

たんぽぽオムライス

材料(2人分)

ごはん	230g		
とりひき肉	70g		
たまねぎ	小 1/3 個(70g)		
にんじん	中 1/3 本(25g)		
ピーマン	2 個		
バター	大さじ 1/3		
卵	2 個		
ケチャップ	大さじ 1・1/2	【かける用】	
サラダ油	大さじ 1/3	ケチャップ	大さじ 1・1/2
塩	小さじ 1/8	水	大さじ 1・1/2
こしょう	少々	パセリ	適量



作り方



たまねぎ、にんじん、ピーマン（種とワタをとる）をみじん切りにする。
フライパンにバターを温め、たまねぎを透き通るまで炒める。
にとりひき肉、にんじん、ピーマンを入れて炒める。全体に火が通ったら塩、こしょうで味を調える。
ボールに炊き立てのごはんを入れ、とケチャップを入れてよく混ぜる。
フライパンに油を温め、よく溶いた卵を流して、箸で大きくかき混ぜふわっと焼く（2枚焼く）。
を皿に盛り、上から卵をのせて飾りのケチャップ(同量の水で薄める)を全体にかける。
きれいに洗ったパセリを刻んで飾る。

薄焼き卵や目玉焼きなど、
焼き方を工夫してみよう！

切 り と り

～このレシピのご感想をお聞かせください～

作ってみた、食べてみた感想、レシピを見た感想など、たくさんのご意見をお待ちしています！
（裏面のアンケートにもご協力お願いします）

感想・アンケートは健康推進課（保健センター）か、レシピを設置しているスーパーの回収 BOX に提出してください。感想・アンケートの内容は今後の事業の参考にさせていただきます。

ミルクスープ

材料(2人分)

キャベツ	70g	
にんじん	30g	
コーン	15g	
ちりめん	7g	
えのきたけ	20g	
固形スープの素	1/2 個	
牛乳	1/2 カップ	
水	1 カップ	
あおさ(粉)	小さじ 1/3	
こしょう	少々	



作り方



キャベツは食べやすい大きさ(2cm くらい)に角切り、にんじんはいちょう切り()にする。
鍋に水、にんじん、キャベツ、コーン、えのきたけ、ちりめん、固形スープの素を入れて煮込む。野菜が柔らかくなったら塩、こしょうで味を調える。最後に牛乳を入れて火を止める。
器に盛り、あおさをふる。

いちょう切り：十字に切ってからスライスする



ヨーグルトサラダ

材料(2人分)

レタス	2 枚	
きゅうり	1/2 本	
ミニトマト	3 個	
レーズン	10g	
ヨーグルト	30g	
マヨネーズ	小さじ 1	



作り方



レタスはちぎり、5 分くらい水につけてからザルにあげて水気をきる。きゅうりは乱切り、ミニトマトは半分に切る。
ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
器に の材料とレーズンを盛り合わせ、 のドレッシングをかける。

みかん缶	10 粒
粉寒天	1.3g
水	200cc
砂糖	大さじ 2
はちみつ	小さじ 1



一人当たり栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
オムライス	419	18.1	11.5	51	1.6
ミルクスープ	67	4.3	2.4	97	0.3
ヨーグルトサラダ	50	1.3	2.0	35	0.1
オレンジ寒天	61	0.2	0.0	3	0.0
合計	597	23.9	15.9	186	2.0



志摩市
志摩市食生活改善推進協議会

一緒に作ろう ♪

食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動する食育ボランティア団体です。例年、志摩市からの委託事業として様々な料理教室を実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない状況が続いています。料理教室は実施できませんが、皆さんに健康的な食生活をしてほしい！という思いから、レシピを配布することにしました。おうち時間が増えて料理を作ろうかな、と思っている人、毎日の献立に悩んでいる人など、ご活用いただければと思います。今回のレシピは例年「保護者と子の料理教室」として、小学生とその保護者の人を対象にした料理教室用のレシピです。オムライスは、すぐに食べない場合は卵にしっかり火を通すようにしてください。

ミルクスープ
オレンジ寒天



切 り と り

～アンケートにご協力ください～ （裏面の感想もご協力お願いします）

R2. こども

あなたは ~19歳 20~29歳 30~39歳 40~49歳 50~59歳 60歳~

食生活改善推進協議会を知っていますか。

料理教室等の事業に参加したことがある 名前は知っている 知らない

このレシピはどこでもらいましたか。 [スーパー](#) [市役所・保健センター](#) [市役所ホームページ](#)

このレシピの料理を作りましたか。 作ってみた 作ってみようと思う 作ろうとは思わない

→作ってみようと思う・作ってみた人にお伺いします。

どの料理を作りましたか(作ろうと思っていますか)()

→ 作ろうとは思わない人にお伺いします

それはなぜですか()

今後もこのようなレシピがほしいと思いますか。 ほしい いらない

さつまいもとりんごのシナモンお焼き

材料（ 2 人分）

りんご	半分(80g)	
さつまいも	1/3 本(120g)	
砂糖	小さじ 1	
小麦粉	大さじ 2 強(33g)	
シナモンパウダー	小さじ 1/3	
油	小さじ 1/3	
シナモンパウダー	適量	

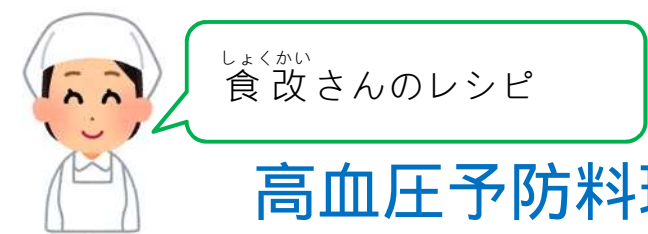


作り方
 さつまいもは薄切り、りんごは皮付きのまま薄切りにする。
 厚手の鍋にりんご、さつまいもを順に入れ、さつまいもがかくれるまで水を入れ、柔らかくなるまで煮て、砂糖を加えて冷ます。
 に小麦粉とシナモンを加えて混ぜる。
 好みの大きさの平たい円形にする。
 フライパンに油を熱し、 を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
 ふたをとって の両面をこんがり焼く。
 器に盛り、シナモンをふる。

一人当たり栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
ごはん(130g)	218	3.3	0.4	4	0.0
きのことかぶ、 鶏肉の酒粕煮	127	14.8	3.0	50	0.3
キャベツと油揚げの 煮びたし	88	4.2	3.1	60	0.5
ほうれんそうの豆乳 ポタージュ	82	3.5	4.5	44	0.8
さつまいもとりんごの シナモンお焼き	150	1.5	1.1	32	0.2
合計	665	27.3	12.1	190	1.8

新規会員募集中！ 志摩市食生活改善推進協議会では、一緒に活動する仲間を募集しています。会員になるには、市が実施する「食育ボランティア養成講座」を受講する必要があります。
 志摩市食生活改善推進協議会や、このレシピに関することは志摩市健康推進課までお問い合わせください。
 TEL：0599-44-1100 FAX：0599-44-1102



志摩市
 志摩市食生活改善推進協議会

高血圧予防料理レシピ

食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動する食育ボランティア団体です。例年、志摩市からの委託事業として様々な料理教室を実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない状況が続いています。料理教室は実施できませんが、皆さんに健康的な食生活をしてほしい！という思いから、レシピを配布することにしました。おうち時間が増えて料理を作ろうかな、と思っている人、毎日の献立に悩んでいる人など、ご活用いただければと思います。今回のレシピは塩分控えめの「高血圧予防レシピ」です。

- きのことかぶ、鶏肉の酒粕煮
 ほうれんそうの豆乳ポタージュ
- キャベツと油揚げの煮びたし
 さつまいもとりんごのシナモンお焼き



..... 切 り と り

~アンケートにご協力ください~ （裏面の感想もご協力お願いします）
 R2.高血圧

あなたは ~ 19 歳 20 ~ 29 歳 30 ~ 39 歳 40 ~ 49 歳 50 ~ 59 歳 60 歳 ~

食生活改善推進協議会を知っていますか。

料理教室等の事業に参加したことがある 名前は知っている 知らない

このレシピはどこでもらいましたか。 スーパー 市役所・保健センター 市役所ホームページ

このレシピの料理を作りましたか。 作ってみた 作ってみようと思う 作ろうとは思わない

→作ってみようと思う・作ってみた人にお伺いします。

どの料理を作りましたか(作ろうと思っていますか)(

→作ろうとは思わない人にお伺いします

それはなぜですか(

今後もこのようなレシピがほしいと思いますか。 ほしい いない



きのことかぶ、鶏肉の酒粕煮

材料（ 2 人分）

えのきたけ	70g
しめじ	50g
まいたけ	30g
かぶ（茎を 2cm 残す）	140g
かぶの葉（あれば）	16g
にんじん	30g
鶏もも肉	100g
味噌	大さじ 1/2
酒粕	大さじ 2/3
水	130cc



作り方

えのきたけは 2～3 等分に切る。しめじとまいたけは石づきを切り落としてほぐす。

かぶは皮をむいて厚めのいちょう切りに切る。

にんじんはいちょう切りにする。

鶏肉は食べやすい大きさに切る。

鍋にえのきの芯とかぶ、にんじんを水 2 カップを入れて火にかけ、ふたをして煮立てないように弱火でやわらかくなるまで煮る。

鶏肉とほぐしたえのきの穂先とまいたけ、しめじを加え、静かに一煮する。

酒粕と味噌を煮汁で溶いて入れ、かぶの葉（あれば）を加えてさらに 2～3 分煮る。

----- 切 り と り -----
～このレシピのご感想をお聞かせください～

作ってみた、食べてみた感想、レシピを見た感想など、たくさんのご意見をお待ちしています！
（裏面のアンケートにもご協力お願いします）

感想・アンケートは健康推進課（保健センター）か、レシピを設置しているスーパーの回収 BOX に提出してください。感想・アンケートの内容は今後の事業の参考にさせていただきます。



ほうれんそうの豆乳ポタージュ

材料（ 2 人分）

ほうれんそう	100g
たまねぎ	100g
バター	8g
塩	小さじ 1/4（1.3g）
こしょう	少々
A	顆粒ブイヨン 小さじ 1
	水 130cc
豆乳（無調整）	100cc



作り方

ほうれんそうは根元を切り落とし、2～3cm 長さに切る。たまねぎは薄切りにする。

鍋にバターを熱し、を入れてしんなりするまで炒め、塩、こしょうをふる。A を加えて 5～6 分煮、火を止めて粗熱をとる。

をミキサーにかけ鍋に戻し、豆乳を加えて温める。



キャベツと油揚げの煮びたし

材料（ 2 人分）

キャベツ	150g
油揚げ	16g
A	水 100cc
	酒 大さじ 1
	みりん 大さじ 1
	薄口しょうゆ 小さじ 1
削り節	2.6g



作り方

キャベツは 2cm 幅に切り、太い葉脈は薄切りにする。

油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きし、細切りにする。

鍋に A と油揚げを入れて煮立て、キャベツを加えてふたをし、約 1 分煮る。上下を返してふたをし、しんなりするまで弱火で煮る。

器に盛り、削り節をのせる。



まるごとオレンジゼリー

材料（２人分）

オレンジ	１個
粉寒天	２g
水	７０cc 程度
はちみつ	小さじ１

１歳未満の子どもにははちみつは与えないようにしましょう。乳児ポツリヌス症になる恐れがあります。



作り方

オレンジはたて半分に切り、果肉を取り出してミキサーにかけ、果汁を絞る。

皮は薄皮をスプーンなどでこそげとり、白い部分もきれいにして器にする。

鍋に分量の水と粉寒天を入れて沸騰させ、吹きこぼれないように弱火で２分しっかりと煮溶かす。溶けたら火を止める。

とはちみつを入れ、５０～６０℃に温めてはちみつを溶かす。

とを混ぜた寒天液をの器に注ぎ、冷やし固める。

オレンジの皮の器の底が丸く不安定なので、湯飲みなどにはめると安定して寒天液が注ぎやすくなります。

一人当たり栄養価

	エネルギー （Kcal）	たんぱく質 （g）	脂質 （g）	カルシウム （mg）	塩分 （g）
ごはん(130g)	218	4.6	0.4	4	0.0
あるある野菜のキーマカレー風	155	8.7	5.1	113	0.7
わかめとベーコンの炒め物	71	1.9	5.0	31	0.9
皮も一緒に長いもの梅干し和え	64	3.1	0.3	31	0.9
まるごとオレンジゼリー	49	0.6	0.0	8	0.0
合計	557	18.9	10.8	187	2.5

新規会員募集中！志摩市食生活改善推進協議会では、一緒に活動する仲間を募集しています。会員になるには、市が実施する「食育ボランティア養成講座」を受講する必要があります。志摩市食生活改善推進協議会や、このレシピに関することは志摩市健康推進課までお問い合わせください。
TEL：0599-44-1100 FAX：0599-44-1102



しょくかい
食改さんのレシピ

エコクッキングレシピ

志摩市
志摩市食生活改善推進協議会

食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動する食育ボランティア団体です。例年、志摩市からの委託事業として様々な料理教室を実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない状況が続いています。料理教室は実施できませんが、皆さんに健康的な食生活をしてほしい！という思いから、レシピを配布することにしました。おうち時間が増えて料理を作ろうかな、と思っている人、毎日の献立に悩んでいる人など、ご活用いただければと思います。今回のレシピは「エコクッキング」です。余ってしまった半端野菜を使用したり、お鍋ひとつでできるもの、廃棄部分が少ないものなど、たくさんの工夫があります。

♪あるある野菜のエコキーマカレー風

♪わかめとベーコンの炒め物

♪皮も一緒に長いもの梅干し和え

♪まるごとオレンジゼリー



切 り と り

～アンケートにご協力ください～（裏面の感想もご協力お願いします）

R1.エコ

あなたは ～19歳 20～29歳 30～39歳 40～49歳 50～59歳 60歳～

食生活改善推進協議会を知っていますか。

料理教室等の事業に参加したことがある 名前は知っている 知らない

このレシピはどこでもらいましたか。 スーパー 市役所・保健センター 市役所ホームページ

このレシピの料理を作りましたか。 作ってみた 作ってみようと思う 作ろうとは思わない

→作ってみようと思う・作ってみた人にお伺いします。

どの料理を作りましたか(作ろうと思っていますか)()

→作ろうとは思わない人にお伺いします

それはなぜですか()

今後もこのようなレシピがほしいと思いますか。 ほしい いない

あるある野菜のエコキーマカレー風

材料（2人分）

にんにく	少々(10g)
しょうが	少々(5g)
たまねぎ	2/3 個(130g)
にんじん	1/2 本(50g)
セロリ	1/6 本(25g)
ピーマン	1.5 個(50g)
なす	1/2 本(50g)
しめじ	1/2 パック(50g)
トマト	1 個(200g)
ツナ缶	大 1/3 缶
純カレー	大さじ 1/2
固形スープ	1/2 個
ウスターソース	小さじ 1/2
スキムミルク	大さじ 2
こしょう	少々



ピーマンは種とワタごと、にんじんは皮ごと使います。野菜を細かく刻むことで煮込み時間を減らすことができます。家にある野菜や季節の野菜を使いましょう。

作り方

にんにく、しょうが、野菜・しめじはみじん切りにする。

フライパンにツナ缶の油を入れ、にんにく、しょうがを入れて香りが出てきたらたまねぎを加えよく炒める。

ににんじん、セロリ、ピーマン、なす、しめじ、ほぐしたツナを加えて炒める。

にカレー粉を振り入れて弱火で 1、2 分炒めたら角切りしたトマトと固形スープ、ウスターソース、スキムミルクを加える。スキムミルクは一度に加えず少しずつ振り入れる。

15 分ほど煮込んだらこしょうで味を調える。

切 り と り

～このレシピのご感想をお聞かせください～

作ってみた、食べてみた感想、レシピを見た感想など、たくさんのご意見をお待ちしています！
(裏面のアンケートにもご協力お願いします)

感想・アンケートは健康推進課（保健センター）か、レシピを設置しているスーパーの回収 BOX に提出してください。感想・アンケートの内容は今後の事業の参考にさせていただきます。

わかめとベーコンの炒め物

材料（2人分）

カットわかめ	6g
ベーコン	2/3 枚
にんじん	1/3 本(30g)
にんにく	少々(6g)
オリーブ油	小さじ 1
ホールコーン	20g
しょうゆ	小さじ 1/6



作り方

わかめは水でもどし、水気を絞る。

にんじんは薄いいちょう切りにする。

ベーコンは 1cm 幅に切る。

フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを香りよく炒めてにんじんとベーコンを加える。

にんじんに火が通りベーコンの油が出てきたらわかめとコーンを加えて炒め、しょうゆで味を調える。

皮も一緒に長いもの梅干し和え

材料（2人分）

長いも	150g
カニカマ	2 本
きゅうり	1/3 本(30g)
梅干し	2/3 個
砂糖	小さじ 1/3



ひげ根は火であぶるときれいに取れます。

作り方

長いもはひげ根を取り、きれいに洗う。2 等分にし、半分はビニール袋に入れてすりこ木などでたたいて割る。残りの半分は 5mm 角に切る。

きゅうりは分量外の塩で板ずりして、塩を落として薄い半月切りにする。

ビニール袋に種を取りまな板上でたたいた梅干しときゅうり、砂糖を入れてよくもむ。

ほぐしたカニカマを入れてざっくり混ぜて器に盛る。



クリーミースープ

材料(2人分)

クリームコーン	100g
水	70ml
牛乳	100g
たまねぎ	1/3 個(100g)
バター	小さじ1
小麦粉	小さじ1
固形スープ	1/3 個
にんじん	1/6 本(15g)
しめじ	1/6 パック(15g)
パセリ	少々



作り方

にんじんはせんぎりにする。しめじは石づきをとり除き、手で裂いておく。たまねぎは薄く切る。

鍋にバターを熱し、を木べらで混ぜながら3～4分炒める。たまねぎがすきとおってきたら小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで1～2分炒める。

牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、水を加えてよく混ぜる。固形スープを加えてクリームコーンを入れ、よく混ぜながら加熱する。

器に盛り、パセリのみじん切りを上からふる。

一人当たり栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
パン	279	7.6	7.1	48	0.7
さば缶ハンバーグ風	138	8.0	6.8	109	1.0
クリーミースープ	119	3.4	3.9	70	0.5
トマトゼリー	46	0.6	0.1	2	0.2
合計	582	19.6	17.9	235	2.4

新規会員募集中! 志摩市食生活改善推進協議会では、一緒に活動する仲間を募集しています。会員になるには、市が実施する「食育ボランティア養成講座」を受講する必要があります。志摩市食生活改善推進協議会や、このレシピに関することは志摩市健康推進課までお問い合わせください。
TEL: 0599-44-1100 FAX: 0599-44-1102



しょくかい
食改さんのレシピ

保護者と子の料理教室

志摩市
志摩市食生活改善推進協議会

食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動する食育ボランティア団体です。例年、志摩市からの委託事業として様々な料理教室を実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない状況が続いています。料理教室は実施できませんが、皆さんに健康的な食生活をしてほしい!という思いから、レシピを配布することにしました。おうち時間が増えて料理を作ろうかな、と思っている人、毎日の献立に悩んでいる人など、ご活用いただければと思います。今回のレシピは令和元年に「保護者と子の料理教室」で実施したメニューです。小学生と保護者と一緒に楽しんで作っていただけました。普段は家でパンから作ることは少ないかもしれませんが、ぜひ挑戦してみてください!

パン さば缶ハンバーグ風 クリーミースープ トマトゼリー



切 り と り

～アンケートにご協力ください～ (裏面の感想もご協力お願いします)

R1.子ども

あなたは ～19歳 20～29歳 30～39歳 40～49歳 50～59歳 60歳～

食生活改善推進協議会を知っていますか。

料理教室等の事業に参加したことがある 名前は知っている 知らない

このレシピはどこでもらいましたか。 スーパー 市役所・保健センター 市役所ホームページ

このレシピの料理を作りましたか。 作ってみた 作ってみようと思う 作ろうとは思わない

→作ってみようと思う・作ってみた人にお伺いします。

どの料理を作りましたか(作ろうと思っていますか)()

→作ろうとは思わない人にお伺いします

それはなぜですか()

今後もこのようなレシピがほしいと思いますか。 ほしい いない



パン

材料（2人分）

強力粉	100g
牛乳	70g
バター	12g
砂糖	12g
塩	1g
ドライイースト	2.5g

作り方

強力粉はふるっておく。

耐熱ボウルに牛乳を入れ、レンジで40秒程加熱して38℃くらいにする。砂糖、バター、ドライイーストを入れてだまにならないように泡だて器でよく混ぜる。

に強力粉の1/2を混ぜてなじんだら、残りの強力粉と塩を混ぜて粉っぽさがなくなるまでゴムべらで押し付けるようにして混ぜる。

の生地を軽く平らにならし、ラップをして40℃のオーブンで10～15分一次発酵する。

生地をまとめて2等分して切り口を中に巻きこみ丸く成形する。

角皿にクッキングシートを敷き、とじ目を下にして並べ、固く絞った濡れ布巾をかけて10分休ませる。

40℃で10～15分二次発酵する。

180℃に予熱したオーブンの下段で15～17分焼く。



さば缶ハンバーグ風

材料（2人分）

さば水煮缶	1/3 缶(65g)
キャベツ	35g
たまねぎ	35g
みそ	小さじ1
しょうが	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
油	適宜(2g)
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
レタス	2枚
トマト	中 2/3 個(100g)



パンにはさんでバーガーに！

作り方

たまねぎ、キャベツはみじん切りにする。

はレンジで30秒程加熱し、少ししんなりさせて冷めたら水気を軽く絞っておく。水気をきったさば缶、キャベツ、たまねぎ、みそ、すりおろししょうが、マヨネーズ、片栗粉をよくこね合わせる。

2等分して小判型に成形する。

フライパンに油を熱し、の両面を軽く焦げ目がつくまで焼く。

ケチャップとソースを混ぜたものを加えてからめる。

トマトは輪切りにする。レタスは水気を拭いてパンの大きさに合わせてちぎる。

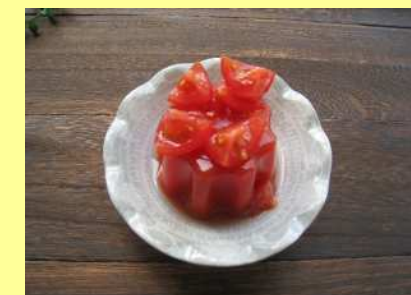
パンを半分に切り、レタスを敷いてハンバーグとトマトをのせ、パンで挟む。



トマトゼリー

材料(2人分)

粉寒天	1.3g
水	65ml
トマトジュース	130ml
はちみつ	大さじ1
ミニトマト	2 個(60g)



作り方

鍋に水、粉寒天を入れて煮溶かす。

に、はちみつとトマトジュースを入れて混ぜる。

型に流し入れて冷やし固める。

ミニトマトを飾る。

～このレシピのご感想をお聞かせください～

作ってみた、食べてみた感想、レシピを見た感想など、たくさんのご意見をお待ちしています！

（裏面のアンケートにもご協力お願いします）

感想・アンケートは健康推進課（保健センター）か、レシピを設置しているスーパーの回収BOXに提出してください。感想・アンケートの内容は今後の事業の参考にさせていただきます。

チーズケーキ

材料（２人分）

カッテージチーズ	65 g
スキムミルク	10 g
水	1/4 カップ(50cc)
ゼラチン	1.5 g
砂糖	10g
ミントの葉（あれば）	2 枚



作り方

水大さじ 2 にゼラチンを入れてふやかす。
 残りの水を少し温め、分量内の水で溶いたスキムミルクを入れてしっかり溶かし、さらに
 を入れて溶かす。砂糖も入れて溶かす。
 カッテージチーズに を入れて手早く混ぜる。
 氷水にあてて冷まし、とろみがついてきたらプリン型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
 飾り用のミントを飾る。

カッテージチーズは裏ごしタイプを使用する。

一人当たり栄養価

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (m g)	カルシウム (m g)	塩分 (g)
ごはん(130g)	218	3.3	0.4	38	4	0.0
さっぱりゆで豚のいろど り南蛮漬け	137	16.5	5.2	406	22	0.5
ピーナッツ入りきんぴら	167	5.7	11.0	503	132	0.4
あおさの豆乳スープ	43	3.6	1.2	245	134	1.3
チーズケーキ	76	7.1	1.5	112	77	0.4
合計	641	36.2	19.3	1304	369	2.6

新規会員募集中！志摩市食生活改善推進協議会では、一緒に活動する仲間を募集しています。会員になるには、市が実施する「食育ボランティア養成講座」を受講する必要があります。志摩市食生活改善推進協議会や、このレシピに関することは志摩市健康推進課までお問い合わせください。
 TEL：0599-44-1100 FAX：0599-44-1102



しょくかい
食改さんのレシピ

志摩市
志摩市食生活改善推進協議会

高血圧予防料理レシピ

食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動する食育ボランティア団体です。例年、志摩市からの委託事業として様々な料理教室を実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない状況が続いています。料理教室は実施できませんが、皆さんに健康的な食生活をしてほしい！という思いから、レシピを配布することにしました。おうち時間が増えて料理を作ろうかな、と思っている人、毎日の献立に悩んでいる人など、ご活用いただければと思います。今回のレシピは「高血圧予防レシピ」です。塩分控えめでもおいしく食べられる工夫がいっぱいのレシピを試してみてください。

さっぱりゆで豚のいろどり南蛮漬け あおさの豆乳スープ

ピーナッツ入りきんぴら チーズケーキ



切 り と り

～アンケートにご協力ください～（裏面の感想もご協力お願いします）

R1.高血圧

あなたは ～19 歳 20～29 歳 30～39 歳 40～49 歳 50～59 歳 60 歳～

食生活改善推進協議会を知っていますか。

料理教室等の事業に参加したことがある 名前は知っている 知らない

このレシピはどこでもらいましたか。 スーパー 市役所・保健センター 市役所ホームページ

このレシピの料理を作りましたか。 作ってみた 作ってみようと思う 作ろうとは思わない

→作ってみようと思う・作ってみた人にお伺いします。

どの料理を作りましたか(作ろうと思っていますか)()

→作ろうとは思わない人にお伺いします

それはなぜですか()

今後もこのようなレシピがほしいと思いますか。 ほしい いない

🐷 さっぱりゆで豚のいろどり南蛮漬け 🐷

材料（２人分）

豚薄切り肉	100g
たまねぎ	1/10個（18g）
ピーマン	1/3個（12g）
にんじん	1.5cm（12g）
もやし	1/6袋（30g）
パプリカ（黄）	1/12個（10g）
サラダ菜	2枚（8g）



あかもくを使うことでたれに
ちょうどよいとろみがつきます。

た れ	赤唐辛子	少々
	酢	小さじ1
	あかもく	8g
	みりん	小さじ1/4
	減塩しょうゆ	小さじ1弱

作り方

たまねぎ、ピーマン、にんじんはせん切りにしもやしはよく洗う。固いものから茹でて冷ます。

赤唐辛子は小口切りにしておく。

パプリカは生のまま薄切りにしておく。

沸騰したお湯で豚肉を茹でて冷水にとって冷まし、ザルにあげる。

たれの材料をひと煮立ちさせて冷ます。

器にサラダ菜を敷き、豚肉、野菜を盛り付けてたれをかける。

切 り と り

～このレシピのご感想をお聞かせください～

作ってみた、食べてみた感想、レシピを見た感想など、たくさんのご意見をお待ちしています！

（裏面のアンケートにもご協力お願いします）

感想・アンケートは健康推進課（保健センター）か、レシピを設置しているスーパーの回収BOXに提出してください。感想・アンケートの内容は今後の事業の参考にさせていただきます。

🥜 ピーナッツ入りきんぴら 🥜

材料（２人分）

ごぼう	1/3本（50g）
にんじん	大1/4本（32g）
小松菜	1/4袋（50g）
ピーナッツ(皮付き)	18g
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2強
ごま	小さじ2
減塩しょうゆ	小さじ1



作り方

ごぼうは土を落として皮付きのまま、さがきにして水にさらす。

にんじんはせん切り、小松菜は3～4cmに切る。ピーナッツは袋の中でつぶしておく。

フライパンにごま油を熱して、ピーナッツを炒め、ごぼう、にんじんを入れて炒める。分量外の水大さじ2を入れて蒸し焼きにし、火を通す。

小松菜を入れてしんなりしたら、砂糖、減塩しょうゆを入れて半分のごまをふる。

盛り付けてから残りのごまをふる。

📦 あおさの豆乳スープ 📦

材料（２人分）

あおさ（乾燥）	1.8g
しめじ	1/6袋（18g）
たまねぎ	1/6個（32g）
干しエビ	3g
豆乳	65cc
中華スープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	165cc



作り方

たまねぎはせん切りにし、しめじはほぐす。あおさは水に戻して洗い、絞っておく。

分量の水で玉ねぎを柔らかく煮て、しめじと干しエビを入れ、中華スープの素を入れて再沸騰させる。

豆乳を入れたら弱火にして、あおさを入れ、塩、こしょうで味付けする。



牛乳きなこ団子

材料（２人分）

牛乳	120cc
片栗粉	17g
砂糖	15g
きなこ	7.5g



作り方

牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ火にかける
よく混ぜながら中火で加熱し、とろみが出てきたら火を小さくし、よく混ぜる。
火を止めて粗熱が取れたら 12 等分にし、きなこをまぶす。



とろみが出始めると固まるまでは早いので
鍋から目を離さないようにしましょう

一人当たり栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
鮭と卵のちらしずし	361	17.7	5.5	40	0.5
いろどり肉巻き	128	9.4	3.6	43	0.9
あおさときのこの味噌汁	24	2.5	0.8	18	0.9
牛乳きなこ団子	116	3.2	3.1	73	0.1
合計	629	32.8	13.0	174	2.4

新規会員募集中！ 志摩市食生活改善推進協議会では、一緒に活動する仲間を募集しています。会員になるには、市が実施する「食育ボランティア養成講座」を受講する必要があります。志摩市食生活改善推進協議会や、このレシピに関することは志摩市健康推進課までお問い合わせください。
TEL：0599-44-1100 FAX：0599-44-1102



しょくかい
食改さんのレシピ

志摩市
志摩市食生活改善推進協議会

糖尿病予防料理レシピ

食生活改善推進協議会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動する食育ボランティア団体です。例年、志摩市からの委託事業として様々な料理教室を実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できない状況が続いています。料理教室は実施できませんが、皆さんに健康的な食生活をしてほしい！という思いから、レシピを配布することにしました。おうち時間が増えて料理を作ろうかな、と思っている人、毎日の献立に悩んでいる人など、ご活用いただければと思います。今回のレシピは「糖尿病予防レシピ」です。糖尿病予防ではエネルギーや塩分のとりすぎに注意します。通常、味がついたご飯は全体の塩分が高くなってしまいがちですが、今回は減塩のちらしずしを紹介します。組み合わせるおかずも塩分控えめになっています。

鮭と卵のちらしずし

あおさときのこの味噌汁

いろどり肉巻き

牛乳きなこ団子



切 り と り

～アンケートにご協力ください～ （裏面の感想もご協力お願いします）

R1. 糖尿病

あなたは ～19 歳 20～29 歳 30～39 歳 40～49 歳 50～59 歳 60 歳～

食生活改善推進協議会を知っていますか。

料理教室等の事業に参加したことがある 名前は知っている 知らない

このレシピはどこでもらいましたか。 スーパー 市役所・保健センター 市役所ホームページ

このレシピの料理を作りましたか。 作ってみた 作ってみようと思う 作ろうとは思わない

→作ってみようと思う・作ってみた人にお伺いします。

どの料理を作りましたか(作ろうと思っていますか)()

→作ろうとは思わない人にお伺いします

それはなぜですか()

今後もこのようなレシピがほしいと思いますか。 ほしい いらない



鮭と卵のちらしずし

材料（ 2 人分）

米	120 g
（ごはん	260g）
鮭	1 切れ
酒	小さじ 2
こしょう	少々
きゅうり	1/3 本
卵	1 個
青じそ	2 枚
白ごま	小さじ 1
A { 酢	32cc
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/16
B { 砂糖	小さじ 1/3
塩	小さじ 1/16
C { 酢	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/6



塩分が高くなりがちな味付きご飯を、薄味でおいしく！

作り方

鮭の切り身に酒とこしょうを両面にふりかけてフライパンで焼く。焼けたら身をほぐす。

卵は B を加えて溶きほぐしフライパンで薄焼きにし、飾り用に刻んでおく。きゅうりは分量外の塩で板ずりし熱湯をかける。薄切りにして C に漬けてからしぼる。

青じそはせん切りにしておく。

あたたかいごはん A のすし酢を混ぜ、粗熱がとれたらいりごまをふりかける。

のすし飯を 2 等分して器に盛り、鮭、卵、きゅうりをのせ仕上げに青じそのせん切りを飾る。

切 り と り

～このレシピのご感想をお聞かせください～

作ってみた、食べてみた感想、レシピを見た感想など、たくさんのご意見をお待ちしています！（裏面のアンケートにもご協力お願いします）

感想・アンケートは健康推進課（保健センター）か、レシピを設置しているスーパーの回収 BOX に提出してください。感想・アンケートの内容は今後の事業の参考にさせていただきます。



いろいろ肉巻き

材料（ 2 人分）

豚薄切り肉	65g
こしょう	少々
もやし	1/3 袋
にんじん	1/6 本
小松菜	1/6 束
レタス	1 枚
ミニトマト	2 個
A { しょうゆ	小さじ 2
はちみつ	小さじ 2
酒	小さじ 2
みりん	小さじ 2
油	小さじ 1



作り方

豚肉を広げ、かるくこしょうをふる。

もやしは洗って水気をきり、にんじんは 4～5cm くらいのせん切りに、小松菜も 4～5cm に切る。にんじんと小松菜はレンジは軽く加熱して冷ましておく。

を で巻く。

フライパンに油を熱し、の巻き終わりを下にして中火で焼く。

両面に焼き色がついたら合わせた A を入れ、程よいとろみがついたら食べやすい大きさに切って器に盛り、レタスとミニトマトを添える。



あおさときのこの味噌汁

材料（ 2 人分）

あおさ（乾燥）	2g
しめじ	1/10 袋
えのきたけ	1/10 袋
まいたけ	1/6 袋
味噌	小さじ 2
だし汁	1.2 カップ
豆腐	20g



作り方

あおさは洗って水気をきっておく。

しめじ、まいたけは石づきを取りほぐしておく。えのきたけは石づきを取り 1/3 に切る。

豆腐はサイコロ状に切る。

だし汁にきのこを入れ、煮立ったら豆腐、あおさを入れ、味噌を溶かして軽く混ぜる。