

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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ②に小麦粉とシナモンを加えて混ぜる。
- ④ 好みの大きさの平たい円形にする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたをとって⑤の両面をこんがり焼く。
- ⑦ 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



しょくかい
食改さんのレシピ②

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～**

① 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**

② 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**

③ 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()

④ 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**

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

- ① 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。
- ② かぶは皮をむいて厚めのいちょう切りに切る。
- ③ にんじんはいちょう切りにする。
- ④ 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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



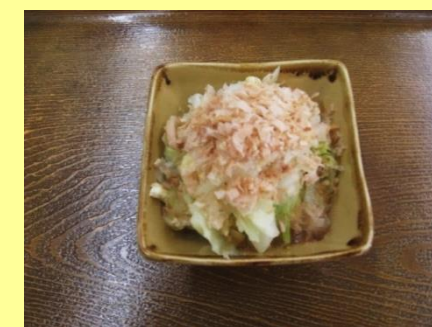
作り方

- ① 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。
- ② 鍋にバターを熱し、①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。
- ③ ②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

- ① キャベツは2cm幅に切り、太い葉脈は薄切りにする。
- ② 油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きし、細切りにする。
- ③ 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。
- ④ 器に盛り、削り節をのせる。