

チーズケーキ

材料（2人分）

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

- 作り方
- ① 水大さじ2にゼラチンを入れてふやかす。
 - ② 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①を入れて溶かす。砂糖も入れて溶かす。
 - ③ カッテージチーズに②を入れて手早く混ぜる。
 - ④ 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。
 - ⑤ 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 (mg)	カルシウム (mg)	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いろ南蛮漬け	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⑤

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「私たち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いろ南蛮漬け
- ★ピーナッツ入りきんぴら
- ★あおさの豆乳スープ
- ★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～**

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**

🐷 さっぱりゆで豚のいろどい南蛮漬け 🐷

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

- ① 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。
- ② 赤唐辛子は小口切りにしておく。
- ③ パプリカは生のまま薄切りにしておく。
- ④ 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。
- ⑤ たれの材料をひと煮立ちさせて冷ます。
- ⑥ 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。