……………少々

※生クリーム……………20ml

（植物性低脂肪生クリーム使用）

コーヒー用ホワイトでも良い

セロリの葉（刻んだもの）

（作り方）

- ① じゃが芋は3～4mm厚さのいちよう切りにし、水にさらす。玉ねぎはできるだけ薄く切る。セロリは筋を取り、適当な長さに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れ色づかないように弱火でゆっくり炒める。ローリエ、じゃが芋、セロリを加え、さっと炒める。
- ③ スープを加え、ふたをして弱火でじゃが芋が柔らかくなるまで蒸し煮する。
- ④ ③からローリエとセロリを除き、セロリは細かく刻み、鍋に戻して牛乳を加え沸騰しない程度に温める。塩、コショウで味を整える。
- ⑤ 器に盛り、生クリーム、刻んだセロリの葉を飾る。

※夏は冷たく冷やしてお召し上がり下さい。



田芋のクリームスープ

1人分=42kcal

材料（4人分）

田芋……………90g
だし汁……………500ml
（チキン首骨使用）
玉ねぎ……………30g
にんじん……………20g
塩……………小さじ1/2
コショウ……………適宜
スキムミルク………適宜
生姜……………適宜

（作り方）

- ① 田芋は1cm角切りにし、仕上げに入れる1/5ぐらいを取っておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。だしを取ったチキンの骨から肉を取っておく。
- ③ だし汁に玉ねぎ、にんじん、田芋、チキンの肉を入れて煮る。
- ④ 田芋の形がなくなるまで煮たら塩、コショウで味を整える。取り置きした田芋を入れる。仕上げにスキムミルク、生姜を入れ出来上がり。

田芋はデンプンが豊富で芋類の中でも比較的、カリウムやカルシウム、鉄分などのミネラルやビタミンA、Cなどが多く含まれています。



揚げないカツ

1人分=110kcal

材料（4人分）

鶏むね肉……………60g×4
大根おろし……………200g
長ネギ……………1/3本
水菜……………1/3束
小麦粉……………大さじ1と2/3
卵……………1/2個
パン粉……………大さじ1と1/3
塩・コショウ……………適量
サラダ油……………小さじ1強
ポン酢……………適量

（作り方）

- ① 鶏むね肉を真ん中から切れ目を入れて左右に開きます。高さが同じくらいになるようにし、真ん中から2等分に切ります。
- ② 表面のみに塩、コショウをします。
- ③ 小麦粉と両面につけ、溶き卵をくぐらせ、パン粉をまぶします。
- ④ フライパンに油を入れ、ふたをして中火で両面じっくり焦げ目がつくまで焼きます。焼きあがったら2cm幅の大きさに切ります。
- ⑤ 大根はおろして、長ネギはみじん切りにします。カツの上のにのせて、ポン酢をかける。
- ⑥ 水菜は根元を切り落とし、水で洗い、3cmの長さに切り、冷水に放つ。水気を切りカツに添える。



マグロとトマトのんにくソテー

1人分=161kcal

材料（4人分）

マグロ……………300g
 塩……………小さじ1
 コショウ……………少々
 トマト……………300g
 オクラ……………100g
 青しそ……………8枚
 にんにく……………1かけ
 オリーブオイル…小さじ2
 A { 酒……………大さじ 1/2
 しょうゆ……………大さじ 1/2

（作り方）

- ① マグロは水気を吹き、塩、コショウを全体にふる。
- ② トマトはへたを除いてくし型に切り、斜め半分に切る。
- ③ オクラはがくの部分を包丁でむき除く、塩少量（分量外）をまぶしてこすり、洗ってたて半分に切る。
- ④ 青しそは千切りにし、水にさらして水気をふく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りがでたら汁気をふいた①と③を加えてマグロの表面を焼く。
- ⑥ ②を加えて炒め、Aを加えて手早く炒めて火を消す。
- ⑦ 器に盛り、④をのせる。



手作りソーセージ

材料 4人分(16本)

- 鶏ひき肉……………265g
 - 玉ねぎ……………120g
 - にんじん……………15g
 - 刻みパセリ……………大さじ2
 - パン粉……………15g
 - 溶き卵……………1/2 個
 - 塩……………小さじ1
- (コショウを加えても良い)
- 〈付け合せ〉
- ミニトマト……………8 個
 - レタス……………適量

1人分=77kcal

(作り方)

- ① アルミホイルは、15cm 幅に切りそれを2つに切っておく。
- ② にんじん、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉に②とパン粉、塩、溶き卵を入れ、鶏ひき肉に粘りが出るまでよく混ぜて16等分する。
- ④ ソーセージ型に形を整えてアルミホイルにのせくるくるしっかり巻き両端をひねる。
- ⑤ フライパンに並べて水カップ1/2を入れ、ふたをして中火で13分位蒸し器にする。途中水分が蒸発していないか確認する。
- ⑥ 出来上がったらアルミホイルをはずし、よく洗ったちぎりレタスとミニトマトを添える

「ウインナーソーセージ」は羊の腸、
「フランクフルトソーセージ」は豚の腸
「ポロニアソーセージ」は牛の腸と使わ
れる腸の種類によって呼び名が違う。



レバーの甘辛煮

1人分 = 156kcal

材料（4人分）

鶏レバー……………500g
 長ネギ……………1/3本
 A { しょうゆ……………大さじ2
 みりん……………小さじ2
 砂糖……………小さじ1
 生姜しぼり汁……………小さじ2
 水……………1/2カップ

（作り方）

- ① 鶏レバーは一口大にそぎ切りにし、血の塊や脂肪を取り除くように数回水で洗う。
- ② 長ネギは斜め切りにする。
- ③ 鍋に①と②とA、水を加えて煮込む。
- ④ アクを取り、煮汁がなくなるまで煮込む。箸でさし血が出てこないか確認し、お好みで生姜のしぼり汁を加え、香りがたったら出来上がり。

レバーはビタミンA、ビタミンB群、鉄分、葉酸等を多く含む。
 貧血予防や妊婦等、多量の鉄分摂取が必要な方には理想的な食べ物です。



さんまの酢煮

1人分=504kcal

材料（4人分）

さんま……………大4本
酢……………1カップ
しょうゆ……………1/2カップ
みりん……………1カップ
砂糖……………大さじ1
ゴマ……………適量

（作り方）

- ① さんまを三等分に切り分ける。
- ② さんまを鍋に入れ、酢をひたひたになるまで入れ火にかける。
- ③ 火が通ったら、しょうゆ、砂糖、みりんを加え煮詰める。
- ④ 火からおろしてゴマを振りかける。

さんまにはたくさんの栄養素が含まれています。

必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のたんぱく質や貧血予防に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミン A、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミン D も多く含んでいる。



エビのしんじょう椀

1人分=56kcal

材料（4人分）

A	エビ	80g
	はんぺん	130g
	長芋	24g
	卵白	1/2 個分
	塩・酒	少々
枝豆	少量	
	だし汁	960ml
	（かつお節・昆布）	
B	酒	大さじ1と1/2
	白だし	大さじ1
	しょうゆ	少々
	塩	少々
	しめじ	40g
	三つ葉	少々
	ゆずの皮	少々

（作り方）

- ① 長芋は皮をむき、すりおろす。
- ② A の材料をフードカッターにかける。
（エビは半分残しておく）
- ③ 半分残したエビを 1cm 位に切る。
- ④ ②と③を混ぜ込み 4 等分にして丸め、上に枝豆を飾り、蒸し器で約 15 分～20 分蒸す。
- ⑤ だし汁に B を加え、しめじを入れて温める。
- ⑥ 椀に④と三つ葉を盛り、⑤を加え、ゆずの皮をのせる。

エビは、高たんぱくで低脂肪、糖質ゼロなのでダイエットに最適!! 血中のコレステロールを下げ、動脈硬化の予防に効果のあるタウリンが豊富に含まれています。



シーマーミー豆腐

1人分=113kcal

材料（4人分）

落花生……………200g
 水……………1500ml
 タピオカ……………250g
 たれ { しょうゆ……………50ml
 みりん……………50ml
 砂糖……………30g

（作り方）

- ① 落花生は水に一晩浸しておく。
（10回位水を変える）
- ② 皮をむいて水気を切る。
- ③ ②と分量の3分の1程度の水をミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。
- ④ ③を布巾でこし、残りの水を加えながら絞る。
- ⑤ しぼり汁にタピオカを加えよく混ぜて中火にかけ、透明になるまでよく混ぜながら練り上げる。（沸騰して15分位）
- ⑥ バットに流し入れ、冷やし固める
- ⑦ たれを作る。分量のたれを鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑧ 冷やし固めたシーマーミー豆腐を適当な大きさに切り、⑦のたれをかけていただく。

落花生は、アルコール中の糖分の代謝を助けるビタミン B₁が多く含まれているので、シーマーミー豆腐は、お酒のお供に最適。また、美肌や若返り効果で注目のビタミン E も多く含んでいる。疲労感が激しい時や病気の時、食欲がない時におすすめです。



野菜たっぷりドライカレー

1人分=134kcal

材料（4人分）

合いびき肉……………120g
 冬瓜……………240g
 玉ねぎ……………200g
 にんじん……………80g
 赤ピーマン……………30g
 大豆水煮……………90g
 サラダ油……………小さじ1
 カレー粉……………小さじ2
 小麦粉……………小さじ2
 固形スープ……………1個
 水……………1カップ
 ウスターソース……………大さじ1
 トマトケチャップ……………大さじ2
 塩・コショウ……………適量

（作り方）

- ① 冬瓜、ピーマンは1cm角に切る。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱して玉ねぎ、にんじんを炒め、しんなりしてきたら合いびき肉を加え、ほぐしながら炒め合わせる。
- ③ 合いびき肉の色が変わったら、ピーマン、冬瓜、大豆水煮を加え、カレー粉と小麦粉をふり入れて炒める。
- ④ 固形スープ、水、ウスターソース、トマトケチャップの順に加え、煮立ったら弱火にし、塩、コショウで味を整え、時々混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで煮詰める。



田 芋 大 福

1人分=49kcal

材料（4人分）
田芋……………150g
砂糖……………50g
イチゴ……………4個
水……………少々
片栗粉……………少々
（もちぐらいの状態になるように）

- （作り方）**
- ① イチゴはヘタを取り、洗って水気をとる。
 - ② 茹で田芋を細かく切り、砂糖を加え練り状にし、弱火にかける。水を少し加え硬めの田楽を作る。
 - ③ もち状になった田楽の粗熱がとれたら、手のひらに片栗粉をつけてイチゴを②でくるみ形を整える。

※くっつかないように手早く包むと良い

苺（いちご）には、レモンを遙かに上回る量のビタミンCが含まれています。肌や皮膚を若々しく保つ美肌効果があり、コラーゲンの生成を促し、しわを予防する作用や、メラニンの生成を抑えシミを予防する働きがあります。



冬瓜スイーツ

1人分=40kcal

材料（4人分）

- 冬瓜……………240g
- トマトケチャップ…大さじ1
- 梅干し（1個）…7g
- A { 三温糖……………大さじ3と1/3
- りんご酢……………大さじ1
- レモン汁……………小さじ1
- シナモンパウダー…適量
- クコの実……………適量

（作り方）

- ① 冬瓜は種と皮を除いて1.5cm幅の角切りにし、水洗いする。鍋に冬瓜と水を入れ、固ゆでにし、水気を切っておく。
- ② A を鍋に入れ、三温糖が溶けたら冬瓜を入れかき混ぜながら煮詰める。
- ③ 冬瓜が冷めたらレモン汁を加え、お好みでシナモンパウダーを加える。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、盛り付けてクコの実を添える。



冬瓜は夏から秋が旬の野菜。95%以上が水分で、低カロリーの食材です。利尿効果があるので、昔からむくみ取りに用いてきたようです。ビタミンCが豊富で、カゼなどの予防にも効果があり、生の絞り汁は、発熱、食あたり、喉の渇きなどに効果があると言われています。



おからスコーン

1人分=108kcal

材料 (6 個分)

	パセリ……………大さじ1
A	おから……………50g
	ホットケーキミックス…100g
	スキムミルク……………大さじ1
	無塩マーガリン……………25g
	卵……………1/2 個

(作り方)

- ① パセリはみじん切りにする。おからは水分が多い場合は、フライパンでから炒りするか、電子レンジで 30 秒程加熱して水分をとばす。
- ② A の材料をビニール袋に入れて混ぜ合わせる。
- ③ ①のパセリを加えて耳たぶくらいの硬さにこねる。
- ④ ③を 12 等分し、2cm の厚さの大きさに丸く形を整えてオープンシートに並べ、中央にくぼみをつける。
- ⑤ オープンを 180℃にし、15 分～20 分程度焼く。きつね色に焼きあがったら出来上がり。

水煮大豆から豆乳を絞ったあとに出る「おから」は豆乳や豆腐の製造過程で生じる残り物です。原料の大豆は、「畑の肉」と呼ばれ良質な植物性たんぱく質で、その他に脂質やビタミン類、ミネラル、食物繊維まで豊富に含まれています。



豆腐ケーキ

1人分 = 108kcal

材料 (20×15×4cm 容器 1 個分)

A { 絹ごし豆腐……………1 パック
レモンライム……………93g
(粉末清涼飲料水)

B { クラッカー……………1 本
(リッツ3本中の1本)
牛乳……………大さじ4

C { ゼラチン……………10g
(大さじ4の水でふやかす)

牛乳……………100ml

生クリーム……………200ml

(作り方)

- ① **B** のクラッカーをつぶして、牛乳で湿らせる。
- ② 容器にラップを敷き①を敷き詰める。
- ③ **A** を大きめのボールに入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ 鍋に牛乳を入れ沸騰しない程度に(80℃位)に温め、とろ火にして**C**を加え、よく溶かす。溶けたら沸騰しないように気を付けながら生クリームを加えてよく混ぜ、火を止める。
- ⑤ ③に④を加えなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑥ ラップを敷いた容器に流し入れ冷やし固める。



豆乳くずもち

1人分=77kcal

材料（10人分）

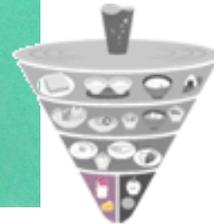
タピオカ……………80g
 豆乳……………500ml
 砂糖……………75g
 きな粉……………30~40g

（作り方）

- ① 鍋にタピオカ、豆乳、砂糖を入れしばらくおいてから、しゃもじでかき混ぜながら中火で5分位加熱し、固まり出したら弱火にし、生地が硬くなるまで手を休めることなくかき混ぜる。
- ② 焦げないように気を付けながらゴム状の粘りが出てくるまで混ぜ火を止める。
- ③ そのまま少し冷まし、バットの底一面にきな粉をふり、鍋のくずもちを流し入れる。ラップをかけ冷蔵庫で冷やす。適当な大きさに切り、きな粉をまぶす。



タピオカの原料になる芋



トマトゼリー

1人分=32kcal

材料（4個分）

- 無塩トマトジュース……240ml
- 砂糖………大さじ1
- 粉ゼラチン………4g
- 水（ゼラチン用）………大さじ2
- レモン汁………大さじ1/2
- 〈トッピング用〉
- プチトマト………4個

（作り方）

- ① 粉ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。
- ② 鍋にトマトジュースと砂糖を入れ火にかけてよく溶かす。まわりがフツフツするくらいで火を止め、①を加えてよく溶かす。容器に入れて粗熱を取がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ プチトマトを入れる場合は、粗熱を取っている間にヘタの方につまようじをさして、ガスコンロで直火焼きし、プチッと皮が破れたら冷水につけて皮をむく。
- ④ ゼリーが固まってきたらプチトマトの頭がちょっと出るくらいまで押し入れる。

トマトのリコピンとは？

トマトの赤い色の元は**リコピン**といわれる色素です。これはカロテンの一種ではあるのですが、β-カロチンとは違い、ビタミンAには変化しません。リコピンそのものが活性酸素を減らす働きがあるそうです。β-カロチンやビタミンEの何倍もの**効果**があるそうです。





ゴーヤーの蒸しパン

1人分=58kcal

材料（16個分）

直形6cmのアルミカップ

ホットケーキミックス……………200g
牛乳……………150ml
スキムミルク……………大さじ1
ゴーヤー・（おろしたもの）…25g
砂糖……………3g

（作り方）

- ① ゴーヤー縦半分に切り、綿と種を取り除きおろし金でおろし、キッチンペーパーで水気を絞っておく。
- ② ボールに卵を溶き、牛乳、ホットケーキミックス、スキムミルク、おろしたゴーヤー、砂糖を加えよく混ぜる。
- ③ アルミカップに7～8分目まで入れ、蒸し器で8分蒸す。
- ④ 竹串をさしても何もつかなければ出来上がり。

スキムミルクとは粉ミルクの一種で、脱脂粉乳とも呼ばれています。牛乳を原料に作られているのですが、脂肪分・水分が取り除かれていて成分が安定しているため長期保存が可能で、お菓子や乳製品の原料によく使われます。

スキムミルクには、カルシウム、ビタミンB₂、リン、パントテン酸、ビタミンB₁₂、たんぱく質、カリウムが多く含まれています。



田芋の水まんじゅう

1人分=176kcal

材料（4人分）

田芋	160g	
砂糖	50g	
水	適宜	
A	わらび餅粉	30g
	片栗粉	15g
	砂糖	45g
	水	320ml

わらび粉は、ワラビの根をさらした澱粉、わらび餅粉は、甘薯澱粉（さつまいも）やタピオカ澱粉を混ぜたものです

昔は、わらびの根の澱粉は水に強く虫にも食われないため、糊として使われていました。

（作り方）

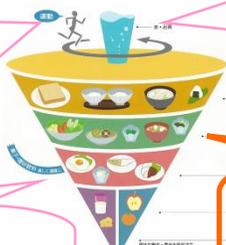
- ① 茹で田芋は皮をむき、レンジで温めてから裏ごしする。砂糖を混ぜ、なめらかになるように水を加えて調整し、10等分に丸める。
- ② A の材料を合わせてよく混ぜる。鍋に入れて水を加え、よく混ぜてから火にかける。中火で底面からゆっくりかき混ぜ、白濁から透き通って粘りがでるまで練る。
- ③ 全体が透き通ったら火からおろす。
- ④ ラップの表面を水で濡らし、③をひとさじ入れ、①のあんを真ん中に置き、茶巾のようにとじる。冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

宜野湾市版 食事バランスガイド ～旧量りの目安～

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安量です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。

コマの回転(運動)

回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても**運動は欠かせません**。沖縄県民の多くが運動不足。適度な運動で毎日をいきいき過ごしましょう。



コマの軸(水分)

コマの軸のように水やお茶は食事の中で欠かせない存在です。(注意：ここの水分は**甘味飲料類やビール、泡盛、ワイン等の嗜好飲料を含みません**。)

コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料(甘味飲料類、ビール、泡盛、ワイン等)は食生活の楽しみの部分。バランスを考えて**適度な摂取を心がけましょう**。

5つの料理区分

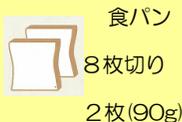
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の料理区分で1日にとる量の**目安の数値**となっています。特定の区分に偏らないように心がけましょう。

バランスガイドに1日当たりの目安量を手ばかりであてはめてみました!

主食(ご飯・パン・麺類・いも類)



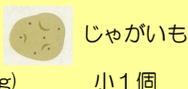
ご飯
杯分
(150g)



食パン
8枚切り
2枚(90g)



うどん
1袋(240g)



じゃがいも
小1個

両手におさまる大きさのお茶碗でいただくご飯が、1食分の適量です。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)



魚
(60g)



鶏卵1個
(50g)

毎食、どれか1つをとるようにしましょう。1日分の目安はいずれも手のひらサイズ。

牛乳・乳製品

牛乳ならコップ1杯(200ml)、ヨーグルトなら1カップ(150g)、スライチーズなら1枚(20g)どちらかです。



果物

1日分は、イラストのように人差し指と親指で輪を作った時に、輪の中に入るくらいの量です。みかんなら2個、りんごなら中1/2個、バナナなら中1本どちらかです。



副菜(野菜類・海藻類・きのこ類)

野菜は、1日に350g以上摂取しましょう。



淡色野菜1日に両手2杯
(250g以上)



緑黄色野菜
1日に両手1杯
(100g以上)

汁物



副菜でとれなかった野菜類・海藻類・きのこ類は具だくさんの汁物で補いましょう。



海藻類きのこ類
1日に片手1杯



油を使う料理の工夫



炒め物

少量の油で短時間
高温処理がポイント

●下ごしらえ

大きさをそろえ、水気をきる
火が通りにくいのは下ゆでする

鍋



油なれしたものか、
樹脂加工のものを使う



材料がはみ出さない程度
のサイズのものを使う

油



必ず計量して使う



しっかり熱してから使う

サラダ

水っぽさを防ぎ、
ドレッシングに工夫

●下ごしらえ

水気をしっかり切る
材料は大きめに切るほうが油の吸収量が少ない

ドレッシング



食べる直前にかからめる
ようにあえる



油を控え、柑橘類や
スパイスをプラス

ヒント

- ☆オリーブ油+柑橘類のしぼり汁でヘルシー
- ☆マヨネーズはヨーグルトで薄めるとエネルギーダウン
- ☆ノンオイルドレッシング、ポン酢を活用



揚げ物

吸油率につよくなろう

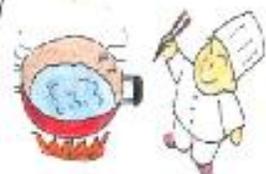
(吸油率=油を吸収する割合。数値が大きいほど高エネルギー)

衣で異なる吸油率

(数値は吸油率)

●高エネルギー

1. フライ・フリッター 17~20%
2. てんぷら 13~17%
3. から揚げ 6~8%
4. 素揚げ 3~5%



切り方で異なる吸油率

表面積の合計が大きいほど
吸油率は高くなります

じゃがいも 1個につき

- ①せん切り 6%
- ②拍子切り 4%
- ③くし形切り 2%



●よけいな油をつけない上手な揚げ方

- ☆衣は出来るだけ薄く〔余分な衣をはたく〕
- ☆材料を一度にたくさんいれない
〔油の温度が下がると時間がかかり吸油率がアップ〕
- ☆油切りをしっかりとる
〔パットの網に紙を敷き、立てかけていく〕



野菜を食べると良いことだらけ!!

野菜をたくさん食べると、こんなメリットがあります!!

ダイエット成功への近道

食物繊維が多く、腹持ちがします。お腹がすきにくいので間食が減り、ダイエット効果抜群! 食べなきゃ損!!



お肌すべすべ疲れ知らず?

野菜からは、果物からとるより多くのビタミンCがとれます。ビタミンCはケガをした時の回復に大活躍! もちろん美肌にも最適

大人も子供虫歯予防

かまないと飲み込めません。かむ事で、唾液がたくさん出てきます。唾液は口の中の細菌の力を弱める能力を持っています。虫歯予防に欠かせない存在なのです。

お腹&血管の掃除屋

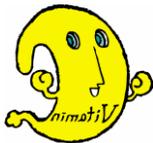
食物繊維が腸内を通過する時に、腸を掃除してくれて便と一緒に体内のコレステロールを体から出してくれます。

糖尿病を防ぐ!!

野菜の食物繊維が、食後の血糖の上昇をゆるやかにして、インシュリンの使いすぎを防いでくれます。

高血圧や痛風を防ぐ!

カリウムという栄養が、体内にたまった塩分を尿として排泄してくれるので、高血圧を改善します。また、野菜のアルカリ性は、酸性と中和して尿として排泄し痛風の改善にも役立ちます。



うちなー野菜



にがうり (ゴーヤー)

アデニンやシトルリンなどの成分は体の整腸作用を発揮し、ビタミンCなどの供給源として体を冷やす効果や食欲増進効果があることから夏バテ防止にはうってつけの夏野菜の王様なのです。



へちま (なべーらー)

ビタミン、ミネラル多く含む夏野菜の代表食材です。水を加えなくともへちまから出てくる水分には、利尿作用があり夏バテ防止、夏風邪予防に効果があります。最近では化粧水としても使われています



ハンダマ (水前寺菜)

昔から薬膳料理に日常食として、疲労時や風邪のひきはじめ、貧血、目の疲れ等に汁物、炒め物と使用されましたビタミンB2、ビタミンA、鉄分を含み、茹でると独特の風味があり、ぬめりがあり汁が赤くそまります。



パパイヤ (パパー)

昔から産前産後の女性には乳の出が良くなると言われパパー入りの肉汁を勧めたものです。またパパーという酵素が含まれ、たんぱく質、糖分脂肪を分解し、生活習慣予防につながります。





平成 25 年 11 月 30 日