



宇治田原町

ふるさとの味

健康レシピ集



宇治田原町ふるさとの味健康レシピ集

平成21年10月発行

発行 宇治田原町健康長寿課

〒610-0253

京都府綴喜郡宇治田原町費田船戸63 宇治田原町立保健センター

電話 0774-88-6636

近年日本人の生活は非常に便利になり、食生活は豊かになってきました。しかしその一方で、肥満、脂質異常、高血圧などの症状を持つ人が増え、心臓病や脳卒中で死亡する人が死亡原因の3割を占めています。死因第1位のがんを含めると、生活習慣病による死亡は約6割を占めています。

宇治田原町の死亡状況も同様であり、すべての住民が健康でいきいきと長生きしていただけるように「健康長寿日本一」を目指した健康づくり事業を様々な分野で推進しています。

今回は、血管を強くし健康な体を維持・増進させるために栄養バランス・減塩・低脂肪に配慮したレシピ集を、住民の方と共に地元の特産品を用いて作成しました。

宇治田原町は、大峰山系と鷲峰山系に囲まれた山間の盆地であり、茶園や田畑、山林などの自然と伝統的家屋が広がる、どこか日本の「ふるさと」を感じられる町並みであり、皆様に親しんでいただくため「ふるさとの味健康レシピ集」と名付けています。

鎌倉期に茶の生産が始められ、永谷宗円が「青製煎茶法」を考案したことにより、宇治田原は日本緑茶発祥の地といわれています。また、江戸時代には、宮廷の禁裏御料となり、栗や松茸等を多く産出し、上方の副食物類の主産地となりました。

このような歴史的な背景と豊かな自然の中で、町の特産品として、茶、しいたけ、古老柿、みず菜が生まれてきました。

上質なこれらの特産品を味わっていただき、美味しく食べ、さらに健康になっていただくためにお役にたてれば幸いです。

平成21年10月

宇治田原町健康レシピ作成委員一同

目次

	ページ
宇治田原町の食文化と地場産業	
お茶の豆知識	1
お茶以外の宇治田原町特産品の豆知識	2
宇治田原町内の青空市・直売所	3
宇治田原の郷土料理	4
若い血管と元気なからだづくりのための健康情報	
栄養編	5
運動編	7
ふるさとの味メニュー一覧	8
1 玉露ごはん	9
2 うなぎのお茶寿司	10
3 茶がらパスタ	11
4 しいたけご飯	12
5 抹茶干し柿パン	13
6 さば寿司	14
7 茶の葉和え	15
8 生葉のかきあげ	16
9 抹茶入り野菜たっぷりすいとん	17
10 みず菜のからし和え	18
11 緑茶のポタージュ	19
12 玉ねぎの抹茶ソースあんかけ	20
13 みず菜の明太マヨネーズ和え	21
14 みず菜かきあげ	22
15 みず菜の即席漬け	23
16 みず菜のチヂミ	24
17 みず菜のお浸しサラダ	25
18 しいたけとみず菜の酢味噌和え	26
19 しいたけの包み揚げ	27
20 しいたけフライ	28
21 古老柿なます	29
22 鶏肉の抹茶ロースト梅柚子ソース	30
23 お茶入り手作りソーセージ	31
24 抹茶ごま豆腐	32
25 煎茶入り豆腐ハンバーグ	33
26 みず菜のロールかつ	34
27 魚のオイル焼きみず菜ソースかけ	35
28 しいたけのツナマヨネーズ焼き	36
29 抹茶だんご	37
30 抹茶ブラマンジェ	38
31 緑茶風味の簡単スコーン	39
32 柿バター（チーズ）	40
33 しんこだんご	41
34 さんきらだんご	42
おいしいお茶の入れ方	43
宇治田原町ふるさとの味健康レシピ集の発行にあたって	44

宇治田原町の食文化と地場産業

お茶の豆知識 お茶の種類

お茶はチャノキ（ツバキ科）の葉を摘み取って加工しますが、加工の仕方によって様々な種類のお茶になります。茶葉は摘み取った瞬間から酸化酵素の働き（業界では「発酵」と呼ぶ）で成分が変化し、それをどの段階で止めるのかで異なるお茶となります。

不発酵茶（緑茶）	茶葉を摘み取って短時間の内に加熱することで酸化酵素の働きを止めるもので日本茶の大部分を占めます。
半発酵茶	酸化酵素をある程度働かせてから止めるもので、独特の香りを持ちます。代表的なものは中国のウーロン茶などです。
発酵茶（紅茶）	酸化酵素をかなり働かせて加工します。インドやスリランカで多く作られます。
後発酵茶	一度加工した茶葉を微生物により本当の意味で発酵させるもので、独特の風味があります。中国のプーアル茶や日本の碁石茶がこれにあたります。

緑茶の種類

日本茶の大部分は「緑茶」ですが、加工方法により様々な種類があります。

煎茶	露地で育てた茶園の新芽を加工し、さわやかな香りと上品な渋みのある味わいです。製造法により浅蒸しと深蒸しがあります。
かぶせ茶	7日以上覆いをかけて日光をさえぎった新芽を加工します。煎茶のさわやかさと玉露のうまみを併せ持っています。
玉露	覆下茶園で20日以上日光をさえぎって育てた新芽を加工します。上品な甘みとうまみが凝縮されたお茶になります。
てん茶	覆下茶園で日光をさえぎって育てた新芽を煎茶や玉露のように揉んで加工せず、乾燥させたものです。これを粉末にしたものが抹茶です。
京番茶	番茶は新芽ではなく、大きくなった葉を加工したお茶です。蒸した葉を揉まずに日光で乾燥し、焙じたものです。
ほうじ茶	「親子」（新芽の刈り残しと親葉）を揉んで加工したものを焙じた香ばしいお茶です。
かりがね	玉露や煎茶の茎を集めたもので、安価ながら味わいのあるお茶です。



宇治田原は湯屋谷の永谷宗門により、現在の煎茶や玉露の製法につながる「青製煎茶製法」が開発されたという「日本緑茶発祥の地」です。伝統的な「宇治茶」は、良質な新芽を浅蒸しで加工し、つやのある深緑色の茶葉をしています。これを適切な温度のお湯でいれたお茶は澄んだ黄緑色をしており、淡い見た目はちがいが、深い香りと味わいを備えています。

お茶の入れ方や文化については、43ページ及び町役場ホームページの「茶文化」をご覧ください。

お茶以外の宇治田原町特産品の豆知識

古老柿（ころがき）

カキノキ（カキノキ科カキノキ属）
Diospyros kaki



古老柿は、「鶴の子」という渋柿を「柿屋」という棚に並べて干す独自の製法を用います。

11月中旬に田んぼに建てられる柿屋に皮をむいた柿を並べ、乾燥させながら「み」で「ひる」作業などを繰り返すと、表面に糖分が白く吹いた柔らかい古老柿に仕上がります。古老柿は12月中旬から翌1月までの限られた期間だけ販売され、進物用や正月の縁起物として重宝されています。

古老柿の誕生には、禅定寺の十一面観音が娘の姿を借りて村人に教えたという伝承が残されています。

みず菜

カブ（変種ミズナ）
Brassica rapa var. nipposinica



みず菜は京の伝統野菜として幅広く人気を集め、平成7年度から町内ではビニールハウスでの栽培が盛んに行われています。平成12年度からは「京のブランド産地」に認証され、宇治田原産のみず菜は高い評価を得ています。

みず菜はおひたし、煮物などの調理法以外に、最近ではサラダの材料としても人気があります。

みず菜はアブラナ科アブラナ属のカブの変種で、旬の冬～早春にかけては露地物が出回ります。

しいたけ

Lentinula edodes



日本でもっとも多く栽培されているしいたけには、原木栽培とおがくずを固めた「菌床」栽培がありますが、宇治田原では伝統的な原木栽培が盛んです。京都府の品評会でも毎年のように好成绩を取っており、肉厚で味もしっかりとしているしいたけを求めて町外から多くの人々が訪れるほどです。

シイタケはキシメジ科シイタケ属のきのこで、日本を含むアジアやオセアニアに分布しており、世界でも広く流通しています。

宇治田原町内の青空市・直売所



くれどき市

実施日：毎週土曜日
 時間：午後1時～4時頃（売り切れ次第終了）
 場所：JA 京都やましろ宇治田原支店横

宇治田原を代表する青空市として知られ、町外からも多くの買い物客が来訪します。地元生産者が野菜、穀物、お茶、花、加工品等を持ち寄り、手頃な価格で販売しています。その人気は開始前から大勢の客が目当ての商品の前で待機しているほどです。

買い物だけでなく、生産者とじかにふれあうことも楽しみです。



猿丸市

実施日：毎月13日
 時間：午前7時30分～11時30分頃
 場所：猿丸神社駐車場

毎月13日の猿丸神社の月次祭にあわせて開催されます。町内の生産者が作った農産物の他に、梅干しやお菓子などの加工品が多いのが特徴です。

12月の「終い猿丸」や1月の「初猿丸」では買い物客にぜんざいなどが提供されます。

実施日には維中前バス停から猿丸神社行きの臨時バス便が運行されます。



JA 茶直売所「宇治茶の郷」

定休日：毎週水曜日（年末年始（12/29～1/7））
 時間：午前9時30分～午後4時30分
 場所：JA 京都やましろ田原支店横
 電話：0774-88-5368

青空市ではありませんが、JAの茶直売所がリニューアルし、地元農産物の販売所と、玉露や抹茶が味わえる喫茶を併設。野菜等の農産物と加工品が平日でも購入できる直売所です。店舗の前では試食等のイベントがたびたび催されます。

宇治田原の郷土料理 うなぎ茶漬け



最近では色々な場で「うなぎ茶漬け」という料理が紹介されていますが、ここでは地元で伝わる伝統的な調理法をご紹介します。

作り方

- ・うなぎを腹開きにして炭火で焼きます。
- ・処理するとき背骨と肝を残しておき、一緒に焼きます。
- ・焼きながらたれをつけては焼く作業を3回繰り返します。
- ・焼けたうなぎを4等分して一切れを茶碗の底に置き、上からご飯を乗せます。
- ・ご飯の上からたれを適度にかけて、熱い煎茶を注げばできあがり。

【材料】

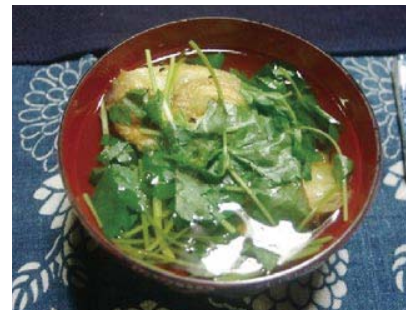
- ・うなぎ
- ・たれ（醤油6：みりん3：酒1）
- ・あたたかいご飯
- ・煎茶（渋いお茶がよい）

食べるときは箸でうなぎの身をつぶしてご飯と混ぜていただきます。香ばしく焼けた背骨と肝も一緒にいただきます。

注ぐお茶は急須で入れるのではなく、やかんで煮え立った熱湯に茶葉を入れたものを使います。

この家では今も土用の丑の日のころにみんなが集まったときに作るそうです。

宇治田原の郷土料理 茶じる



「ちゃじる」は昔、農作業時の昼食に、野外で調理して食されてきました。

作り方

- ・なすを焼いて皮をむきます。
- ・お椀にみそを置いて好みでだしの素を加えます。
- ・その上に焼いた身欠きニンジン置いて、ミツバやセリを散らします。
- ・その上から番茶を注いで混ぜていただきます。

農作業時の昼食では、たき火でなすやニンジンを焼いて、自生しているミツバやセリを加えて作ったそうです。

【材料】

- ・みそ
- ・身欠きニンジン
- ・番茶
- ・なす（焼きなす）
- ・ミツバ又はセリ

宇治田原では他にも番茶を使った「茶がゆ」が作られていました。

若い血管と元気なからだづくりのための健康情報 ~栄養編~

食事バランスガイドを活用しましょう

食事は、バランス良く食べることが大切です。でも、何をどのくらい食べれば体にいいのかわからない。そんな方のために、望ましい食事の組み合わせが一目でわかるように作られたのが「食事バランスガイド」です。

食事バランスガイドの見方と、あなた自身の1日量を知って、健康づくりのための食事をマスターしましょう。

生活習慣病を予防するために

- 1 バランスの良い食事を食べましょう。
- 2 野菜をたっぷり食べましょう。
- 3 朝食は必ず食べましょう。
- 4 減塩、薄味にしましょう。
- 5 家族や仲間と楽しく、ゆっくりと食べましょう。

まず、あなたの体格をチェックしてみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

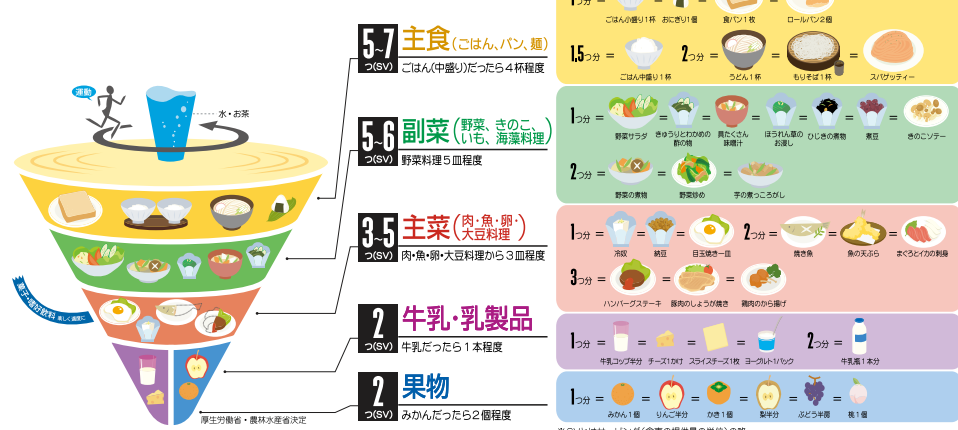
(BMI とは、肥満度の判定に用いる体格指数のこと)

例) 身長 165cm、体重 75kg の人の BMI は
 $75 \div 1.65 \div 1.65 = 27.5$
 判定は **肥満** です

BMI の判定基準	
体格指数	判定基準
18.5 未満	や せ
18.5 ~ 25 未満	正 常
25 以上	肥 満

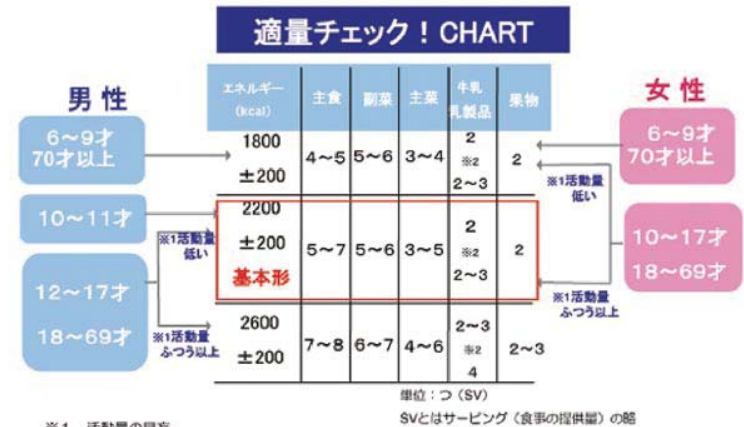
食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

あなたは、いくつ (SV) 食べられますか？



※1 活動量の見方
 「低い」：1日中座っていることがほとんど
 「ふつう」：産む仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
 さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。
 ※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安として、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2~3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

主食：炭水化物などの供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれます。※1つ (SV) = 炭水化物約 40g
 副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類 (大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。※1つ (SV) = 主材料の重量約 70g
 主菜：たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。※1つ (SV) = たんぱく質約 6g
 牛乳・乳製品：カルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズなどが含まれます。※1つ (SV) = カルシウム約 100mg
 果物：ビタミンC、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれます。※1つ (SV) = 主材料の重量約 100g

内臓脂肪をためないために気をつけたいポイント

- ①食塩をとりすぎない：食塩のとりすぎは高血圧や動脈硬化の原因になります。食塩の摂取量は1日10g未満です。血圧が高めの方は6g未満にしましょう。
- ②脂質をとりすぎない：エネルギー量は、食品1g当たりたんぱく質、糖質は4Kcalに比べ脂質は9Kcalと高くなっています。また、血液中のコレステロールを増やして動脈硬化の要因ともなるので注意しましょう。
- ③甘いものをとりすぎない：砂糖の主成分であるショ糖や果物に含まれている果糖は、吸収が早く体内で脂肪になりやすいため肥満の原因になります。適量を守って食べましょう。
- ④お酒は適量を守る：ビール 中ビン1本 (200Kcal)
 日本酒 1合 (196Kcal)
 ワイン グラス2杯 (175Kcal)

若い血管と元気なからだづくりのための健康情報 ~運動編~

楽しく歩いて、1日1万歩!

ウォーキングは、ゆっくりと呼吸して酸素を摂取しながら継続して長時間できる有酸素運動です。老若男女を問わず、だれでもがマイペースで、効果的、安全に実施できるのがおすすめの大きな理由です。

ウォーキングの健康効果

- 1 脳を活性化し、老化を防止します。
- 2 体脂肪を燃やして、肥満を予防・解消します。
- 3 気分が爽快になりストレス解消効果があります。
- 4 血液の流れをよくし、血圧を下げます。
- 5 血管の弾力性が増し動脈硬化を予防します。
- 6 骨を刺激し、骨粗しょう症を予防します。
- 7 新陳代謝を高め、体のリズムを保ちます。

ウォーキングを始める前に

- ① 膝痛・腰痛などがある人は、主治医に相談しましょう。
- ② 血圧の高い人は、歩く前に血圧と体調チェックを。
- ③ 日中は、水筒と帽子を忘れずに。
- ④ 準備運動・整理運動を必ず行いましょう。
- ⑤ 寒い日は防寒対策を。重ね着ができる服装がお勧めです。

正しい速歩 (ウォーキング) のフォーム

遠くを見て、あごは引きましょう

胸を張りましょう

脚を伸ばします

かかとから着地します

靴は、ウォーキングシューズを履いて、膝や関節を守りましょう

肩の力は抜きましょう

腕は前後に大きく振りましょう

背筋をしっかり伸ばしましょう

歩幅は、できるだけ広く

ポイントは、いつもより少し早足で、おしゃべりして歩けるくらいのペースです。



- 健康づくりのためには、週23エクササイズの身体活動が勧められています。これは1日の歩数が1万歩になるようにすれば達成できます。また、1日1万歩で、余分に摂取したエネルギー約300Kcalが消費できます。
- 最初から欲張らず、まずは1日1,000歩増やすことから始めましょう。10分歩くと約1,000歩です。歩数計(万歩計)を身につけて、記録、グラフを付けると励みになります。
- 安全で効果的に運動を行うためには、「ややきつい」と感じる強さがよいでしょう。最初は「かなり楽だ」と感じる強さから初めて、「ちょっと息がはずむが笑顔で会話ができる」「5分程度で汗ばむ」程度まで強度をアップしていきましょう。

ふるさとの味メニュー一覧

区分	番号	メニュー	特産品	伝統食
主食メニュー	1	玉露ごはん	茶	
	2	うなぎのお茶寿司	茶	
	3	茶からパスタ	茶	
	4	しいたけご飯	しいたけ	
	5	抹茶干し柿パン	古老柿	
	6	さば寿司		●
副菜メニュー	7	茶の葉和え	茶	
	8	生葉のかきあげ	茶	
	9	抹茶入り野菜たっぷりすいとん	茶	
	10	みず菜のからし和え	みず菜	
	11	緑茶のポターージュ	茶	
	12	玉ねぎの抹茶ソースあんかけ	茶	
	13	みず菜の明太マヨネーズ和え	みず菜	
	14	みず菜かきあげ	みず菜	
	15	みず菜の即席漬け	みず菜	
	16	みず菜のチヂミ	みず菜	
	17	みず菜のお浸しサラダ	みず菜	
	18	しいたけとみず菜の酢味噌和え	しいたけ・みず菜	
	19	しいたけの包み揚げ	しいたけ	
	20	しいたけフライ	しいたけ	
	21	古老柿なます	古老柿	
主菜メニュー	22	鶏肉の抹茶ロースト梅柚子ソース	茶	
	23	お茶入り手作りソーセージ	茶	
	24	抹茶ごま豆腐	茶	
	25	煎茶入り豆腐ハンバーグ	茶	
	26	みず菜のロールかつ	みず菜	
	27	魚のホイル焼きみず菜ソースかけ	みず菜	
	28	しいたけのツナマヨネーズ焼き	しいたけ	
	29	抹茶だんご	茶	
デザート	30	抹茶ブラマンジェ	茶	
	31	緑茶風味の簡単スコーン	茶	
	32	柿バター(チーズ)	古老柿	
	33	しんこだんご		●
	34	さんきらだんご		●

1 玉露ごはん

主食



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻類) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度から3皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度から3本程度 みかんだったら2個程度

【材料】1人分

精白米 70g
 玉露茶がら 小さじ山盛り1
 鮭フレーク 15g

【作り方】

- ① 玉露は、水出ししておき茶がらの水を切っておきます。
- ② 精白米は、普通に炊きあげます。
- ③ あら熱のとれたごはんに①と鮭フレークを混ぜます。
(あついごはんだと、お茶の色が悪くなります。)

《一人分栄養量》 エネルギー 282Kcal たんぱく質 8g 脂肪 2.3g 塩分 0.8g

2 うなぎのお茶寿司

主食



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻類) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度から3皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度から3本程度 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

精白米 2合
 合わせ酢
 { 酢 40cc
 砂糖 25g
 塩 6g
 だし昆布
 いりごま 大さじ2
 玉露茶がら 大さじ山盛り2
 うなぎ蒲焼き 400g

【作り方】

- ① 玉露は、水出ししておく。
- ② 寿司飯を作る。
- ③ ごまを炒る。
- ④ うなぎの蒲焼きは、もう一度グリルで焼く。
(食べやすい大きさに切ってからオープンで焼いてもよい。)
- ⑤ 水出した茶葉の水気をよく切る。
- ⑥ 寿司飯にいりごま、茶葉、うなぎを混ぜる。

★ 棒寿司にしてもよい。

《一人分栄養量》 エネルギー 612Kcal たんぱく質 28.5g 脂肪 24.1g 塩分 2.8g

3 茶がらパスタ

主食



食事バランスガイド



主食 (ごはん/パン/麺) **副菜** (野菜/きのこ/海藻類) **主菜** (肉/魚/卵/大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理 牛乳だったら1本程度 みかんだったら 4杯程度 から3皿程度 から3皿程度 2個程度

【材料】1人分

茶がら・・・大さじ2
 スパゲティ・・・80g
 ベーコン・・・15g
 バター・・・8g
 コンソメ・1リットルに10g
 (スパゲティゆで汁の中に)
 塩・こしょう・・・少々
 淡口しょう油・・・小さじ1
 しいたけ・・・20g
 玉ねぎ・・・30g
 しめじ・・・20g

【作り方】

- ① 玉露を水出ししておき、その茶がらをしぼっておく。
- ② 沸騰したお湯の中にコンソメ+塩を入れてスパゲティをゆがく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ しいたけ、しめじは、石づきをとり食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ベーコンは、1cm ぐらいに切る。
- ⑥ フライパンにバターを入れ、③④⑤を炒める。
- ⑦ ⑥にゆであがったスパゲティと茶がらを入れ、塩・こしょう、しょう油で味を整える。

《一人分栄養量》 エネルギー 484Kcal たんぱく質 17.7g 脂肪 14.7g 塩分 1.4g

《ワンポイントアドバイス》 茶葉ときのご類でボリュームが出てヘルシーな1品です。

4 しいたけご飯

主食



食事バランスガイド



主食 (ごはん/パン/麺) **副菜** (野菜/きのこ/海藻類) **主菜** (肉/魚/卵/大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理 牛乳だったら1本程度 みかんだったら 4杯程度 から3皿程度 から3皿程度 2個程度

【材料】4人分

しいたけ・・・40g
 油揚げ・・・40g
 人参・・・40g
 米・・・260g
 酒・・・4g
 淡口しょう油・・・12g
 塩・・・0.8g
 だし汁、出し昆布・・・適量

【作り方】

- ① 米はあらかじめ洗ってざるに上げておく。
- ② 生しいたけ、油揚げ、人参は、同じ大きさに千切りする。
- ③ 炊飯がまに、分量の材料をすべて入れて炊く。

《一人分栄養量》 エネルギー 278Kcal たんぱく質 6.4g 脂肪 3.9g 塩分 0.5g

5 抹茶干し柿パン

主食



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) 副菜 (野菜・きのこ、いも、海藻類) 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理、大豆料理) 牛乳・乳製品 果物
 ごはん(中盛り)だったら 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理 牛乳だったら1本程度 みかんだったら 4杯程度 から3皿程度 2個程度

【材料】1斤分

生クリーム 50cc
 水 140cc
 強力粉 250g
 抹茶 4g
 砂糖 24g
 塩 4g
 無塩バター 18g
 インスタントドライイースト 3g
 干し柿 40g

【作り方】

- ① インスタントドライイーストまでの材料を、材料表の上から順にパンケースに入れて、食パンコースをスイッチオンする。
- ② 干し柿を湯通しして5mm程度に刻む。
- ③ ミックスコールが鳴ったら、②を入れて、焼き上がりを待つ。ミックスコールがない場合はこね機能の終わる直前(3分前)に入れる。

《1人1/6斤栄養量》 エネルギー 241Kcal たんぱく質 5.2g 脂肪 7.0g 塩分 0.7g

《ワンポイントアドバイス》 インスタントドライイーストは塩に触れると発酵が悪くなるので、離して入れてください。

6 さば寿司

主食



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) 副菜 (野菜・きのこ、いも、海藻類) 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理、大豆料理) 牛乳・乳製品 果物
 ごはん(中盛り)だったら 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理 牛乳だったら1本程度 みかんだったら 4杯程度 から3皿程度 2個程度

【材料】2本分

〈寿司飯〉
 米 4合
 酢 80cc
 砂糖 60g
 塩 大さじ2/3
 塩さば 1尾

【作り方】

- ① 寿司飯を作る。
- ② 塩さばは3枚におろして小骨や血合いを除きさばがかぶるくらいの酢の中に入れて30～40分漬け、頭の方から薄皮をむく。
- ③ 固く絞ったふきんの上にさばを載せ、身の厚いところをこそげ取りうわ手に並べて棒状に形を整える。
- ④ 寿司飯2等分を棒状にして載せる。ふきんで包んでから巻きすで押さえて形を整える。
- ⑤ 竹の皮に包んで翌日には味がなじんで美味しくなる。

《一人分栄養量》 エネルギー 834Kcal たんぱく質 45.4g 脂肪 29.5g 塩分 4.7g

《ワンポイントアドバイス》 さば2本で6人分。1人分は3かん(写真一皿分)

7 茶の葉和え

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも、海藻類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

豆腐 160g
 白いりごま 大1 1/2
 白みそ 小さじ1
 砂糖 大さじ1
 塩 小さじ1/3
 淡口しょう油 小さじ1
 抹茶 小さじ1/3
 茶がら (玉露) 大さじ2

人参 60g
 こんにゃく 1/2丁
 だし汁 100cc
 淡口しょう油
 砂糖

【作り方】

- ① 豆腐は、ゆがいて水切りをしておく。
- ② 白いりごまは、すり鉢でよくすり、①と抹茶以外の調味料をよく混ぜ合わせ、なめらかになるまですりつぶします。
- ③ 人参は千切り、こんにゃくは下茹でして細切りにし、だし汁と調味料で下味をつけます。
- ④ ②に抹茶を混ぜ、色よくまざった所に③を入れ、和える。

《一人分栄養量》 エネルギー 147Kcal たんぱく質 5.8g 脂肪 9.0g 塩分 3.1g

8 生葉のかきあげ

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも、海藻類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

煎茶 (生) 16g
 はんぺん 32g
 玉ねぎ 120g
 人参 40g
 小麦粉 32g
 片栗粉 12g
 塩 少々
 なたね油

【作り方】

- ① 人参は千切り、玉ねぎはくし切り、はんぺんは短冊きりにする。
- ② 小麦粉、片栗粉、塩を混ぜ、①に茶葉を入れます。
- ③ ②に水を入れて適度な固さにする。
- ④ 170度にあたためた油で揚げる。

《一人分栄養量》 エネルギー 279Kcal たんぱく質 3.1g 脂肪 22.5g 塩分 0.1g

9 抹茶入り野菜たっぷりすいとん

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)だったら 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度から3皿程度
主菜 (肉・魚・卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

※ 小麦粉 100g
 抹茶 4g
 塩 小さじ1
 昆布 12g
 煮干し 15g
 水 5カップ
 淡口しょう油 大さじ1
 大根 120g
 人参 40g
 里芋 80g
 ごぼう 80g
 干しいたけ 10g
 ねぎ 少々

【作り方】

- ※に少しずつ水を加え、柔らかく耳たぶくらいに細長く伸ばし8個に等分する。沸騰した湯に入れ浮き上がるのを取り出しさましておく。
- 昆布、煮干しを水5カップ、淡口しょう油、大さじ1杯を鍋に入れ和風だしを作る。
- ごぼうをさがきにして、塩、酢でもんで洗ってざるに水切りする。人参、大根は薄く短冊きりする。しいたけは水洗いしてもどしてから、細切りにしておく。
- ②の中に野菜の火の通りの遅いものから順に煮込み、やわらかくなったところで①を入れ、一煮立ちして仕上げる。

《一人分栄養量》 エネルギー 160Kcal たんぱく質 7.3g 脂肪 1.6g 塩分 2.2g

10 みず菜のからし和え

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)だったら 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度から3皿程度
主菜 (肉・魚・卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

みず菜 200g
 いらごま 大さじ1
 練りからし 小さじ1
 濃口しょう油 大さじ1
 酒 大さじ1
 みりん 小さじ1

【作り方】

- みず菜をゆで、水にさらしてから固く絞り3cmくらいの長さに切る。
- いらごま・練りからし・しょう油・酒を合わせてみず菜を和える。

《一人分栄養量》 エネルギー 38Kcal たんぱく質 2.3g 脂肪 1.4g 塩分 0.7g

11 緑茶のポタージュ

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻類) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理 牛乳だったら1本程度 みかんだったら 4杯程度 から3皿程度 2個程度

【材料】1人分

- じゃがいも 40g
- 玉ねぎ 6g
- バター 1.5g
- ほうれん草 (葉) 5g
- 煎茶 0.5
- こしょう 少々
- コンソメ 0.6g
- 白ワイン 2g
- 塩 0.4g
- 生クリーム 5g
- 牛乳 60g
- 水 80g
- 出汁昆布 少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒める。
- ② じゃがいもを薄切りにし水でさらし①に加え昆布だし、コンソメを入れて煮込みます。
- ③ ほうれん草は、ゆがいて葉の部分だけをみじん切りします。
- ④ 煎茶は、水出しし、みじん切りします。
- ⑤ ③と④と牛乳半分量、生クリームをミキサーにかけます。
- ⑥ ②は、少しつぶしながら味を調え牛乳と⑤を加えます。

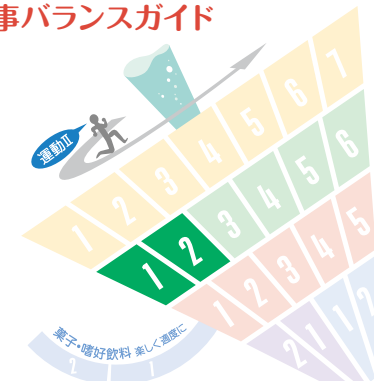
《一人分栄養量》 エネルギー 110Kcal たんぱく質 3.0g 脂肪 5.8g 塩分 0.8g

12 玉ねぎの抹茶ソースあんかけ

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻類) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理 牛乳だったら1本程度 みかんだったら 4杯程度 から3皿程度 2個程度

【材料】4人分

- 新玉ねぎ 2個
- 抹茶ソースあん
 - だし 2カップ
 - 塩 2.5g
 - 淡口しょう油 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 片栗粉 大さじ1弱
 - 抹茶 小さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎは横半分になり、オーブンに薄く油を敷き、サラダ油小さじ1を玉ねぎの上からかけ、220℃で約15分間焼く。
 - ② 抹茶ソースあんの材料を合わせて煮る。
 - ③ 片栗粉でとろみを付けて、ソースを皿に敷き①の玉ねぎを盛りつけ上からもかける。
- ※野菜はお好みでかぶら、大根などでもよい。

《一人分栄養量》 エネルギー 89Kcal たんぱく質 2.2g 脂肪 1.2g 塩分 1.3g

13 みず菜の明太マヨネーズ和え

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻類) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

みず菜 200g
 明太子 1/4 腹 (約 30g)
 マヨネーズ 大さじ 1

【作り方】

- ① みず菜はさっとゆで水気をしぼり、3～4cm に切る。
- ② 明太子とマヨネーズをよく混ぜ合わせ、みず菜を和える。

《一人分栄養量》 エネルギー 43Kcal たんぱく質 3.1g 脂肪 2.6g 塩分 0.5g

《ワンポイントアドバイス》 明太子とマヨネーズの量はお好みで変えてください。明太子のかわりに焼きたらこもおいしいです。

14 みず菜かきあげ

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻類) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

ごぼう 60g
 人参 60g
 はんぺん 20g
 みず菜 60g
 小麦粉 32g
 片栗粉 12g
 塩 少々
 なたね油

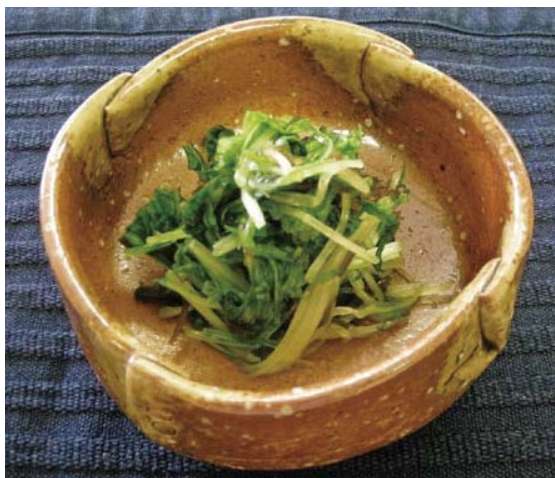
【作り方】

- ① ごぼう . . . ささがきにして水にさらしてあくを抜く。
 人参 千切り
 はんぺん . . . 短冊切り
 みず菜 3cm ぐらいに切る
- ② 小麦粉+片栗粉+塩を混ぜ、材料を入れて混ぜる。
- ③ ②に水を入れて適度な固さにする。
- ④ 170度にあたためた油で揚げる。

《一人分栄養量》 エネルギー 213Kcal たんぱく質 2.1g 脂肪 16.4g 塩分 0.1g

15 みず菜の即席漬け

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも、海藻類) 野菜料理5皿程度から3皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

みず菜 200g
 塩昆布 10g

【作り方】

- ① みず菜はきれいに洗い水を切り、2cm ぐらいの大きさに切る。
- ② ナイロン袋に①を入れて塩こぶを入れ一緒にもむ。
- ③ しばらく、空気をぬいておいておく。

《一人分栄養量》 エネルギー 15Kcal たんぱく質 1.9g 脂肪 0.1g 塩分 0.4g

16 みず菜のチヂミ

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも、海藻類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

小麦粉 80g
 白玉粉 40g
 上新粉 40g
 水 100g
 卵 80g
 塩 1.2g
 みず菜 80g
 人参 40g
 干しえび 16g
 むきえび 40g
 サラダ油 6g
 ごま油 6g

【作り方】

- ※干しえびは、分量の水でもどしておきます。
- ① 白玉粉に1/2の水(もどし汁)を入れます。
 - ② ①に小麦粉、上新粉を入れ、卵ともどし汁を加えよく混ぜます。
 - ③ みず菜は2cm ぐらいの長さに切ります。
 - ④ 人参は2cm ぐらいの長さの細千切りにします。
 - ⑤ むきえび、干しえびは、少し刻んでおきます。
 - ⑥ ②に③+④+⑤を入れよく混ぜます。
 - ⑦ フライパンにサラダ油とごま油を混ぜて、⑥を入れて両面色よく焼き上げます。
- ★仕上げに、合わせたれ(しょう油2:酢2:ごま油0.5)を塗ればさらに美味しくいただけます。

《一人分栄養量》 エネルギー 225Kcal たんぱく質 9.2g 脂肪 3.6g 塩分 0.6g

17 みず菜のお浸しサラダ

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)だったら 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも、海藻類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

- みず菜 100g
- 大根 100g
- いりごま 4g
- だししょう油
 - だし汁 大さじ 4
 - 淡口しょう油 . . . 小さじ 4
 - みりん 4g

【作り方】

- ① みず菜は2cm ぐらいの長さに切る。
- ② 大根も2cm ぐらいの長さの千切りにする。
- ③ だししょう油の材料を合わせ、水を切った①②を入れ和える。
- ④ 仕上げにいりごまをふりかける。(少ししんなりするくらいの方が味がしみておいしくなる。)

《一人分栄養量》 エネルギー 23Kcal たんぱく質 1.4g 脂肪 0.6g 塩分 1.0g

18 しいたけとみず菜の酢味噌和え

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)だったら 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも、海藻類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

- しいたけ 4枚
- みず菜 200g
- 酢味噌
 - 白味噌 大さじ 2
 - 酢 大さじ 2
 - 砂糖 大さじ 1

【作り方】

- ① しいたけは、石づきをとり、焼いて細切りにします。
- ② みず菜は、さっとゆがき、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 酢味噌を合わせます。
- ④ ③に、①②をあわせます。

《一人分栄養量》 エネルギー 54Kcal たんぱく質 4.3g 脂肪 0.6g 塩分 0.5g

19 しいたけの包み揚げ

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン) 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

- しいたけ 8個
- むきえび 60g
- 干し柿 中2個
- 小麦粉 40g
- 卵 1個
- 酒、煎茶 少々
- 片栗粉 9g
- レモン 1個
- 塩こしょう
- 淡口しょう油 小1

【作り方】

- ① しいたけは石づきをとり、洗わずリードでふきとる。
- ② むきえびは、包丁で良くたたく。干し柿は種を取り、切って、むきえびと一緒にして、塩、こしょう、酒、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③ しいたけの裏に、②をスプーンで平らにのせる。
- ④ 小麦粉に煎茶と卵を入れて衣をつくる。
- ⑤ 110度～180度くらいでかりっと揚げる。

《一人分栄養量》 エネルギー 268Kcal たんぱく質 9.7g 脂肪 13.2g 塩分 0.1g

20 しいたけフライ

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン) 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

- 生しいたけ 12枚
- 塩、こしょう 少々
- 小麦粉 40g
- 卵 28g
- パン粉 60g
- 揚げ油
- お好みのソース等

【作り方】

- ① 生しいたけは、石づきを切り落とす。
- ② 生しいたけに塩、こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ③ ②に溶き卵をつけパン粉をつける。
- ④ 170度にあたためた油で色よく揚げる。
- ⑤ 食べる時にお好みのソース等をかけていただく。

《一人分栄養量》 エネルギー 64Kcal たんぱく質 1.4g 脂肪 4.6g 塩分 0.1g

21 古老柿なます

副菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻・海苔類) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度から3皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度から3皿程度 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

大根 300g
 人参 120g
 古老柿 5個
 酢 大さじ2
 みりん 大さじ2
 砂糖 大さじ2
 いらごま 大さじ2

【作り方】

- ① 大根、人参は千切りにして塩を振ってもみ、しばらくおく。
- ② 古老柿は種をとって細かく裂いておく。
- ③ いらごまと調味料を加えて、絞った大根、人参と古老柿を和える。

《一人分栄養量》 エネルギー 238Kcal たんぱく質 2.9g 脂肪 5.0g 塩分 0g

22 鶏肉の抹茶ロースト梅柚子ソース

主菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻・海苔類) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度から3皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度から3皿程度 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

鶏もも肉 400g
 抹茶 小さじ2
 塩・粗挽きこしょう 各適量
 みず菜 80g
 みりん 大さじ4.5
 酒 大さじ3
 淡口しょう油 大さじ1.5
 砂糖 大さじ2
 梅肉 大さじ1
 片栗粉 小さじ1強
 柚子皮すりおろし 少々
 いらごま 小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉に塩・こしょう・抹茶をふりかけ、5分ほどおく。オーブンを200度に予熱する。
- ② みず菜は4～5cmに切り、冷水でさらす。
- ③ オーブんにクッキングシートを敷き、220度で20分焼く。(魚用グリルで焼いてもよい)
- ④ ソースを作る。みりん、酒、しょう油、砂糖を鍋で中火にかけ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
あら熱がとれてから梅肉、すりおろした柚子皮を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ みず菜の上に鶏肉をのせソースをかけ、いらごまをふる。

《一人分栄養量》 エネルギー 359Kcal たんぱく質 18.7g 脂肪 19.2g 塩分 1.2g

《ワンポイントアドバイス》 オーブンで鶏肉を焼くとき、しいたけにオリーブオイル、塩、こしょうをふりかけ、一緒に加熱すると付け合わせになります。

23 お茶入り手作りソーセージ

主菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻類) **主菜** (肉・魚・卵・大豆料理、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】ソーセージ3本分

煎茶・・・大さじ2
 お湯・・・適量
 豚ミンチ・・・300g
 砂糖・・・小さじ2
 パン粉・・・大さじ3
 卵・・・0.6個
 酒・・・小さじ2
 塩・・・小さじ 1/2
 こしょう・・・少々
 おろしにんにく・・・小さじ2

【作り方】

- ① 煎茶はお湯でもどし、細かく刻んでおく。
- ② 挽肉に煎茶以外の材料を加え、すり鉢かフードプロセッサーで混ぜる。
- ③ 粘りがでたら茶葉を加えて練り混ぜる。
- ④ アルミホイルに③を棒状におき、巻いて両端をねじって止める。
- ⑤ 蒸し器で10～15分蒸す。

《一人分(ソーセージ1本分)栄養量》 エネルギー 260Kcal たんぱく質 20.7g 脂肪 16.6g 塩分 1.2g

24 抹茶ごま豆腐

主菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻類) **主菜** (肉・魚・卵・大豆料理、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】4人分 15cm × 15cm

ねりごま・・・大さじ3
 ぐず粉・・・100g
 水・・・850cc
 塩・・・小さじ 1/2
 抹茶・・・大さじ3

【作り方】

- ① 材料を全部入れてよく攪拌する。
- ② ①を火にかけ、泡立て器で少しとろみがつくまでよくかきまわす。
- ③ とろみがついてきたら、すぐ火を弱火にして木べらで15分よく練る。
- ④ 流し箱に③を流し入れて、ペーパータオル等を濡らして、表面にかけ、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。

《一人分栄養量》 エネルギー 106Kcal たんぱく質 1.6g 脂肪 0.7g 塩分 0.7g

25 煎茶入り豆腐ハンバーグ

主菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも、海藻・豆類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】1人分

合いびき肉	50g
豆腐	20g
卵	10g
玉ねぎ	25g
スキムミルク	3g
煎茶	1g
塩	少々
しょう油	5g
みりん	8g
水	40g
片栗粉	2g
サラダ油	4g

【作り方】

- ① 玉ねぎは、みじん切り・水出しした煎茶葉もみじん切りします。
- ② 合いびき肉に塩をいれよく混ぜ、スキムミルク、卵、豆腐、玉ねぎ、煎茶を入れてよく混ぜます。
- ③ ハンバーグの種は、柔らかいのでスプーンなどでフライパンに落として焼きます。(中火で片面をしっかり焼き両面をこんがり焼き分量外の水を少量加え蒸し焼きにします。)
- ④ しょう油、みりん、水を入れ沸騰させ、分量以外の水で片栗粉を溶きとろみつけソースを作る。

《一人分栄養量》 エネルギー 244Kcal たんぱく質 13.4g 脂肪 12.7g 塩分 0.7g

26 みず菜のロールかつ

主菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも、海藻・豆類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

豚スライス	240g
塩、こしょう	少々
みず菜	120g
スライスチーズ	2枚
小麦粉	60～80g
卵	1個
パン粉	60～80g
揚げ油	

【作り方】

- ① 豚スライスは、数枚を重ね、塩、こしょうする。
- ② みず菜はさっとボイルするか熱湯をかける。
- ③ スライスチーズは、千切りにする。
- ④ ①に②③をのせて巻く。
- ⑤ ④に小麦粉、とき卵、パン粉をつける。
- ⑥ 170度の油で色よく揚げる。
- ⑦ 盛りつけ時に斜めきりにして盛りつける。

《一人分栄養量》 エネルギー 494Kcal たんぱく質 22.9g 脂肪 31.3g 塩分 0.6g

《ワンポイントアドバイス》 ソースやポン酢など、お好みて食べてください。

27 魚のホイル焼きみず菜ソースかけ 主菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ・いも・海藻・豆類) **主菜** (肉・魚・卵・大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

さわら 4切れ
 みず菜 100g
 人参 10cm
 しいたけ 4枚
 ソース
 { バター 50g
 小麦粉 大さじ1
 塩 少々
 牛乳 200cc
 コンソメ 1g

【作り方】

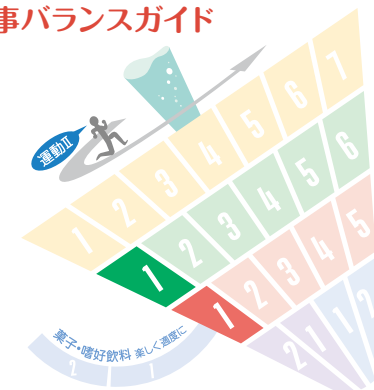
- ① さわらに酒をふっておき、人参は5mmくらいの厚さで8枚に切りゆでておく。
- ② しいたけは適当に切り、ホイルを広げてさわらと人参、しいたけを入れて蒸し焼きする。
- ③ みず菜をゆでて水でさっと洗い細かく切る。
- ④ ソース作りをする。
 鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を炒め、牛乳を少し温めたのを少しずつ入れてソースを作り、できあがる時にみず菜を入れて混ぜる。
 器にホイル焼きのさわらや人参、しいたけを盛り、その上にソースをかける。

《一人分栄養量》 エネルギー 307Kcal たんぱく質 19.9g 脂肪 20.0g 塩分 0.9g

28 しいたけのツナマヨネーズ焼き 主菜



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ・いも・海藻・豆類) **主菜** (肉・魚・卵・大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】3個分

しいたけ 3個
 マヨネーズ 15g
 ツナ缶 30g

【作り方】

- ① しいたけは、石づきをとる。
- ② マヨネーズ、ツナ缶を混ぜる。
- ③ ①に②をつめオーブントースターで焼く。

《一人分栄養量》 エネルギー 195Kcal たんぱく質 7.0g 脂肪 18.0g 塩分 0.5g

《ワンポイントアドバイス》 バランスガイドは、3個の場合。
 好みで青ネギやしょう油を入れてもよい。

29 抹茶だんご

デザート



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻料理) **主菜** (肉・魚・卵・大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度から3皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度から3皿程度 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

- A 白玉粉 80g
- 水 80cc
- B 白玉粉 80g
- 抹茶 0.8g
- 水 80cc
- あんこ 80g
- ソース
- コーンスターチ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 抹茶 小さじ1
- 水 100cc

【作り方】

- ① A 白玉粉と水をまぜ耳たぶ位の固さにする。
- ② B も同様に。
- ③ 鍋に湯をわかし、沸騰したら食べやすい大きさに丸めたAとBをゆがきます。
- ④ ①②が浮きあがってきたら、水にとりさめます。
- ⑤ 鍋にソースの材料を入れよく混ぜ弱火にかけてとろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 器に④をいれ③を盛り付け仕上げにあんこをのせます。

《1個分栄養量》 エネルギー 207Kcal たんぱく質 4.8g 脂肪 0.6g 塩分 0.0g

30 抹茶ブラマンジェ

デザート



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻料理) **主菜** (肉・魚・卵・大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度から3皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度から3皿程度 みかんだったら2個程度

【材料】1人分

- コーンスターチ 5g
- 抹茶 0.5g
- 砂糖 5g
- 牛乳 50g
- ゆで小豆 8g
- 生クリーム 10g

【作り方】

- ① コーンスターチ、砂糖、抹茶、牛乳を混ぜ弱火にかける。
- ② 焦がさないように底からよくかき混ぜる。
- ③ ②のとろみがついたら容器に入れ冷やす。
- ④ ③を食べやすい大きさにとりわけ、ゆで小豆、生クリームを飾る。

《一人分栄養量》 エネルギー 134Kcal たんぱく質 2.6g 脂肪 6.5g 塩分 0.1g

31 緑茶風味の簡単スコーン

デザート



食事バランスガイド



【材料】12個分

- 薄力粉 130g
- ベーキングパウダー 大さじ 1/2
- 砂糖 大さじ 3
- 塩 ひとつまみ
- 煎茶 大さじ 1/2
- 抹茶 小さじ 2
- 無塩バター 30g
- 牛乳 40cc
- 卵黄 1/2個分
- 生地表面に塗る牛乳 少々
- 打粉にする薄力粉 少々

【作り方】

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、煎茶、抹茶をよく混ぜる。
- ② バターを包丁で小豆粒大に切り、①に入れる。
- ③ バターに粉をまぶしながら、すりつぶし、さらさらしたそぼろ状にする。
- ④ 牛乳と卵黄を混ぜたものを③に入れ、手早くさっくり混ぜる。
- ⑤ 手のひらの付け根で生地をボールに押し付けてひとまとめにする。
- ⑥ 打粉をしたまな板の上に置いて棒状にし、12等分に切り分ける。
- ⑦ 天板に並べ、刷毛で牛乳を塗って200度のオーブンで15分焼く。

《一人2個分栄養量》 エネルギー 154Kcal たんぱく質 2.9g 脂肪 5.9g 塩分 0.1g

32 柿バター (チーズ)

デザート



食事バランスガイド



【材料】1人分

- 古老柿 2個
- バター 3g
- チーズ (クリーム) 3g

【作り方】

- ① 古老柿は、上下をおとし開いて種をとる。
- ② バターを細切りにして①の中に入れて包む。
- ③ チーズを細切りにして①の中に入れて包む。

《1個分栄養量》 エネルギー 254Kcal たんぱく質 1.5g 脂肪 4.8g 塩分 0.1g

33 しんこだんご

デザート



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも、海藻類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】18個分

- 上新粉 225g
- 白玉粉 75g
- 水 320g
- 砂糖 80g
- 塩 少々
- 食紅 適宜

【作り方】

- ① 鍋に水・砂糖・塩を入れて溶かし、火にかけて沸騰させる。
- ② 上新粉と白玉粉を①に入れ、火にかけたままこねる。火から鍋を下ろし、さらによくこねる。
- ③ 18個に分けてしんこ（だんご）を作る。これを蒸し器で20分ほど蒸す。出来上がる少し前に水を打つとつやが出る。
- ④ 食紅などで色をつけて様々な形にすると楽しい。

《1個分栄養量》 エネルギー 133Kcal たんぱく質 1.0g 脂肪 0.2g 塩分 0.0g

34 さんきらだんご

デザート



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) 4杯程度
副菜 (野菜・きのこ・いも、海藻類) 野菜料理5皿程度
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
果物 みかんだったら2個程度

【材料】25個分

- 強力粉 500g
- 砂糖 80g
- 塩 少々
- 水 350cc
- 小豆あん 500g
- さんきらの葉 50枚

【作り方】

- ① 強力粉、砂糖、塩をよく混ぜ合わせ、水を加えながら手で持ち上げてゆっくりとたれるぐらいのやわらかさに仕上げ20分ほど寝かす。
- ② 小豆あんを一口大に丸めておく。
- ③ さんきらの葉の上に生地をのせ、あん＋生地＋さんきらの葉の順にのせて、ぬれふきを敷いた蒸し器で15分蒸す。

《1個分栄養量》 エネルギー 208Kcal たんぱく質 7.0g 脂肪 1.9g 塩分 0.4g

おいしいお茶の入れ方

- 水をやかんで3～5分沸騰させてカルキ臭を除きます。
- 湯の温度が低いとアミノ酸（うまみ成分）が多くなります。
 // 高いと渋みや苦味が強くなります。
- 茶の量・温度は下記の表を参考にして好みの量・味を見つけてみましょう。

茶名	茶量	湯の温度	湯の量	時間
玉露	大さじ2(10g) 5g/人	40～60℃	60～70cc	1分
煎茶	大さじ2(10g) 5g/人	70～80℃	180cc	45秒～1分
ほうじ茶	大さじ2(10g)	90℃	200cc	30秒
玄米茶	//	//	//	//
京番茶	20g	2～3分煮出す	2L	30秒
水出し茶	20～25g	10℃冷蔵庫へ	1L	一晚

- 茶葉は湿度や直射日光を嫌うので密封し冷暗所で保存します。



宇治田原町 ふるさとの味 健康レシピ集の発行にあたって

今回発行しました「宇治田原町ふるさとの味で健康レシピ集」は、地域の食に関する組織団体の代表者の方々のボランティアによる御協力により3年間をかけて作成しました。

この間に、レシピの一般公募、プロジェクトメンバーによるレシピ掲載メニューの開発、郷土料理の研究など様々な形で情報収集と検討を加え、宇治田原町ならではの手作りの本として発行することができました。

宇治田原町ふるさとの味健康レシピ集作成プロジェクトメンバー

宇治田原町食生活改善推進員協議会 大谷 篤子 杉山喜美子 松本 雅代
 宇治田原町生活研究グループ 上辻 豊栄 堀井 雅子 光島 明美
 京都府農業士会 下岡 京子 谷口 恭子 西川さつき
 (あいうえお順、敬称略)

レシピの一般公募に応募いただいた方

芦原 幸子 奥田 繁子 上辻 容子 中出勢伊子
 馬場久美子 福田 哲也 藤田 光子 堀口 彩子
 (あいうえお順、敬称略)



【編集】

宇治田原町立保健センター
 宇治田原町立保育所
 宇治田原町産業振興課