

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。



昨年度より、調理実習や様々な講座などで、市民の皆さんとお会いすることが叶いません。そこで自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、夏野菜を使ったメニューです。暑さに負けず、チャレンジしてみてくださいね。



厚揚げの肉巻き おかかステーキ

(材料) 2人分

豚ロース肉	しゃぶしゃぶ用	80g(6枚)
厚揚げ		100g(小1枚)
削り節		5g(小2袋)
☆小麦粉		4g(大さじ1/2)
☆水		8g(大さじ1/2)
パプリカ		100g(1/2個)
ポン酢		18g(大さじ1)
サラダ油		6g(大さじ1/2)
万能ねぎ		適宜



おかかをまぶすと、味もボリュームもアップ!!

(作り方)

- ①厚揚げを6等分に切る。パプリカは種を取り細切りにする。☆は混ぜておく。
- ②切った厚揚げに、豚肉を巻き付ける。混ぜておいた☆を付けて、かつお節をまぶす。残りも同様に作る。
- ③フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べる。4面に焼き色がつくまで、2~3分焼く。フライパンの空いたところにパプリカを炒める。
- ④器に盛り、ぽん酢と万能ねぎをかける。

(1人分 195 kcal、塩分 0.9 g)

鰹と生姜のからし和え

(材料) 2人分

かつおの刺身	100g
しょうが	25g
かいわれ大根	20g(1/2パック)
刻みのり	適宜
☆しょう油	12g(小さじ2)
☆ごま油	6g(小さじ2)
☆みりん	12g(小さじ2)
練りからし	お好みで

サラダのようにさっぱり食べられます。



(作り方)

- ①カツオはひと口大に切る。しょうがは千切りにし水にさらす。カイワレ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
- ②ボウルに☆を入れ混ぜ、①を加えサッと混ぜる。
- ③器に盛り、刻みのりを散らす。

(1人分 119kcal、塩分 0.9 g)

かぼちゃのチーズ蒸し

(材料) 作りやすい量

かぼちゃ	500g
ベーコン	45g(3枚)
玉ねぎ	100g(1/2個)
塩・こしょう	少々
☆サラダ油	12g(大さじ1)
☆ピザ用チーズ	45g

(作り方)

- ①かぼちゃは1cm厚さのひと口大、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、かぼちゃを炒める。油が回ったら、玉ねぎ・ベーコンを加え、塩・こしょうをふる。
- ③フライパン全体に均等に広げ、水大さじ3を入れて蓋をして中火で10分蒸す。
- ④かぼちゃが柔らかくなったことを確認し火を切る。チーズを散らして蓋をし、とろけたら出来上がり。

(1/6量 124 kcal、塩分 0.4 g)

ズッキーニのチーズチヂミ

(材料) 4人分

ズッキーニ	200g(1本)
塩	1g(小さじ1/4)
☆卵	1個
☆小麦粉	32g(大さじ4)
☆マヨネーズ	12g(大さじ1)
☆ピザ用チーズ	30g
☆オリーブ油	12g(大さじ1)



子供でも食べやすい

(作り方)

- ①ズッキーニは薄い輪切りにし、ボウルに入れて塩を振る。
- ②①がしんなりしたら、☆を加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を食べやすい大きさにスプーンですくって入れる。
- ④中火でチーズがカリっとするように両面焼く。

(1人分 130 kcal、塩分 0.8 g)

ささみチーズのホイル焼き

(材料) 2人分



鶏ささみ	140g
酒	10g(小さじ2)
塩	少々
トマト	100g(中1個)
ピーマン	60g(大1個)
玉ねぎ	100g(1/2個)
ピザ用チーズ	20g

トマトがソースになって食べやすいです

(作り方)

- ①トマトはひと口大、ピーマンは5mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ささみは筋を取り、ひと口大のそぎ切りにして、塩と酒をまぶす。
- ③1人分ずつ包む。アルミホイルに玉ねぎ・ささみ・ピーマン・トマト・チーズの順に乗せ、閉じる。
- ④フライパンやトースターに並べ、10分程火が通るまで加熱する。

(1人分 147 kcal、塩分 0.3 g)

なんちゃってハンバーグステーキ

(材料) 3人分



合挽き肉	250g
トマト	200g(大1個)
オリーブ油	12g(大さじ1)
塩	2g(小さじ1/2)
砂糖	ひとつまみ
こしょう	少々
レモン汁	5g(小さじ1)

チーズをのせて焼いたり、おろしぼん酢でも

(作り方)

- ①トマトはざく切りにし、☆を合わせておく。
- ②トースターの天板にアルミホイルを敷き、合挽き肉をパックから塊のまま、3等分になるように乗せる。
- ③強い火力で10分焼く。(火が通ったか確認する)
- ④焼けた③を盛りつけ、①を掛ける。

(1人分 261 kcal、塩分 0.8 g)

ヒジキのポン酢和え

(材料) 5人分

乾燥ヒジキ	15g
切り干し大根	10g
にんじん	80g
ツナ缶	70g(1缶)
ポン酢	48g(大さじ3)



冷やして食べても美味しいです。

(作り方)

- ①ヒジキと切り干し大根をそれぞれ戻す。にんじんは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん・ひじき・切り干し大根の順に入れ、2~3分茹でる。
- ③②をザルにあけ湯を切り、ボウルにあける。
- ④熱いうちにツナ缶を油ごと加え、ポン酢で和える。

(1人分 58 kcal、塩分 0.8 g)

茄子のレンジ蒸し シュウマイ風

(材料) 2人分



なす	250g(2本)
豚もも薄切り	100g
玉ねぎ	100g(1/2個)
ニラ	10g
味噌	9g(大さじ1/2)
酒	8g(大さじ1/2)
しょう油	3g(小さじ1/2)
しょうが	5g
しょう油・ポン酢・からし等	

ジューシーで食べやすいです。手軽に挽き肉に変更してもOK

(作り方)

- ①なすは1.5cmの厚さの斜めの輪切りにし、ニラは1cmに切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、豚肉は細かく切る。しょうがはすり下ろす。
- ③ボウルに②と☆を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿になすを並べ、③を等分に乗せる。ニラを散らす。
- ⑤ふんわりとラップをし、レンジ600Wで10分加熱する。

(1人分 118 kcal、塩分 0.9 g)

すぐに使える 万能薬味

切っておけば楽ちん

(材料) 作りやすい分量

小ねぎ	2g(5本)
かいわれ大根	40g(1パック)
みょうが	30g(3個)
しょうが	15g
大葉	5g(5枚)
きゅうり	100g(1本)
オクラ	24g(3本)

(作り方)

- ①小ねぎは小口切り。カイワレ大根は細かく切る。
- ②みょうが・しょうが・大葉はみじん切りにし、それぞれ水にさらし、ザルにあげ水気を切っておく。
- ③きゅうりは種を取ってみじん切り。オクラはサツと茹でて輪切りにする。
- ④タッパーに入れて、冷蔵庫で保存する。

きゅうりのからし漬け

(材料) 作りやすい分量

きゅうり	500g(5本)
砂糖(きゅうりの10%)	50g
塩(きゅうりの3%)	15g
和からし(粉)	1g(小さじ1/2)



からしを入れなくても大丈夫。なすでも美味しくできます。

(作り方)

- ①きゅうりはお湯でサツと洗う。
- ②ジップ付きビニール袋に材料を全部入れ、空気を抜いておく。
- ③一晩置けば、できあがり。

(1本分 55 kcal、塩分 3.0 g)



サンラータン

(材料) 4人分

卵	2個
えのき茸	50g (小1/2袋)
椎茸	20g (2枚)
長ネギ	30g (1/3本)
ミニトマト	90g (6個)
A 水	600ml
しょう油	6g (小さじ1)
鶏がらスープの素	2.5g (小さじ1)
こしょう	少々
B 片栗粉	6g (小さじ2)
水	15g (大さじ1)
C 酢	30g (大さじ2)
ラー油	10g (小さじ2)



酸味と辛みの効いたスープ。ニラやもやしも合います。ラーメンを入れても。

(作り方)

- ① えのき茸は根元を落として、長さを半分にして解す。椎茸は薄切りにする。
- ② 長ネギは3cmの長さの千切り、ミニトマトはヘタを取り、横半分に切る。
- ③ 鍋にAを煮立て①を入れ、再沸騰したら混ぜ合わせたBを回し入れる。
- ④ 溶き卵をサーッと流し入れ、固まったら②を加え再び煮立てる。
- ⑤ 火を止めてCを入れる。

(全量 85 kcal、塩分 0.6 g)

プチトマトとオクラの味噌汁

(材料) 2人分

油揚げ	15g (1/2枚)
プチトマト	90g (6個)
オクラ	28g (4本)
だし汁	300ml
味噌	12g (小さじ2)



トマトの酸味が爽やか。オクラで口当たりが優しくなります

(作り方)

- ① 油揚げは熱湯をかけて短冊切りにする。
- ② トマトはヘタを取り、オクラは分量外の塩を少々ふってこすり、洗って斜めに切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立てて油揚げを入れ、味噌を溶き入れる。トマトとオクラを加え、ひと煮立ちさせる。

(1個分 58kcal、塩分 0.9 g)

豚肉のマリネサラダ 中華風

(材料) 2人分

豚肉に片栗粉をまぶすことで、味馴染みもよく食べやすくなります。お好みの野菜で。

豚肉のうす切り	100g
片栗粉	8g (大さじ1)
玉ねぎ	60g (1/3個)
レタス	60g (2~3枚)
きゅうり	50g (1/2本)
ミニトマト	90g (6個)
プルーン(乾)	20g (2個)
☆ ポン酢	36g (大さじ2)
砂糖	少々
ごま油	8g (小さじ2)
ラー油	少々



(作り方)

- ① 豚肉は3~4cmの長さに切り、片栗粉をまぶして茹でる。水に取ってから、しっかり水気を切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、サッと水で洗う。レタスは千切り、きゅうりは薄切り、ミニトマトは半分に切る。プルーンは4等分にする。
- ③ ☆を混ぜ合わせ、①②を入れてサッと混ぜ、皿に盛る。

(1人分 176 kcal、塩分 1.1 g)

サバ味噌缶で冷や汁

(材料) 3人分

サバ味噌缶	150g (1缶)
きゅうり	100g (1本)
塩	少々
味噌	18g (大さじ1)
しょうが	10g
すりゴマ	15g (大さじ1)
(冷やした)だし汁	300ml
ごはん	400g



だし汁は水に粉末だしを溶いてもOK。冷ご飯でも

みょうが・小ネギ・大葉 お好みで

(作り方)

- ① きゅうりは輪切り、しょうがはすり下ろす。
- ② ボウルにサバ味噌缶を汁ごと入れ、少しほぐす。
- ③ ②にみそ・しょうが・すりゴマを加えよく混ぜ、馴染んだらだし汁でのばしていく。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかける。お好みでみょうがや小ネギ、大葉を乗せる。

(1人分 368 kcal、塩分 1.3 g)

暑い夏

熱中症に注意しましょう

上手にエアコンを使いましょう

温度計があれば28度を超えるようなら、エアコンを付けましょう。急に暑くなる日は、体が慣れていないので特に注意です。





水分はこまめにとりましょう

喉が渇く前に水分を補給しましょう。
起きた時・ご飯の時・出かける前・お風呂の前・寝る前など時間を決めて忘れずに。

梅酒寒天

(材料) 4人分

☆ 梅酒	50cc
水	150cc
黒砂糖	50g
塩	少々
粉寒天	3g
きな粉	1g (小さじ 1/2)



梅酒の代わりに梅シロップでも。
ひんやり爽やかです。

(作り方)

- ①鍋に☆を入れ、中火でかき混ぜながら加熱する。
- ②沸騰したら、よく混ぜながら粉寒天を少しずつ入れ、2分程煮立たせながら混ぜ続ける。
- ③水で濡らした容器に、茶こしで濾しながら注ぐ。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。
- ⑤器に盛りつけ、きな粉を振る。

(1人分 65 kcal、塩分 - g)

パインのフロズンヨーグルト

(材料) 作りやすい分量

無糖ヨーグルト	200g
砂糖	45g (大さじ 5)
パイナップル	100g

(作り方)

- ①パイナップルを1cm角位に切る。
- ②無糖ヨーグルトに砂糖を入れ混ぜる。
- ③②に①を入れ、さらに混ぜる。
- ④③をチャック付きの袋に入れ、冷凍庫で1~2時間冷やす。固まりかけたら全体を混ぜ、再び冷やし固める。

(1/4量 87 kcal、塩分 - g)

熱中症対策スムージー

(材料) 1人分

部活から帰ってきたら、まず一杯!	凍らせたすいか	70g
	スポーツドリンク	150cc
	はちみつ	少々
	レモン汁	少々



(作り方)

- ①材料をジューサーに入れ、粒がなくなるまでかける。
- ※ジューサーがない場合は、チャック付きの袋にスイカを入れ半解凍になったら麺棒で潰し、他の材料を入れて、よく振る。

(1人分 64 kcal、塩分 0.2 g)

～夏休み！自分で作っちゃおう♪～

すぐできる コーヒーゼリー

(材料) 1人分

ゼラチン	5g (1袋)
インスタントコーヒー	小さじ 1~
砂糖	6g (小さじ 2)
熱湯	80cc
氷	7~8個
牛乳やコーヒーフレッシュ	



マグカップとスプーンがあれば、5分でできます。コーヒーの量は調整してみてください。

(作り方)

- ①耐熱容器に☆を入れ、溶けるまでよく混ぜる。
- ②①に氷を入れ混ぜる、しばらく混ぜていると固まってくる。(固まらない時は氷を足す)
- ④グラスに移し、牛乳やコーヒーフレッシュを入れて出来上がり。

(1人分 41 kcal、塩分 - g)

トマトとシラスのさっぱりそうめん

(材料) 1人分

☆ ミニトマト	90g (6個)
シラス	15g
☆ 麺つゆ	小さじ 2
オリーブ油	12g (大さじ 1)
レモン汁	3g (小さじ 1/2)
そうめん(乾燥)	2束
しそ や みょうが	お好みで



(作り方)

- ①ミニトマトは4つに切る。
- ②☆を合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④そうめんを表示通りに茹でる。
- ⑤よく冷やして水気を切ったそうめんを皿に盛り、②をかける。

(1人分 527 kcal、塩分 2.4 g)

☆は朝のうちに作って冷蔵庫へ。お昼にどうぞ。

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。

YouTube 津島市

次号は秋ごろに発行する予定です。

今回は、夏野菜を使ったものが多くあります。暑さで食欲がなくなりがちですが、楽しみながら食事がとれると良いですね。

お家時間も楽しみましょう♪
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

