

栄養士が考える

体に優しい

健康レシピ6



お祝い事に使える華やかメニューや  
珍しいヘルシーメニューなどを掲載!!

## メッセージ

みつみ福社会では、地域貢献事業の一環として 2015 年度から毎年料理教室を開催しています。

今回は兵庫県側（6月29日山南住民センター）、京都府側（6月30日ふくちやま交流プラザ）と2回に分けて開催しました。法人内の栄養士が集まり、それぞれの施設でご利用者のために作っている献立を参考に料理教室のレシピを考えました。

今回は、その料理教室で作った「体に優しい健康レシピ」を紹介します。

2019年11月  
社会福祉法人 みつみ福社会  
栄養士会



料理教室の様子



鯖缶で丹後のばり寿司風

大根餃子

レタス焼売

中華風冷奴



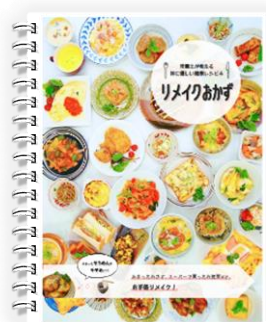
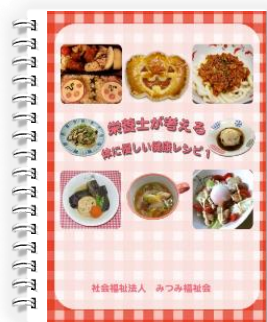
アボカドとミニトマトのサラダ

きのこ生姜の沢煮碗

ヨーグルトティラミス



過去のレシピ本はこちらのQRコードで、携帯やスマホからご覧いただけます。  
もしくは、みつみ福祉会のホームページからダウンロードや印刷もしていただけます。



栄養士おすすめ



アレルギー対応



減塩定食



リメイクおかず



栄養士おすすめ

# 鯖缶で丹後のばら寿司風



ハレの日の「馳走」に☀  
 栄養価が高い鯖缶で、  
 作るそぼろは、  
 甘めで酢飯とよく合います

## 材料 | 4人分

- ※ 酢飯-----右ページ記載
- ※ 鯖缶そぼろ-----㍻
- ※ 椎茸の甘辛煮-----㍻
- ※ 錦糸卵-----㍻
- かまぼこ----- $\frac{1}{2}$ 板
- 紅しょうが-----適量
- グリーンピース-----20g

## 作り方 |

- 1 ※ 酢飯を作る。
- 2 ※ 鯖缶そぼろを作る。
- 3 ※ しいたけの甘辛煮をこく。
- 4 ※ 錦糸卵を作る。
- 5 グリンピースは塩ゆでする。
- 6 かまぼこはいちょう切りにする。
- 7 型に【酢飯】の半量を敷き詰め、上に【鯖缶そぼろ】の半量まぶす。  
残りの酢飯をその上に重ね、残りの鯖缶そぼろを全体にまぶす。
- 8 その上に、彩りよく【錦糸卵】・【椎茸の甘辛煮】・かまぼこ・紅生姜・グリーンピースをのせ型から抜き、皿に盛り付ける。

※1~4作り方は、  
右ページを  
ご覧ください。

## 型の種類 |

まこふた



丹後のばら寿司は  
まこふたで作りますが、  
手元にない家庭が多いと  
思います。

流し型



流し型にクッキングシートを  
敷いて代用したり→→

10の紙パック

を切って代用できます。

3等分に切ると  
1人分のサイズの  
型が完成!



## | 酢飯 |

精白米-----2合  
昆布-----6cm  
砂糖-----小さじ4  
塩-----小さじ各  
米酢-----50ml

- 1 米を洗い、昆布をのせで炊飯器で炊く。
- 2 砂糖・塩・米酢をボウルに入れしっかりと混ぜ、すし酢をつくる。
- 3 炊きあがったご飯をすし桶に移し、すし酢をしゃもじに伝わせご飯に回しかける。
- 4 はじめは大きく底から混ぜ合わせ、次に切るように手早く混ぜ合わせる。
- 5 酢飯を広げ、しゃもじで上下を返しながらいちわを冷ます。



## | 鯖缶そぼろ |

鯖缶味付け-----大1缶  
砂糖-----大さじ1  
濃口醤油-----小さじ1

- 1 鯖缶を鍋に移し、木べらでつぶしながら炒め煮する。
- 2 汁気が少なくなってきたら砂糖・醤油を加え、そぼろ状になるまで炒める。(鯖缶の骨が気になるようなら取り除く。)



## | 椎茸の甘辛煮 |

干し椎茸-----4個  
濃口醤油-----大さじ2  
砂糖-----大さじ2

- 1 干し椎茸は水でもどし、薄切りにする。  
(もどし汁は取っておく。)
- 2 取ったおいたもどし汁に砂糖・醤油を加え、ここに①を入れ火にかけ沸騰したら弱火で煮詰めていく。

### Point

水に砂糖ひとつまみを加え、電子レンジ(600W)で8分程加熱すれば時短できます!



## | 錦糸卵 |

卵-----2個  
塩-----ひとつまみ  
サラダ油-----適量

- 1 卵をよく溶いてザルでこし、塩を加えて混ぜる。
- 2 玉子焼き器にサラダ油を入れ中火にかけ熱し、1度濡れふきんの上で数秒おき、温度を均一にする。
- 3 弱火で卵液を入れ薄く広げ、表面が乾いてきたら菜箸で裏返してさっと焼く。
- 4 ③をまな板にのせ、くるくる巻いて細切りにする。



料理教室では、「お花」や「とんぼ」風に盛り付け、見た目も可愛く工夫されている方もいらっしゃいました♪



鯖は「青魚の王様」といえるほど、栄養価が高く、脂質にはDHAやEPAなどが豊富に含まれています。その含有量は青魚の中でも群を抜いて多いといわれています。

**DHA** (ドコサヘキサエン酸) とは?  
記憶力の低下を抑えたり、目によいとされています。

**EPA** (エイコサペンタエン酸) とは?  
血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる効果があるといわれています。



8ページの沢煮碗と組み合わせるだけで立派なお馳走に!

餃子や焼売の皮の代わりに  
野菜を使ったヘルシーメニュー

レタスのシャキッとした食感と柔らかいタネが美味しい！

大根は食べ物の消化を  
助けてくれる！  
胃もたれ防止に

# 大根餃子

| 材料         |      | 8個分           |
|------------|------|---------------|
| 大根-----    | 80g  | ☆酒-----小さじ 1  |
| 豚ミンチ-----  | 60g  | ☆濃口醤油---小さじ 1 |
| おろし生姜----- | 4g   | ☆砂糖-----小さじ 1 |
| キャベツ-----  | 20g  | ☆ごま油----小さじ ½ |
| 青しそ-----   | 4枚   |               |
|            |      | 片栗粉-----小さじ 1 |
| ポン酢----    | お好みで | サラダ油----小さじ 1 |

## | 作り方 |

- 1 大根は皮をむき、薄く輪切りにする。耐熱皿に並べ、軽くラップをし電子レンジで2分弱加熱する。
- 2 ボウルに豚ミンチ、おじん切りにしたキャベツと青しそ、おろし生姜と☆の調味料を加えよく混ぜ合わせる。
- 3 ①の大根の水気を拭き、1枚ずつ片栗粉を薄く振る。  
②のタネをのせ半分にはたみ真ん中をこまむ。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、ふここの餃子と同じように焼く。
- 5 お好みでポン酢をかける。



# レタス焼売

| 材料          |         | 8個分 |
|-------------|---------|-----|
| レタス-----    | 2枚(60g) |     |
| 小麦粉-----    | 大さじ ½   |     |
| ☆豚ミンチ-----  | 80g     |     |
| ☆たまねぎ-----  | 40g     |     |
| ☆おろし生姜----- | 小さじ 1   |     |
| ☆はんぺん-----  | ½枚      |     |
| ☆片栗粉-----   | 大さじ 1.5 |     |
| ☆濃口醤油-----  | 小さじ 2   |     |
| ☆ごま油-----   | 小さじ 1   |     |
| ☆塩こしょう----- | 少々      |     |
| ポン酢-----    | お好みで    |     |

## | 作り方 |

- 1 レタスは千切りし、水気を取り小麦粉を振るう。
- 2 たまねぎはおじん切りにしておく。
- 3 ボウルに☆の具材と調味料を入れよくこね、8等分して丸く成形する。
- 4 ③に①のレタスがなじむよう、タネの全面に付ける。
- 5 耐熱皿に並べ軽くラップをし、500wの電子レンジで5~6分加熱する。
- 6 お好みでポン酢をかける。

### Point

蒸し器を使わず、電子レンジで簡単に調理ができます♪



# アボカドとトマトのサラダ



見た目も可愛い♡簡単サラダ!

ミニトマトの代わりに **いちご** を入れてもおいしいですよ☆  
いちごの甘味がドレッシングとよく合います。



## 材料 | 4人分

|          |       |       |
|----------|-------|-------|
| アボカド     | ----- | 120g  |
| クリームチーズ  | ----- | 20g   |
| きゅうり     | ----- | 100g  |
| ミニトマト    | ----- | 80g   |
| ☆レモン汁    | ----- | 大さじ 1 |
| ☆オリーブオイル | ----- | 大さじ 3 |
| ☆塩こしょう   | ----- | 少々    |

## 作り方 |

- 1 アボカド・クリームチーズ・きゅうりミニトマトをサイコロ状に切る。
- 2 ☆の調味料を混ぜてドレッシングを作り、①と和える。

「森のバター」や「食べる美容液」とも呼ばれるほどアボカドには、ビタミンやミネラルなどが豊富に含まれ、栄養価が高いと言われています。チーズと一緒に食べることで、より美肌効果や老化予防が期待できます!



# 中華風冷奴

## 材料 | 4人分

|        |       |         |
|--------|-------|---------|
| 絹ごし豆腐  | ----- | 200g    |
| きゅうり   | ----- | 20g     |
| ラディッシュ | ----- | 10g     |
| 長ねぎ    | ----- | 10g     |
| あろし生薑  | ----- | 少々      |
| ☆濃口醤油  | ----- | 小さじ 2   |
| ☆だし粉   | ----- | 小さじ 1/2 |
| ☆ごま油   | ----- | 小さじ 1   |

## 作り方 |

- 1 豆腐は2cm角に切る。
- 2 きゅうり・ラディッシュは小さい角切りにし、長ねぎはみじん切りにする。
- 3 レンゲに豆腐を盛り、②を散らす。
- 4 ☆の調味料を混ぜ合せかける。



冷奴をいつもとひと味違う、ごま油香る中華風で♪



# きのこと生姜の沢煮碗

さわにわん



仕上げに黒こしょうを  
効かせるとおいしさが倍増！

## 材料 | 4人分

えのきたけ-----小1パック (100g)  
しめじ-----小1パック (80g)  
しいたけ-----2枚  
にんじん----- $\frac{1}{2}$ 本  
おろし生姜-----小さじ $\frac{1}{2}$   
豚ばら-----50g  
きぬさや-----4枚  
出し汁-----650ml  
薄口醤油-----大さじ $\frac{1}{2}$   
塩-----少々  
酒-----大さじ2  
黒こしょう-----少々

## 作り方 |

- 1 えのきたけは石ごきを切り、長さを半分に切ってほぐす。  
しめじは石ごきを切り、小房にわける。
- 2 しいたけは軸を取り、にんじん・生姜は皮をむく。きぬさやはスジをとる。
- 3 ②の具材と豚ばらを細切りにする。
- 4 出し汁を鍋に入れ火にかけ①の具材を入れ煮立たせ、アゲを取り、3分ほど煮る。
- 5 薄口醤油・塩・酒を加え、味を調え、器に盛り付ける。お好みで黒こしょうを振る。



### 沢煮碗とは？

千切りした豚肉や野菜などの具をたっぷり入れたお吸い物です。

「沢」は沢山という意味や、千切りした具が沢の水のように見えるという意味があるそうです。

低脂質！  
低カロリー！の  
ヘルシーティラミスです。

ヨーグルトは不足しがちな  
カルシウムなどの栄養素を  
補ってくれる  
食品です♪

材料 | カップ4個分、  
または15×15cm 容器

- プレーンヨーグルト-----1パック(400g)
- ☆卵黄-----1個
- ☆砂糖-----50g
- ☆生クリーム-----100cc
- ビスケット-----10枚
- インスタントコーヒー-----小さじ2
- 熱湯-----80cc
- ココアパウダー-----大さじ1

Point

ビスケットは、  
食パンやカステラでも代用できます。



作り方



ヨーグルトティラミス

準備 水切りヨーグルトを作る。



- 1 ジップロックの袋に水を入れと密封し、重しを作っておく。
- 2 ボウルにザル、キッチンペーパー2枚を順に重ねて敷く。
- 3 ②にヨーグルトを入れとラップし、重しをのせて冷蔵庫で1時間以上水切りする。

Point

作る前日から一晩しっかり水切りすると、より濃厚に仕上がります！  
(一晩おく場合は、重しはなくても大丈夫です)  
切った水分は「ホエイ(乳清)」と呼ばれ、良質なたんぱく質が多く含まれているので捨ててしまわずに、スープなどに入れて活用しましょう！  
コンソメ味のスープと相性が良いですよ☆



重しを置くことで  
時短できます！



洗い物を減らしたいなら…  
中蓋を剥しキッチンペーパーを  
輪ゴムで止めて、逆さにし、  
2時間以上水切りします。

ヨーグルトの水が切れたら・・・

- 1 容器の底に砕いたビスケットを並べ、インスタントコーヒーを熱湯で溶かしたものをまんべんなくかける。
- 2 ボウルに水切りヨーグルトと、☆の材料を入れ、ハンドミキサーでもったりするまで混ぜる。
- 3 ①の上に②をのせ冷蔵庫で30分以上おかす。
- 4 食べる前に茶こしを使ってココアパウダーを振るう。



制作

社会福祉法人 みこみ福祉会 栄養士

|             |        |
|-------------|--------|
| 春日学園        | 安井美貴子  |
|             | 中川 直美  |
| みこみ学苑       | 福西 志歩  |
| 春日育成苑       | 竹田 吉徳  |
| おがわの里       | 松原 弘美  |
| 認定こども園みこみ   | 北垣 由佳  |
| 京都サポートセンター  | 宮本 鈴花  |
| サポートハウスけいあい | 榎原 桂子  |
| ケアハウスとだ     | 的場真菜美  |
| ききょうの社      | 金本 珠希  |
| わかば保育園      | 竹田 佳織  |
| 三愛荘         | 植村 早苗  |
|             | 大野 枝里子 |

問い合わせ先

社会福祉法人 みこみ福祉会本部  
兵庫県丹波市春日町野村65-1  
TEL 0795-75-0314  
FAX 0795-75-1694

社会福祉法人 みこみ福祉会 春日育成苑  
栄養士 竹田 吉徳  
TEL 0795-75-0366

社会福祉法人 みこみ福祉会 三愛荘  
栄養士 大野 枝里子  
TEL 0773-23-1436



 社会福祉法人 みつみ福祉会

〒669-4132 兵庫県丹波市春日町野村 65-1

TEL 0795-75-0314

FAX 0795-75-1694

URL <https://www.mitsumi.or.jp/>

