



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、市民のみなさんとお会いすることが出来ない状況です。

でもこんな時だからこそ、みなさんの健康を支えたい！お力になることはできないかと思い、お家ご飯のヒントとなるように、簡単料理のレシピを考えました。ご自身の食事について見直すいい機会と捉えて、楽しく美味しく過ごしましょう。

## にんじんのチーズガレット

(材料) 作りやすい量

にんじん	150g (1本)
ピザ用チーズ	50g
片栗粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
刻みパセリ	適量

にんじんがたくさん食べられる!!カルシウムたっぷり



(作り方)

- ①にんじんは5cmの長さの千切りにし、ボウルに入れチーズ・片栗粉・塩・こしょうを加え混ぜる。
- ②フライパンにオリーブ油を引き、①を薄く広げて中火で焼く。
- ③焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。  
(1/6量 62kcal、塩分 0.3g、Ca 60mg)

## ピーマンとツナの和えもの

(材料) 作りやすい量

☆ピーマン	150g (5個)
☆ツナの缶詰	1個
☆ごま油	大さじ1
☆鶏ガラスープの素	小さじ1
☆塩・こしょう	少々
白ごま	大さじ1
かつお節	2g

ピーマンに多く含まれるビタミンCは肌にも骨にもいいですよ



(作り方)

- ①ピーマンは5mm幅の輪切りにし、ツナは油を切っておく。
- ②耐熱容器に☆の材料を入れ混ぜる。
- ③ふんわりラップをかけ、レンジで2分加熱する。
- ④白ごま・かつお節をいれ、さっくり混ぜる。  
(全1/4量 63kcal、塩分 0.6g)

## ゴーヤのツナマヨ和え

(材料) 2人分

ゴーヤ	80g (1/2本)
塩	小さじ1/3
ツナ缶	60g (1缶)
マヨネーズ	小さじ2と1/2
こしょう	少々

ツナがたっぷり、ゴーヤの苦みが気になりません



(作り方)

- ①ゴーヤは2mmの厚さにスライスし塩をまぶし、10~15分おく。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したら①をさっとゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ③ボウルに全ての材料を入れ、和える。  
(1人分 248kcal、塩分 0.7g)

## 豆花(台湾プリン)

(材料) 10×18cmの容器一本分

無調整豆乳	200cc
砂糖	大さじ1
粉寒天	4g
きな粉	小さじ2
あんこ	50g

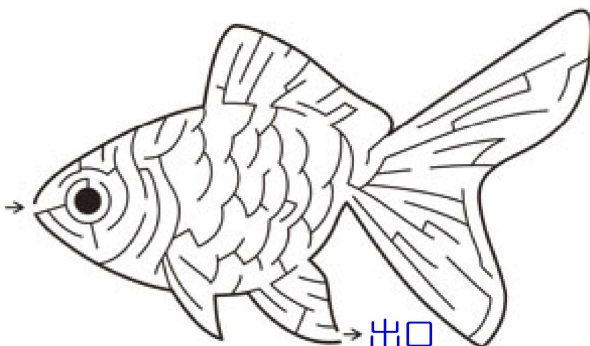
食欲がない時でも、ツルっと喉を通ります。冷たくして食べて



(作り方)

- ①鍋に豆乳1/2と砂糖、粉寒天を入れ混ぜる。
- ②混ぜながら中火にかけ、沸騰してからさらに2分混ぜる。
- ③残りの豆乳を加え、混ぜ合わせて火を止める。
- ④容器に流しいれ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器にとりわけ、きな粉とあんこを盛る。  
(全量 372kcal、塩分 0.1g)

入口 →



→ 出口

迷路になっています。  
できるかな？