



みなさん、こんにちは。私たちは津島市食生活改善推進員、通称「しょっかいさん」です。

今年度は、調理実習や様々な講座などで、市民のみの皆さんとお会いすることができない状況です。

そこでお家ご飯のヒントになるように、レシピを提案していきます。

今回は、体を温めるメニューがたくさんです。体を温めて免疫力を上げ、元気に楽しく過ごしていきましょう。

ミルクスープ

(材料) 4人分

ベーコン	20g
玉ねぎ	40g(1/4個)
☆じゃが芋	60g(小1個)
にんじん	40g(3cm)
キャベツ	40g(1枚)
牛乳	200ml
固形スープの素	1個

サラッとした優しいお味です。お家にある野菜でどうぞ。



(作り方)

- ①ベーコン・にんじんは5mm幅の細切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、じゃが芋はひと口大に切る。
- ②鍋に水600mlと☆を入れて煮る。
- ③じゃが芋が柔らかくなったら固形スープの素とキャベツを入れる。
- ④牛乳を加え、こしょうで入れ、味を調える。
(1人分 78 kcal、塩分 0.8 g)

白菜とふんわり卵のスープ

(材料) 4人分

白菜	200g(大2枚)
椎茸	40g(4枚)
卵	2個
中華スープの素	6g(小さじ2)
オイスターソース	6g(小さじ1)
〔片栗粉〕	3g(小さじ1)
〔水〕	5g(小さじ1)



白菜をキャベツに変えても○。オイスターソースでコクが出ます。

(作り方)

- ①白菜はざく切り、椎茸は薄切り、卵はほぐしておく。
- ②鍋に水600mlと中華スープの素・白菜・椎茸を入れ中火で煮る。
- ③白菜に火が通ったらオイスターソースを加えひと煮立ちさせる。
- ④いったん火を止めて水溶き片栗粉を入れ、火をつける。
- ⑤沸騰したら卵を流し入れ、半熟に仕上げる。
(1人分 62 kcal、塩分 1.0 g)

春雨スープ

(材料) 4人分

緑豆春雨	16g
えのき茸	80g
小松菜	40g
ねぎ	40g(1/2本)
卵	1個
固形スープの素	1個
〔片栗粉〕	3g(小さじ1)
〔水〕	5g(小さじ1)

とろみをつけてから卵を入れると、ふんわりします。



(作り方)

- ①春雨は2~3分茹で水洗いし、水気を切っておく。えのき茸は2cm、ねぎは斜め薄切りにする。小松菜は茹でてから2cmに切っておく。卵は解しておく。
- ②鍋に水600mlと固形スープの素を入れ、沸騰したら春雨・えのき茸・小松菜・ねぎを加える。
- ③煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れ、再び沸騰したら溶き卵を流し入れ、ひと煮立ちさせる。
(1人分 52 kcal、塩分 0.7 g)

味噌玉

(材料) 1人分

味噌	9g(大さじ1/2)
だし	〔かつお節〕 1g(小さじ1)
どちらか	〔顆粒だし〕 2g
具材	〔麩・高野豆腐・焼きのり・青さ・ねぎ・油揚げ など〕 適宜
お好みで	

(作り方)

- ①味噌とだしをよく混ぜる。
- ②味噌をラップに乗せ、具材をトッピングする。
- ③ラップをねじり、保存袋に入れ冷蔵または冷凍する。
- ④食べるときは、お椀に味噌玉を一つ入れ、熱湯180mlを注ぎ、よく混ぜる。
(1人分 ー kcal、塩分 1.2 g)

冬野菜のお話 ~ その1 ~

冬に旬を迎える冬野菜には、体を温めるという共通した特徴を持つ野菜が多くあります。肉や魚と上手に組み合わせ、体調を崩しやすい冬を元気に過ごしましょう。

じゃが芋のミルクグラタン

(材料) 4人分

簡単に出来ます。焦がさないように注意してね



じゃが芋	300g (2個)
ベーコン	40g
ピザ用チーズ	30g
牛乳	200ml
にんにく	5g
塩	3g (小さじ 1/2)
こしょう	少々

(作り方)

- ①じゃが芋は、厚さ 3mm の輪切りにし、水にさらさず鍋に並べる。ベーコンは 2cm 幅に切る。
- ②じゃが芋の並んだ鍋に☆を入れ中火にかける。沸騰したら弱火にして 10 分煮る。
- ③耐熱容器に②をいれ、ベーコンとチーズを散らす。オーブントースターで 5 分焼く。
(1人分 156 kcal、塩分 1.2 g)

米粉のジンジャークリームスープ

(材料) 4人分



しょうが	60g
にんにく	20g
ごま油	8g (小さじ 2)
椎茸	20g (2枚)
白菜	80g (1枚)
塩	1.2g (小さじ 1/4)
豆乳	400ml
固形コンソメ	1個
米粉	16g
水	40ml
小口ねぎ	40g (2本)
ラー油	適宜

米粉がなければ、水溶き片栗粉でも。冷蔵庫にあるキノコ・葉物野菜でどうぞ。

(作り方)

- ①しょうがは千切り、にんにくはみじん切り、椎茸は薄切り、白菜はひと口大に切る。
- ②鍋にごま油を入れ、しょうがとにんにくを香りが出るまで、弱火で炒める。
- ③椎茸と白菜を加え、塩を加えて炒める。
- ④水・豆乳・コンソメを入れ温める。
- ⑤水溶き米粉を加え、混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑥味を調べ、器に盛り、小口ねぎを散らす。好みでラー油をかける。
(1人分 91 kcal、塩分 0.9 g)

ラタトゥイユ

(材料) 作りやすい量



シチューのようにそのまま食べても◎

ぶりのソテーにかけてみました

玉ねぎ	200g (1個)
ズッキーニ	200g (1本)
なす	100g (1本)
にんじん	150g (1本)
パプリカ	100g (1個)
ベーコン	120g
トマト缶	400g
瓶入りパスタ用トマトソース	330g (1瓶)
オリーブオイル	24g (大さじ 2)

(作り方)

- ①玉ねぎ・ズッキーニ・なす・にんじん・パプリカ・ベーコンは、1.5cm 角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを炒める。香りが出てきたら☆を入れて中火でさらに炒める。
- ③全体がしんなりしたら、トマト缶・トマトソース・水 100cc を加え、蓋をして 15~20 分、時々かき混ぜながら蒸し煮にする。
- ④汁気が多いようなら、蓋を取って水分を飛ばし、とろみがつくまで煮詰める。
(1/6 量 216kcal、塩分 1.0 g)

豆乳のホワイトソースパスタ

(材料) 3人分

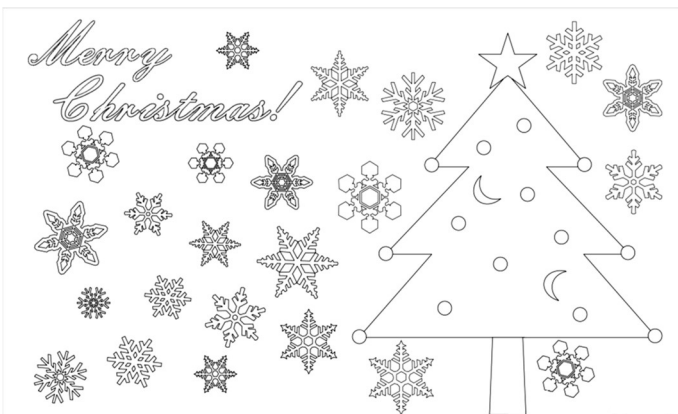
じゃが芋を入れると、あっという間にとろみがつきます。沸騰させすぎないように注意!!



ブロッコリー	120g (1/2 個)
ベーコン	45g
サラダ油	3g (小さじ 1/2)
無調整豆乳	300ml
じゃが芋	130g (1個)
コンソメ	3g (小さじ 1)
塩	少々
こしょう	少々
スパゲティ	240g

(作り方)

- ①鍋に湯を沸かしスパゲティを茹でる。茹で上がり 2 分前に、小房に分けたブロッコリーを入れ一緒に茹で、時間になったらザルにあげる。
- ②フライパンに油を入れ、ベーコンを弱火でカリカリになるまで炒め、取り出しておく。
- ③フライパンに豆乳を入れ温め、じゃが芋をすりおろしたものを加え、混ぜながら沸騰させる。コンソメ・塩・こしょうで味を調える。
- ④お皿に①を盛り、ソースをかけベーコンを飾る。
(1人分 465 kcal、塩分 0.7 g)



きれいに色を塗りましょう♪



読み仮名を書きましょう

① 鯨 ② 鯖 ③ 鯛
() () ()

答えは 4 ページ

水菜の豚肉巻き

(材料) 2人分

豚薄切り肉	200g (10枚)
水菜	100g (1/2束)
酒	15g (大さじ1)
ポン酢しょうゆ	36g (大さじ2)
にんにく	5g (1片)
油	4g (小さじ1)
大根おろし	15g

ガッツリご飯が欲しくなる味。あっさりがいい時は、湯通した豚肉で巻いても。



(作り方)

- ①水菜は3cmの長さに、にんにくは薄切りにする。
- ②豚肉を広げ、水菜を巻く。
- ③フライパンに油とにんにくを入れ火にかけ、香りが出たら巻き終わりを下にして豚肉を並べ、転がしながら全体に火を通す。
- ④火が通ったら皿に盛りつける。フライパンに酒とポン酢を入れ沸騰させ、肉にかける。
- ⑤水気を切っておいた大根おろしを乗せる。
(1人分 221 kcal、塩分 1.2 g)

厚揚げとねぎのくず煮

(材料) 3人分

厚揚げ	100g (1/2枚)
大根	90g
ねぎ	100g (1本)
だし汁	240ml
☆みりん	18g (大さじ1)
しょう油	18g (大さじ1)
片栗粉	9g (大さじ1)
水	15g (大さじ1)
しょうが	15g



薄味のほっとするお味です。片栗粉のとりみとしょうがで、温まります。

(作り方)

- ①厚揚げはひと口大に切り、湯通しする。大根は3mm厚さに切り下茹でする。ねぎは7mm斜め切り、しょうがはすりおろしておく。
- ②鍋にだし汁と①を入れ、火にかける。煮立ったら弱火にして☆を加える。
- ③大根が柔らかくなったら、水溶き片栗粉を流し入れ沸騰させる。器に盛り、しょうがを添える。
(1人分 97 kcal、塩分 0.9 g)

豚肉と大根のサツと煮

(材料) 2人分



大根	200g
豚薄切り肉	100g
だし汁	400ml
☆しょうが	10g (1/2片)
酒	32g (大さじ2)
しょう油	18g (大さじ1)
大根葉など	適宜
片栗粉	3g (小さじ1)
水	5g (小さじ1)

大根を電子レンジで加熱しておけば時短に。とろみをつければ、冷めにくいです。

(作り方)

- ①大根は3~5mm厚さの半月切り、豚肉は5cm長さに、大根葉などはざく切りにする。
- ②鍋に☆を沸かし、煮立ったら豚肉を入れアクを取る。アクが取れたら大根を加える。
- ③大根が柔らかくなったら、大根葉などを入れる。
- ④水溶き片栗粉を回しいれ、一煮して器に盛る。
(1人分 115 kcal、塩分 1.3 g)

キノコ入りすき焼き風煮

(材料) 2人分

きのこは何種類か入れた方が美味しくなります。最後に青菜を足すと、彩り good。



牛こま肉	150g
舞茸	100g
えのき茸	100g
白菜	200g (2枚)
ねぎ	100g (1本)
木綿豆腐	200g
だし汁	100ml
☆しょう油	18g (大さじ1)
みりん	18g (大さじ1)
サラダ油	4g (小さじ1)

(作り方)

- ①舞茸・えのき茸は石づきを落とし、食べやすくほぐす。白菜は3cmのそぎ切り、ねぎは7mm幅の斜め切りにする。豆腐は水切りをして、ひと口大に切る。
- ②フライパンに油をひき、牛肉の色が変わる程度に焼き、取り出しておく。
- ③フライパンに☆と野菜を入れ火にかける。煮立ったら豆腐を加え煮る。
- ④火が通ったら、肉を戻し入れ温める。
(1人分 310 kcal、塩分 1.4 g)

冬野菜のお話 ~ その2 ~

代表的な冬野菜

- ◎大根 アミラーゼという消化分解酵素が含まれ、消化を促進する作用があり、胃もたれ・胸やけ、二日酔いに効果あり。
- ◎白菜 カリウムが多く、体内のナトリウム調整を行うため、余分な水分を排出し、むくみの予防・改善に効果あり。ビタミンCが豊富。
- ◎ブロッコリー 栄養価の高さや、強い抗酸化作用が注目。



エビと根菜のチリチーズグラタン

(材料) 2~3人分

冷凍の食材を使えば
お手軽です。
ピリ辛 + チーズ =
まるやか



むきエビ	150g
酒	5g (小さじ 1)
片栗粉	3g (小さじ 1)
れんこん	100g
里芋	100g
ねぎ	15g
にんにく	5g
ケチャップ	45g (大さじ 3)
酒	45g (大さじ 3)
しょう油	6g (小さじ 1)
豆板醤	3g (小さじ 1/2)
ブロッコリー	100g
ピザ用チーズ	40g

(作り方)

- ①むきエビに酒・片栗粉をまぶしておく。
- ②れんこん・里芋は皮をむいて、ひと口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ③耐熱容器に☆、水 30ml を入れ、ラップをして 600w で 10 分加熱する。
- ④③にエビとブロッコリーを加え軽く混ぜ、さらに 3 分加熱する。
- ⑤チーズをのせて、トースターで 5 分焼く。
(1/3 量 171 kcal、塩分 1.5g)

れんこん餅

(材料) 8個分



れんこん	250g (1 節)
片栗粉	35g (大さじ 4)
青のり	1g (小さじ 1)
桜エビ	1g (小さじ 1)
サラダ油	13g (大さじ 1)
ポン酢	12g (小さじ 2)

れんこんをすり下ろすこと
だけ頑張っ!!簡単♪

(作り方)

- ①れんこんは皮をむき、すりおろし、ボウルに入れる。
- ②片栗粉・青のり・桜エビを加え混ぜる。
- ③フライパンに油を引き、②をスプーンですくい落とし、中火で 5 分焼く。ひっくり返し、反対もこんがりとし色づくまで焼く。
(ポン酢含まず 1/8 量 50 kcal、塩分 0.1 g)

白菜のカルボナーラ風煮

(材料) 4人分

きのこを加えたり、
青菜を加えたりア
レンジできそう。

白菜	400g (大 4 枚)
ベーコン	60g
牛乳	100ml
パスタ用カルボナーラソース	1 袋
サラダ油	4g (小さじ 1)
塩・こしょう	適宜



(作り方)

- ①白菜とベーコンは 2cm 幅に切る。
- ②鍋に油を引き、ベーコンと白菜を炒める。
- ③牛乳を加え、白菜が柔らかくなるまで、蓋をして弱火で煮る。
- ④カルボナーラソースを入れ、ひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味を調える。
(1人分 143 kcal、塩分 0.9g)

冬野菜のお話 ~ その3 ~

- ◎人参 強力な抗酸化力を持つ β カロテンが豊富で、粘膜や皮膚・免疫機能を正常に保ち、風邪の予防に効果あり。
- ◎れんこん ムチンという物質が粘膜の保護を、また抗炎症・抗殺菌作用もあるとされているポリフェノールを皮に多く含む。ビタミンCが多く風邪の予防に効果あり。

他にも小松菜・キャベツ・ほうれん草・ねぎ・里芋・かぼちゃなどもあります。旬の野菜は安価で栄養価も高いので、賢く取り入れていきたいですね。

2 ページのクイズの答え

- ① くじら
- ② さば
- ③ たい



津島市の栄養士さんが、調理の動画をあげてくださっています。料理の感想や、リクエストをいただけたら励みになります。覗いてみてくださいね。

次号は2月に発行する予定です。

YouTube 津島市



長芋の海苔和え

(材料) 3人分



長芋	250g (10cm)
焼きのり	3g (1 枚)
麺つゆ (2 倍濃縮)	18g (大さじ 1)
白ごま	9g (大さじ 1)

(作り方)

- ①長芋の皮をむき、ポリ袋に入れ麺棒で叩く。
- ②ひと口大に崩れたら、海苔をちぎりながら加え、さらに麺つゆ・白ごまを加え、全体を馴染ませる。

(1人分 70 kcal、塩分 0.6 g)

ぜひ気になった一品を、楽しく作って、心も体もほっこりしてくださいね。
私たちと一緒に活動してみませんか？
興味のある方は保健センター
(0567-23-1551) 佐藤栄養士まで

