

副菜もう1品！

レシピ集

～70gの野菜を取りましょう！～



宇城市食生活改善推進員協議会

はじめに

宇城市食生活改善推進員協議会は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に会員一同、地域での食生活改善活動を実践してきました。

しかし、最近、子供たちや若年層の人たちの野菜摂取量が少ないことが気になっていました。野菜を食べることは、食物繊維やビタミンを摂ることができ、生活習慣病予防のためにも大切です。そこで、野菜やきのこ、海藻を含めた副菜をもう1品食事の中に取り入れてもらおうと、数年前より「副菜もう1品運動」を取り組み始めました。

この度、さらにこの運動を深め、食事の中に副菜を手軽に取り入れてもらえるよう、「副菜もう1品レシピ集」を発刊する運びとなりました。

レシピを募集したところ、数多くの応募がありました。家庭菜園や地元で取れた野菜を使ったレシピも多くありました。

本誌に掲載しましたレシピは誰にでも活用できるよう、作り方は簡単で時間もかからないよう配慮しております。ぜひ毎日の食事に取り入れてください。

私たち、宇城市食生活改善推進員は、今後とも食を通じての健康づくりの輪を広げて行きます。

終わりに、本誌発刊にあたり、ご協力、ご指導いただきました関係者の皆様に厚くお礼申しあげます。

宇城市食生活改善推進員協議会
会長 本郷しずか



1. 副菜もう1品運動とは	4
2. 調理の基本	6
3. 副菜もう1品レシピ	

(1) 和え物

トマトオクラもずく和え	9
夏野菜のカラフル和え	9
わかめときゅうりのみぞれ和え	10
野菜のナムル	10
なすとかぼちゃの味噌こくurai	11
ごぼうの味噌マヨ和え	11
焼きなすのごまレモン和え	12
蒸し野菜のからし和え	12
三色野菜の甘酢和え	13
ピーマンのわかめおかか和え	13
ズッキーニのしょうゆ麴和え	14
人参さんの簡単和え物	14
にらとオクラの納豆和え	15
いんげんと人参のくるみ和え	15
ピーナッツ和え	16
ゴーヤ、ピーマンのおかか和え	16
ゴーヤの塩麴和え	17
ゴーヤのからし味噌詰め	18
ゴーヤのチーズ和え	18
白菜の酢味噌和え	19
ほうれん草とかぶの和え物	19
水前寺菜とつる紫菜のくるみ和え	20
なめこと春菊のみぞれ和え	20
ほうれん草のごま味噌ヨーグルト	21

(2) 炒め物・焼き物

夏のパワー（彩り）炒め	22
夏野菜のコチュジャン炒め	22
もやし、人参、ほうれん草の塩麴炒め	23
にがうりとニンニクの炒め物	23
オクラとピーナッツ、じゃこの炒め物	24
じゃがいもとベーコンのカラフルソテー	24
わかめとれんこんのきんぴら	25
なすのカレー香炒め	25
いんげんのごま炒め	26
つくねも焼き	26
糸コンと野菜のカレー炒め	27
かぶとれんこんのしょうが焼き	27
じゃがいものハリハリ焼き	28
れんこんの韓国風きんぴら	28



(3) 揚げ物	
夏野菜のてんぷら	29
れんこんの3色揚げ団子	30
梅風味れんこんの春巻き揚げ	30
(4) 煮物	
かぶのとろとろ煮	31
なすとチンゲン菜の煮びたし	31
れんこんとかぼちゃのコーボレーション	32
かぼちゃとじゃがいもの煮物	32
ひじきと大豆の煮物	33
干し野菜のしょうゆ煮	33
ほうれん草とえのきの煮びたし	34
(5) サラダ	
トマトのサラダ	35
えのきとわかめのマヨサラダ	35
れんこんカリカリ簡単サラダ	36
きんぴらサラダ	36
りんごと大根・水菜のサラダ	37
にんにくしょうゆで食べる野菜サラダ	37
ぷるぷるトマト寄せ	38
アスパラのナムル風サラダ	38
白菜の和風サラダ	39
きゅうりのサラダ	39
キャベツのコールスローサラダ	40
トマトのきゅうりくわえ	40
トマトのカップサラダ	41
★手作りドレッシングレシピ	42
(6) 漬け物	
パプリカの梅ジャム入りピクルス	44
きゅうりのキューちゃん漬け	44
(7) 汁物・スープ	
夏野菜の味噌汁	45
昔懐かしの冷汁	46
キャベツとたけのこのサンラータン風	46
4. 宇城のお野菜カレンダー	47
5. 副菜もう1品レシピ集作成委員会	48

1 副菜*もう1品運動とは

(1) 副菜もう1品運動の目的

生活習慣病には、食生活が大きく関わっており、特に野菜類の摂取は生活習慣病予防には欠かせないものといえます。しかし、宇城市食育アンケート（平成21年7月実施）の結果でも、1日3食、野菜を「ほぼ毎日」摂取している人の割合は、青年期（20～30代）で29.4%、壮年期（40～50代）で40.7%であり、青・壮年期では、野菜の摂取頻度が少なく、不足している現状があります。また、全国的に見ても、摂取量が足りていない状況です（表1）。

平均からみると、野菜摂取の目標量と実際の摂取状況の差は約70gあります。1日の食事の中で、この差を埋める70gの副菜料理を1品増やしてもらい、生活習慣病の予防を目的としています。

また、あわせて、特に野菜の摂取量が少ない世代（青・壮年期）に向けて、副菜（野菜・海藻・きのこ類）についての、知識及び料理法などの普及啓発を行いたいと考えています。

表1

野菜の摂取状況		
全国平均（20歳以上）	282 g	目標 350 g
20代平均	233 g	
30代平均	258 g	
40代平均	244 g	
50代平均	286 g	

* 平成22年度国民栄養調査の結果より

* 副菜とは野菜類・きのこ類・海藻類のことをいいます。

(2) 活動

- ・ 野菜摂取の目標量「350g」の普及啓発活動をします。
- ・ 副菜の働きを皆さんに伝えます。
- ・ 副菜もう1品レシピの普及を行い、地域に広めます。

「宇城市健康フェア」では、『お野菜重量当てクイズ』を例年実施しています。

かごに、普段食べている量の野菜をのせてもらって、実際のどのくらい食べているのかの確認もできます！



(3) 1日にとりたい野菜の量



簡単手ばかり法

ゆでて小さくなる野菜の場合

生野菜…両手いっぱい100g

ゆで野菜…片手いっぱい100g

(4) 副菜（野菜・きのこ・海藻類）の効果

副菜にはさまざまな効果があります。

- 食物繊維：食後に血糖が上昇するのを抑制したり、血清コレステロールの増加を防いだり、さらには、便通を改善する作用があります。
- ビタミンB群：糖質や脂質の代謝を助けます。
- ビタミンD：カルシウムの吸収を助けます。
- カリウム：余分なナトリウムの排出を促します。

また、低エネルギー食品なので、食事のはじめに十分に摂取して、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止することもできます。

2 調理の基本

(1) 調味料等の計り方

計量カップ	200ml
-------	-------

計量スプーンの種類	
大さじ1	15ml
小さじ1	5ml
小さじ1/2	2.5ml

計量カップ



* ちなみに…
1 合^{ます}升 (カップ) は
180ml

計量スプーン



大さじ1

小さじ1

小さじ1/2

☆正しい使い方 (砂糖、塩や粉類)

大 (小) さじ1		スプーンに山盛りにすくい、へら (またはスプーンの柄など) ですりきり、縁いっぱいにならにする。
大 (小) さじ1/2		スプーンの縁まで平らに入れて、へら (またはスプーンの柄など) で半分量を取り除く。液体の場合、スプーンの高さの2/3くらいまで入れる。
小さじ1/3		スプーンの縁まで平らに入れて、へら (またはスプーンの柄など) で中心部から3つに分け、2/3量を取り除く。
大 (小) さじ1/4		1/2の量にし、さらにへら (またはスプーンの柄など) で半分量を取り除く。

☆油やしょうゆなどの液体の計り方

スプーンまたは、カップの内径を満たすように計る。

このとき、多少表面張力で液体が盛り上がる状態となる。



こぼれそうになる
ぎりぎりまで入れる

(2) 標準計量スプーン・計量カップによる重量表

「食品を、標準計量スプーン・計量カップで量った場合何グラムにあたるのか」

食品名	小さじ1	大さじ1	1カップ
	5 (ml/cc)	15 (ml/cc)	200 (ml/cc)
水・酒・酢	5g	15g	200g
しょうゆ・本みりん・味噌	6g	18g	230g
小麦粉・片栗粉	3g	9g	110g
いりごま	3g	9g	120g
食塩	6g	18g	240g
上白糖	3g	9g	130g
パン粉 (生パン粉)	1g	3g	40g
牛乳	5g	15g	210g
油・バター (マーガリン)	4g	12g	180g
トマトケチャップ	5g	15g	230g
マヨネーズ	4g	12g	190g
顆粒ガラスープの素	3g	9g	
精白米	—	—	170g

(3) 基本のだしの取り方

かつおと昆布のだし

1番だし：吸い物、淡泊味仕上げの煮物に使う。上品な味わい。

材料（できあがり3カップ分）

水	800cc（4カップ）
だし昆布	6g（できあがり重量の1%） 6cm×6cm
かつお節	12g（できあがり重量の2%） ひとつかみが10g程度

- ①昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともになべにいれ、弱火にかける。ふたはしない。
- ②気泡が出てきたら昆布を出し、かつお節を一度に加える。
- ③アクが浮いてきたらすぐ除く。鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を止め、そのまま静かに1～2分おいてかつお節が下に沈むまで待つ。

2番だし：具たくさんな汁、煮物などの一般料理に使う。

1番だしをとった後の昆布とかつお節の最初の半量の水を加え、弱火で3～4分煮出してこす。

煮干しのだし

材料（できあがり3カップ分）

水	800cc（4カップ）
煮干し（頭とわたを除いて）	13～15g（できあがり重量の2～2.5%）

- ①煮干しは光沢のあるものを選ぶ。頭を除き、縦に二つに裂いて、黒いわたを除く。
- ②蒸発分などを見込んだ分量の水に5分以上つける。前の晩に水につけておいてもよいが、夏場は冷蔵庫へ。
- ③中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるあくをすくい取ってふたはしないで静かに2～3分煮出し、こす。

(4) 調味料の「さしすせそ」

さ…「砂糖」 し…「塩」 す…「酢」 せ…「しょうゆ」 そ…「味噌」

実は、「さしすせそ」は、味付けの順番なんです。
これを意識しながら、味付けできるとGOOD！

(5) 野菜の切り方いろいろ



輪切り

切り口が丸いものを、そのまま輪に切る。



半月切り

輪切りを半分にしたもの。材料を縦半分に切ってから、切り口を下にして半月型に切る。



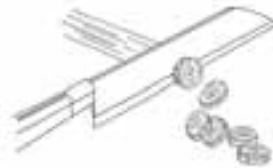
いちょう切り

半月切りをさらに半分にしたもの。材料を縦4つ割りにしてから切る。



斜め切り

細長い野菜を斜めに切る。



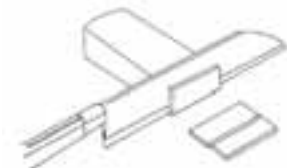
小口切り

細長い野菜を薄く切る。



くし形切り

丸い野菜を縦に放射線状に切る。



短冊切り

長さ5~6cm、幅1cm、厚さ1mm程度に切る。



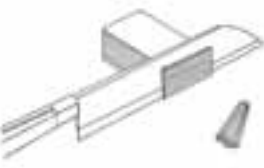
拍子木切り

長さ5~6cm、幅、厚さが7~8mmの角柱の形に切る。



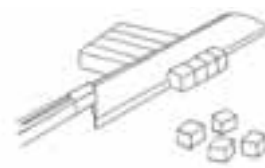
乱切り

細長い野菜を回しながら適当な長さに斜めに切る。



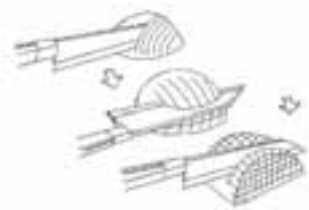
せん切り

長さ5~6cm、幅1~2mmに細く切る。



さいの目切り

1cm角のさいころ形に切る。



みじん切り

3~6mm角に細かく切る。



そぎ切り

包丁の腹をぴったりとのせるようにねかせて、包丁を前後に動かしながら、そぐように切る。



ささがき

野菜を回しながら、包丁で削るように薄く切る。

＜玉ねぎのみじん切り＞
玉ねぎのみじん切りは、まず縦半分に切り、根もととの近くは切らないように縦方向、横方向を格子状に切り目を入れておき、最後に上から根もととの方向に向かって薄く切っていくと簡単です。

3 副菜もう1品レシピ

材料 ————— 2人分

トマト…………… 100g
 オクラ…………… 30g
 もずく（生）…………… 20g
 （三杯酢）
 うす口しょうゆ…………… 大さじ1/2
 砂糖…………… 小さじ1
 酢…………… 大さじ1

エネルギー：24kcal 塩分：0.7g



トマトオクラもずく和え

《作り方》

- ①トマトは湯むきをして一口大に切り、塩少々（分量外）をふっておく。
- ②オクラはさっと熱湯にくぐらせ小口切りにしておく。
- ③もずくとオクラをボウルに入れて、混ぜ合わせた三杯酢を加える。
- ④トマトの汁気を切って③に加えさっと混ぜ、冷やして器に盛る。

材料 ————— 2人分

きゅうり…………… 100g	◆酢…………… 大さじ2
塩（きゅうりもみ用）…………… 適量	◆みりん…………… 大さじ1
オクラ…………… 20g	◆うす口しょうゆ…………… 小さじ1
みょうがの芽…………… 20g	◆砂糖…………… 10g
卵…………… 1/2個	◆紅しょうが…………… 6g
油（卵焼き用）…………… 小さじ1/2	

エネルギー：86kcal 塩分：1.2g



夏野菜のカラフル和え

《作り方》

- ①きゅうりは薄切りにして塩揉みする。水気が出てきたら、水でさっと洗い、絞っておく。
- ②オクラは板ずり（塩でもむ）をし、さっとゆでて、薄切りにする。
- ③ミョウガは縦にせん切り。
- ④卵は溶きほぐし、熱したフライパンに油を敷き、薄焼き卵にし、細切りにする（錦糸卵）
- ⑤①～④を混ぜ、合わせておいた◆の調味料で和える。最後に紅しょうがを散らす。

材料——2人分

大根……………100g	(合わせ酢)
わかめ(乾燥)…2g	酢……………大さじ1
きゅうり…………60g	砂糖……………大さじ1
かにかま…………20g	塩……………小さじ1/4
みょうが…………20g	だし汁…………大さじ1

エネルギー :44kcal 塩分 :1.0g



わかめときゅうりのみぞれ和え

《作り方》

- ①大根は皮をむいてすりおろし水気を切る。わかめは水に戻し、熱湯に通して食べやすい大きさに切る。きゅうりは薄切りにして塩少々(分量外)を振り水気をよくしぼる。かにかまはよくほぐす。(長いときは2cmに切る)
みょうがは縦半分に切りせん切りして水にさらし水気を切る。(飾り用に少し残す)
- ②合わせ酢の材料をよく混ぜ、器に盛り、残しておいたみょうがのせん切りを上のにせる。

材料——2人分

もやし……………100g	
きゅうり……………30g	
人参……………10g	
◆砂糖……………小さじ1	
◆ごま油……………小さじ1と1/2	
◆うす口しょうゆ……………小さじ1/2	
◆酢……………3cc	
◆いりゴマ……………大さじ1	

エネルギー :57kcal 塩分 :0.3g



野菜のナムル

《作り方》

- ①もやしは根を取り、ゆでておく。
きゅうりはせん切りにし、塩(分量外)で軽く揉んでおく。人参はせん切りにしてゆでておく。
- ②◆の調味料を合わせておく。
- ③①を②で和える。

材料——2人分

なす……………	50 g	みりん…………	小さじ1
かぼちゃ…………	50 g	水……………	50cc
人参……………	30 g	酢……………	小さじ1/2
オクラ……………	50 g	油……………	少々
味噌……………	10 g		

エネルギー :68kcal 塩分 :0.7 g



なすとがぼちゃの味噌こくうい

《作り方》

- ①なすは皮をむき2cmの長さの拍子木切り、人参も2cm長さのせん切り、かぼちゃは5mm厚みの2cm長さのうす切り、オクラはゆがいて小口切りにしておく。
- ②鍋に油をひき、なす、人参、かぼちゃを炒め、水、味噌、みりんを入れて水分がなくなるまで中火で煮る
- ③水分がなくなったらオクラと酢を入れて仕上げる。

材料——2人分

ごぼう……………	80 g
人参……………	20 g
きゅうり……………	40 g
◆いりごま……………	少々
◆マヨネーズ（ハーフ）……………	大さじ1
◆プレーンヨーグルト……………	小さじ1
◆味噌……………	小さじ1

エネルギー :68kcal 塩分 :0.5 g



ごぼうの味噌マヨ和え

《作り方》

- ①ごぼうはささがき、人参はせん切りにする。きゅうりはせん切りにし、塩少々（分量外）をふっておく。
- ②ごぼう・人参はゆでておく。きゅうりがしんなりしたら、さっと洗って塩を落とし、よく絞る。
- ③ごぼう、人参も水気を絞って、きゅうりと共に、◆で和える。

材料—————2人分

なす……………	150 g
みょうが……………	小1個
青じそ……………	2枚
すりごま……………	小さじ1
◆レモン汁……………	小さじ1
◆こい口しょうゆ……………	小さじ1

エネルギー : 32kcal 塩分 : 0.4 g



焼きなすのごまレモン和え

《作り方》

- ①なすは、焼きなすにして5cmの長さに切る。みょうがは縦半分に切りせん切りにする。青じそもせん切りにする。
- ②すりごまと◆を混ぜ合わせ、なすとみょうがを和えて器に盛り、青じそを散らす。

焼きなすの作り方

- 1: ガクの部分を取り除く
なすのガクは焦げやすいのでキッチンバサミなどで切り取ります。
- 2: 切り込みを入れる
皮をむきやすいよう、縦に浅い切り込みを4〜5ヶ所入れておきます。
- 3: 竹串を刺す
竹串や箸などで、なすのおしりの部分からまっすぐ刺して、水蒸気の逃げ道を作ります。
- 4: なすを焼く
魚焼きグリルか焼き網で、皮全体に焦げ目がつくまで強火で焼きます。皮にこんがりとした焼き目がつき、やわらかくなったらOKです。
- 5: 皮をむく
焼いたら熱いうちに皮をむきます。

材料—————2人分

なす……………	120 g	◆練りからし	小さじ1/2
赤ピーマン……	30 g	◆酢……………	20cc
しめじ……………	25 g	◆こい口しょうゆ	
すりごま……………	小さじ2		小さじ2
パセリ……………	少々	◆砂糖……………	小さじ2
		◆酒……………	小さじ1

エネルギー : 71kcal 塩分 : 1.0 g



蒸し野菜のからし和え

《作り方》

- ①なすは5cm長さに切り、縦に4等分して水にさらしてアクを抜く。
- ②赤ピーマンは切って種を取り縦に4等分する。しめじは小房に分ける。
- ③蒸気の上がった蒸し器で①②を10分くらい蒸して器に盛り付ける。
- ④◆を混ぜ合わせたからし酢とすりごまをふりかけパセリを添える。

* 時間がないときはレンジでチンしてもOK。
からし酢はポン酢+練りからしにしてもおいしいです。

材料 ————— 2人分

れんこん…………… 40g
 赤ピーマン…………… 20g
 キャベツ…………… 80g
 いりごま…………… 小さじ1
 ◆酢…………… 大さじ2
 ◆はちみつ…………… 大さじ1
 ◆めんつゆ（ストレート）…………… 小さじ1
 ◆豆板醤…………… 小さじ1/2

エネルギー : 67kcal 塩分 : 0.3g



三色野菜の甘酢和え

《作り方》

- ①キャベツは3cmの角に切る。れんこんは皮をむき、いちよう切りにして酢水につけておく。赤ピーマンは、種を取り、細切りにする。
- ②①の野菜は、熱湯でさっとゆで、水気をきり、キャベツは絞っておく。
- ③◆であえて、ごまを散らす。

材料 ————— 2人分

ピーマン…………… 60g
 パプリカ（赤）…………… 80g
 わかめご飯の素…………… 大さじ1(4g)
 だし汁…………… 小さじ1
 かつお節…………… 3g

エネルギー : 28kcal 塩分 : 0.9g



ピーマンのわかめおかが和え

《作り方》

- ①ピーマンはへたと種をとり、細長い乱切りにする。熱湯で色よくゆで水気を切る。
- ②①にだし汁とわかめご飯の素を加えて和える。
- ③わかめが柔らかくなってきたらかつお節を混ぜる。

めんつゆ（2～3倍濃縮）の作り方 ———

材料	約 200ml 分
こい口しょうゆ	115 g
みりん	85 g
酒	50 g
昆布	4cm
かつお節	10 g

- ①すべての材料を鍋に入れ、弱めの中火にかける。
- ②沸いたら弱火にして5分間ゆっくり煮出す。火を止めて冷めるまでおく。
- ③しっかりとこしたら完成。

材料——2人分

ズッキーニ……	120 g	◆みりん……	大さじ1
干しいたけ……	2枚	◆砂糖……	大さじ1/2
人参……	50 g	◆しょうゆ麹（塩麹）	
玉ねぎ……	50 g	……………	大さじ1/2
オクラ……	20 g	◆片栗粉……	小さじ1
油……	小さじ1/2	◆しいたけの戻し汁	
		……………	大さじ2

エネルギー：106kcal 塩分：0.7g



ズッキーニのしょうゆ麹和え

《作り方》

- ①ズッキーニは5mm程度の半月に切る。
- ②しいたけは水に戻し、いちよう切りにする。
戻し汁は残しておく。
- ③人参は短冊切りに、玉ねぎは大きなせん切りにする。オクラは斜め切りにする。
- ④フライパンに油を敷き、①・②・③を炒め、◆の調味料を混ぜ合わせたものを加え、よく火を通す。

材料——2人分

人参……	120 g
さきいか……	10 g
◆マヨネーズ（ハーフ）……	20 g
◆酢……	大さじ1/2
いりごま……	大さじ1/2
カイワレ大根……	20 g（1/2パック）

エネルギー：107kcal 塩分：0.8g



人参さんの簡単和え物

《作り方》

- ①人参は皮をむき、細いせん切りにしておく。さきいか（長い物）は、ハサミで少し細かくしておく。
- ②◆を混ぜ合わせておく。最後にゴマも混ぜる。しばらく放置して、なじませる。
- ③食べる直前にカイワレ大根を混ぜる。

にらとオクラの納豆和え

《作り方》

- ①ニらは熱湯で色よくゆで、冷水にとって手早く冷まし、水気を絞って3cm長さに切っておく。
- ②オクラは、板ずりをしてからゆで、斜めに薄切りにしておく。
- ③納豆にだし汁としょうゆを混ぜて①・②に和える。

* 好みで納豆についているタレを入れてもよい。

材料	2人分
ニら	100g
オクラ	50g
納豆	20g
だし汁	大さじ1
こい口しょうゆ	小さじ1

エネルギー :40kcal 塩分 :0.4g



いんげん与人参のくるみ和え

《作り方》

- ①いんげんは斜め薄切りにしてゆでておく。
- ②人参も細いせん切りにしてゆでておく。
- ③むきくるみは乾煎りしてすり鉢ですって細かくする。
- ④いんげん、人参、くるみを◆の調味料で和える。

材料	2人分
いんげん	70g
人参	70g
むきくるみ	10g
◆酢	大さじ1
◆はちみつ	大さじ1
◆こい口しょうゆ	小さじ2
◆塩	少々

エネルギー :92kcal 塩分 :1.1g



材料	2人分
いんげん	80 g
アスパラガス	40 g
人参	20 g
◆砂糖	小さじ1と1/2
◆こい口しょうゆ	小さじ1
◆粉ピーナッツ	10 g
エネルギー :55kcal 塩分 :0.4 g	



ピーナッツ和え

《作り方》

- ①いんげんは筋を取り、アスパラガスは根元の固いところをピーラーで皮をむいておく。人参は、せん切りにしておく。すべて熱湯でさっとゆでる。
- ②いんげんは斜め切り、アスパラガスは2cm程度に切っておく。
- ③冷めてから水気をよく切り、◆の調味料で和える。

* かり卵などを少量入れると色合いもいいです。

材料	2人分
ピーマン	40 g
ゴーヤ	100 g
◆かつお節	1袋 (3 g)
◆いりごま	少々
◆めんつゆ (3倍)	大さじ1
エネルギー :28kcal 塩分 :0.8 g	



ゴーヤ、ピーマンのおかが和え

《作り方》

- ①ピーマンは種を取り、せん切りにする。ゴーヤは半分に切り、種とわたをとり、薄く切る。さっと塩ゆでしておく。
- ②軽く水気を切って◆で和える。

ゴーヤ？ ニガウリ？



和名は「ツルレイシ」。

ウリ科の植物で未熟な果実（緑色）を食用にする。未熟な果実は果肉が苦いため「ニガウリ」とも呼ばれます。

ゴーヤのビタミンCは野菜では唯一、加熱に強いので、炒めものなどによく使われます。

ゴーヤの塩麹和え

材料	2人分
ゴーヤ	110g
人参	30g
塩麹	大さじ1
すりごま	大さじ1
ツナ缶	20g

エネルギー : 81kcal 塩分 : 1.2g



《作り方》

- ①人参、ゴーヤはできるだけ薄くせん切りにする。
- ②人参、ゴーヤに塩麹大さじ1を入れて、手でよくもむ。(1分ほど)
- ③手でよくもんだら水気を切り、すりごま、ツナ缶を混ぜて、皿に盛り付ける。

＊ ＊乳幼児期への食育＊ ＊

幼児期は、食生活の基本を身につける大事な時期でもあります。

食を通して楽しさや命の大切さを感じる心を育んでもらうために、子育て支援センターや保育園と協力して子どもたちへの食育を行っています。



劇や紙芝居をしたり、みょうが万十、だご汁づくり等の郷土料理を親子と一緒に作ったりしています。

たくさん子どもたちの笑顔を見ることが、私たちの楽しみの一つになっています。子どもたちへの食育を通して保護者の方へも食の大切さを伝えていくことができればと思っています。



材料		2人分
ゴーヤ	140g	(正味量)
◆味噌	大さじ2	
◆練りからし	小さじ1	
◆砂糖	大さじ1	
油	少々	

エネルギー : 91kcal 塩分 : 1.1g



ゴーヤのからし味噌詰め

《作り方》

- ①ゴーヤは、縦半分に切って種と白い綿を取り除く。
- ②◆を混ぜ合わせておく。
- ③ゴーヤの内側に、②を塗る。
- ④フライパンに油をひき、味噌側を上にしてゴーヤを焼く。少し水を入れ、ふたをしてしばらく蒸し焼きにする。火が通ったら適当な大きさに切って出来上がり。

材料		2人分
ゴーヤ(小)	100g	
れんこん	20g	
ウインナー	20g	
しめじ	20g	
チーズ(とろけるチーズ)	1枚 (18g)	
めんつゆ(3倍)	大さじ1	
かつお節	少々	
砂糖	少々	
オリーブオイル	少々	

エネルギー : 106kcal 塩分 : 1.2g



ゴーヤのチーズ和え

《作り方》

- ①ゴーヤを縦半分に切り、種を取り薄くスライスし水にしばらくさらす。
- ②フライパンでウインナー(薄くスライスしたもの)としめじ(石づきを取り小房に分けたもの)、れんこん(薄くスライスしたもの)をオリーブオイルで軽く炒め、皿に取り出しておく。
- ③②のフライパンで①のゴーヤをサッと炒める。
- ④そこに②を戻し軽く炒める。
- ⑤④にかつお節とめんつゆ、砂糖、とろけるチーズをちぎって加え、チーズがとろけるまで軽く炒めたら完成。

材料—————2人分

白菜	200 g
大葉	3枚
酢味噌	30 g
練りからし	2 g

エネルギー : 50kcal 塩分 : 0.7 g



白菜の酢味噌和え

《作り方》

- ①白菜をゆでて細切りにする。
- ②軽く絞って細切りにした大葉を混ぜる。
- ③最後に酢味噌と練りからしを加える。

基本の酢味噌の作り方

材料 (4人分)

味噌	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1

- ①すべての材料を混ぜ合わせるだけ。
練りからしを合わせると、からし酢味噌にも。

材料—————2人分

ほうれん草	90 g
かぶ	60 g
◆うす口しょうゆ	大さじ1/2
◆赤酒 (みりん)	小さじ1
◆ごま油	小さじ1/2
◆練りからし	小さじ1/3

エネルギー : 34kcal 塩分 : 0.7 g



ほうれん草とかぶの和え物

《作り方》

- ①ほうれん草はゆでて、水にさらし3cmの長さに切る。
- ②かぶは皮をむいて3mm厚さのいちょう切りにしてさっとゆでる。
- ③◆を混ぜ合わせて水気を絞った①・②を和えて器に盛る。

メモ 赤酒 (あかざけ)

熊本地方特産の酒。米を原料として、発酵が終わったもろみをそのまま数十日間置き、木灰(きばい)を加えて酸を中和して搾(しぼ)る。最近では、加糖して糖分10~18%くらいの甘い酒としている。アルコール分は12%くらい。糖分とアミノ酸が結合して、赤褐色を呈してくる。赤酒の名はこの色に由来する。祝いのときや正月の屠蘇(とそ)酒として用いられるほか、料理用として、肉をふっくらとさせたり、照りを増す効果がある。

材料	2人分
水前寺菜	70g
つる紫菜	70g
くるみ	10g
だし汁	70cc
こい口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
エネルギー :53kcal 塩分 :0.8g	



水前寺菜とつる紫菜のくるみ和え

《作り方》

- ①水前寺菜、つる紫菜は塩を入れた湯でさっとゆでる。
- ②くるみは炒って細かくきざんでおく。
- ③だし汁にしょうゆ、砂糖を入れ、きざんだくるみを入れる。
- ④③に①を入れて和える。

材料	2人分
なめこ	50g
春菊	40g
大根おろし	100g
のり	1/2枚
(三杯酢)	
うす口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
エネルギー :28kcal 塩分 :0.8g	



なめこと春菊のみぞれ和え

《作り方》

- ①なめこはさっと水洗いして熱湯でゆでて冷ます。春菊も色よくゆでて3cm長さに切る。
- ②大根はすりおろしておく。
- ③大根おろしに三倍酢を加え、食べる直前に①と和える。
- ④のりはちぎって上にのせる。

材料 ————— 2人分

ほうれん草…………… 150g
 ◆ねりごま…………… 大さじ1と1/2
 ◆味噌…………… 小さじ2
 ◆砂糖…………… 小さじ1と1/2
 ◆ヨーグルト…………… 大さじ1と1/2
 練りからし…………… 少々

エネルギー：102kcal 塩分：0.8g



ほうれん草のごま味噌ヨーグルト

《作り方》

- ①ほうれん草は熱湯で色よくゆで、冷水にとって手早く冷まし、水気を切り、3cmくらいの長さに切る。
- ②◆を混ぜ合わせて①を和える。器に盛り、好みに練りからしを添える。

** 学校への食育 **

小学生から高校生の間は、生活習慣がほぼ定着する時期ですが、朝食欠食が少しずつ増える年代でもあります。自分自身で健康を守り、維持できるよう、バランスのよい三度の食事、特に朝食の重要性についてお話しています。地産地消の視点から郷土料理を通して、地域で取れた安心安全な食材を選び、使うことの大切さを伝えています。

また、学校に出向いて、地元の食材を使った料理やときずし・まんじゅうなどの郷土料理等、様々な料理教室も実施しています。

子どもたちからお礼の手紙などをもらうこともあり、活動の励みになっています。



材料———2人分

ピーマン……………70g
 パプリカ……………25g
 しめじ……………20g
 ミニトマト……………40g
 オリーブオイル……………小さじ2
 塩……………小さじ1/4(1.5g)
 あらびき黒こしょう……………少々

エネルギー :57kcal 塩分 :0.7g



夏のパワー(彩り)炒め

《作り方》

- ピーマン、パプリカは種を除き、1cm縦長に切りそろえる。
- ミニトマトは2つに切る。
- しめじは石づきを取り、ほぐしておく。

- ①フライパンを熱し、オリーブオイルをいれ、ピーマン、しめじを炒める。
- ②最後にミニトマトがくずれない程度まで炒め、塩、あらびき黒こしょうを加え味を整える。
- ③器に盛り付け、好みでオリーブオイル(分量外)を足してもよい。

材料———2人分

ニラ……………30g ごま油……………小さじ1
 玉ネギ……………40g 塩……………少々
 人参……………40g こしょう……………少々
 しめじ……………30g 酒……………小さじ1
 にんにく……………1片 コチュジャン……………小さじ1
 しょうが……………1片

エネルギー :50kcal 塩分 :0.6g



夏野菜のコチュジャン炒め

《作り方》

- ①ニラはざく切り、玉ネギは薄切りにする。
- ②人参は短冊切り、しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ③にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、野菜を入れて炒める。
- ⑤塩、こしょう、酒をふりかけ、コチュジャンを加えて炒める。

材料——2人分

もやし	100g
人参	30g
ほうれん草	30g
塩麴	大さじ1
はちみつ	大さじ1
ごま油	小さじ1
ベーコン	20g
刻みのり	少々

エネルギー：117kcal 塩分：1.3g



もやし、人参、ほうれん草の塩麴炒め

《作り方》

- ①もやしは洗って水気を切る。
- ②人参、ベーコンはせん切りにする。
- ③ほうれん草は洗って5cmに切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、ベーコン、人参を炒める。
- ⑤もやしとほうれん草も入れて炒め、さらに塩麴、はちみつを入れて、味を整える。
- ⑥皿に盛って、お好みで刻みのりを飾る。

材料——2人分

にがうり	70g	ミニトマト	20g
甘長ししとう		ニンニク	5g
(ピーマンでも可)	20g	塩麴	6g
オクラ	20g	こしょう	少々
しめじ	20g	ごま油	小さじ1と1/2

エネルギー：48kcal 塩分：0.4g



にがうりとニンニクの炒め物

《作り方》

- ①にがうりは縦に切り種とわたをとり薄く切る。オクラ、甘長ししとう(ピーマンでも可)は5mm位の厚さのななめ切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分けておく。
- ②ニンニクはせん切り、ミニトマトは二つ切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、ニンニクを炒め香りが出たら、しめじを炒める。次に①を入れ、塩麴で味付けする。
- ④ミニトマト、こしょうを入れて、手早く炒め出来上がり。

材料		2人分
オクラ……………	140 g	◆いりごま(白) … 5 g
ちりめんじゃこ	20 g	◆こい口しょうゆ
ピーナッツ……	20 g	…………… 大さじ1/2弱
にんにく…1/2片(2g)		◆砂糖……………少々
		ごま油…………… 小さじ2

エネルギー：144kcal 塩分：1.0g



オクラとピーナッツ、じゃこの炒め物

《作り方》

- ①オクラはさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油の半分を熱し、つぶしたにんにく、ちりめんじゃこを入れて、カリッとしたら取り出す。
- ③②のフライパンに残りのごま油を加えて、ピーナッツを炒める。
- ④①のオクラと②のじゃこを戻し、混ぜ合わせた◆を加えて、手早く炒め合わせる。

材料		2人分
じゃがいも……	80 g	ピーマン…………… 15 g
ベーコン…………	20 g	アスパラガス… 20 g
人参……………	30 g	オリーブオイル…少々
玉ねぎ……………	30 g	塩・こしょう……少々
パプリカ 赤…	15 g	

エネルギー：123kcal 塩分：0.7g



じゃがいもとベーコンのカラフルソテー

《作り方》

- ①じゃがいもは2～3mm位の半月切りにし、さっと水をくぐらせ耐熱皿に入れ、かるくラップをしてレンジで加熱する。(500wで2分)
- ②ベーコンは1cm幅に切り、人参は細いせん切りに、玉ねぎ・ピーマン・パプリカもせん切りにしておく。アスパラガスは、根元の固いところは、ピーラーで皮をむいて熱湯でさっとゆで、3cm程度に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンをカリッと炒める。
- ④じゃがいもを入れて炒め、残りの野菜を入れてさらに炒め、火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。

わがめとれんこんのきんぴら

《作り方》

- ①わかめは洗って塩抜きをして3cm長さに切る。れんこんは皮をむき薄切りにし、しばらくおいてざるに上げる。
- ②フライパンに油を熱し①を炒め、れんこんが透き通ってきたら酒を加えてしんなりするまで炒め、◆を加え汁がなくなるまで炒める。
- ③器に盛り、ごまをふる。

材料		2人分
茎わかめ		50g
れんこん		100g
ごま油		大さじ1
酒		大さじ1
◆砂糖		小さじ2
◆こい口しょうゆ		小さじ2
すりごま		少々

エネルギー：117kcal 塩分：1.7g



なすのカレー香炒め

《作り方》

- ①なすは皮をむいて、5cm×1.5cm程度の拍子木切りにする。
- ②フライパンに油を敷き、一口大に切った豚肉となすを炒める。
- ③火が通ったら、しょうゆと水を混ぜ、加える。
- ④十分に火が通ったら、カレー粉をまぶし、ごま油で香りづけして出来上がり。

材料		2人分
なす		140g
豚こま切れ肉		20g
油		小さじ1
ごま油		小さじ1/2
カレー粉		小さじ1/2(1g)
水		10cc
こい口しょうゆ		大さじ1/2

エネルギー：75kcal 塩分：0.7g



材料——2人分

いんげん	100g
人参	40
すりごま	大さじ1
バター	10g
塩	1g
砂糖	2g
粉さんしょう	少々

エネルギー : 88kcal 塩分 : 0.6g



いんげんのごま炒め

《作り方》

- ①いんげんは2cmの斜め切り、人参はいんげんの大きさ程度の薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、①を強火でさっと炒め、塩と砂糖を入れ混ぜ、すりごまを加えて火を止める。
- ③器に盛り、粉さんしょう少々をふりかける。

材料——2人分

つくねいも(大和いも)	生しいたけ	20g
100g	だし汁	小さじ1
小ねぎ	こい口しょうゆ	
10g		
ちりめんじゃこ		小さじ1
10g	しょうが汁	少々
人参	油	小さじ1
20g		
芽ひじき		
10g		

エネルギー : 107kcal 塩分 : 1.0g



つくねいも焼き

《作り方》

- ①つくねいもは皮をむいてすりおろしておく。
- ②生しいたけ、人参は小さいみじん切り。小ねぎは小口切りにしておく。
- ③①に②とちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
- ④③にだし汁、しょうゆ、好みでしょうが汁を加える。
- ⑤フライパンに油を熱して小さめの円に焼く。(大きい円になると、いも次第で柔らかくなり、焼きにくくなります)

* いもが柔らかかったら、片栗粉を加えてもよい。

糸コンと野菜のカレー炒め

《作り方》

- ①しらたきは熱湯でさっとゆでざるに取り、水気を切ったらざく切りにする。
- ②キャベツはざく切り、人参はせん切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③◆は混ぜておく。
- ④サラダ油をひいたフライパンに、しらたきを入れ、1分程度炒め、②を加える。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、③を回し入れ、味をなじませる。最後に塩・こしょうで味をととのえたら出来上がり。
- ⑥器に盛り、お好みでパセリやかťお節を上からかける。

材料———2人分

糸こんにゃく…	80 g	◆カレー粉…	小さじ1/4
キャベツ……	40 g	◆ウスターソース	
たまねぎ……	20 g	……………	大さじ1/2
人参………	15 g	◆こい口しょうゆ	
塩・こしょう…	少々	……………	小さじ1/4
油……………	小さじ1/2	◆砂糖……	小さじ1/4

エネルギー : 29kcal 塩分 : 0.5 g



かぶとれんこんのショウガ焼き

《作り方》

- ①かぶは葉を切り落とし、1cmくらいの厚さのいちよう切りにする。葉の部分は3cm幅くらいに切る。れんこんは皮をむき、1cmくらいの厚さのいちよう切りにし、酢水（分量外）につけておく。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、かぶとれんこんを両面軽く焦げ目がつく位まで焼く。その後、葉の部分を加えて炒める。
- ③◆を合わせて、②へ回しいれる。絡めるように炒める。皿に盛ったら、ごまを散らす。

材料———2人分

かぶ………	110 g		
れんこん……	40 g		
◆おろししょうが………	8 g		
◆こい口しょうゆ………	小さじ2		
◆みりん………	小さじ2		
◆酒………	小さじ1		
ごま油………	小さじ1		
いりごま………	少々		

エネルギー : 63kcal 塩分 : 0.9 g



材料——2人分

じゃがいも…… 100g	こい口しょうゆ
ピーマン…… 15g	…… 大さじ1/2
玉ねぎ…… 25g	酒…… 小さじ1
しょうが…… 1かけ	酢…… 小さじ1
だし汁…… 少々	油…… 小さじ1

エネルギー：71kcal 塩分：0.7g



じゃがいものハリハリ焼き

《作り方》

- ①じゃがいもは、芽を取り、皮をむかず2～3mm幅のせん切りにして、水にさらしておく。
- ②ピーマンはせん切り、玉ねぎ、しょうがはすりおろす。フライパンに油をひき、たまねぎとしょうがを炒める。だし汁としょうゆを入れ、火を止める。
- ③じゃがいもをさっとゆでる。20秒ぐらい。(レンジでもOK)
- ④フライパンに再び火をつけ、じゃがいもとピーマンを入れさっと炒める。最後に酢を入れて出来上がり。

材料——2人分

れんこん…… 120g	◆砂糖
人参…… 20g	… 小さじ2/3(2g)
◆こい口しょうゆ	◆みりん
…… 小さじ1と1/2	… 小さじ2/3(3g)
◆コチュジャン	◆おろしにんにく… 2g
…… 小さじ1/2	ごま油 …… 小さじ1
◆酒…… 小さじ2	すりゴマ…… 小さじ2

エネルギー：121kcal 塩分：1.0g



れんこんの韓国風きんぴら

《作り方》

- ①れんこんは皮をむいて4～5mm幅の半月切りにし、水に放つ。人参も4～5mm幅の半月切りにする。
◆の材料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、水気をしっかり切ったれんこんを入れて中火で1分程度炒める。さらに人参を加え炒める。
- ③れんこんの表面が透き通ってきたら◆を加え、水分をとばしながら炒める。
- ④最後にすりゴマを加えてひと混ぜし、盛り付けて出来上がり。

夏野菜のてんぷら

《作り方》

- ①ゴーヤは半分に切り、ワタと種部分をスプーンでこそげ落とす。(種まわりのワタは美味しいし栄養があるので種だけ捨てる。) ゴーヤは薄切り。
- ②ねぎは小口切りにしておく。しめじは石づきをとり、小房に分けておく。
- ③ミニトマトは半分に切り青じそは刻んでおく。
- ④わかめはさっとゆで、冷水で冷やし、キッチンペーパーで水分を取っておく。
- ⑤ちくわは薄く輪切りしておく。
- ⑥ ①～⑤の材料を、溶いた天ぷら粉に混ぜ合わせ、油で揚げる。

材料———2人分

ゴーヤ……………	50 g	青じそ……………	3 g
しめじ……………	40 g	ちくわ……………	20 g
わかめ……………	4 g	揚げ油……………	適量
ねぎ……………	10 g	天ぷら粉(こころも用)	
ミニトマト………	15 g	……………	少々

エネルギー：197kcal 塩分：1.2g



** 高齢者への活動 **

高齢者の方の中には、まだ現役で働いている元気な方もいらっしゃれば、そうでない方もいらっしゃいます。年齢を重ねるにつれて、特に栄養の偏りによっておこる低栄養予防は大切になってきます。

高齢者の方々へは、老人会や福祉会の機会を通して、低栄養予防や減塩などについてのお話や調理実習を行っています。家での食事づくりを担っている方もいらっしゃるのので、新しい献立などは喜ばれることもあります。

これからも、高齢者の方々が元気で過ごしていただけるよう活動していきたいと思えます。



材料	2人分
れんこん	140g
米粉	大さじ2
塩	小さじ1/3
カレー粉	小さじ1/2
青のり	小さじ1
揚げ油	適量
エネルギー：144kcal 塩分：1.0g	



れんこんの3色揚げ団子

《作り方》

- ①れんこんはすりおろし水気を絞り米粉と塩を混ぜ合わせる。
- ② ①を3つに分け、「カレー粉」「青のり」、残りはそのまま2個ずつ計6個丸める。
- ③油を160度ぐらいに熱してゆっくり色づくまで揚げる。

材料	2人分
春巻きの皮	3枚
れんこん	140g
◆だし汁	150ml
◆みりん	小さじ2
◆こい口しょうゆ	小さじ2
梅干し	1個
青じそ	3枚
スライスチーズ	1枚半
揚げ油	適量
エネルギー：223kcal 塩分：1.8g	



梅風味れんこんの春巻き揚げ

《作り方》

- ①れんこんを半月に（薄く）切り、酢水にさらしておく。
- ②小鍋に、◆の調味料と、種を取り細かく刻んだ梅干しを入れ、①を煮る。
- ③春巻きの皮に、青じそ、スライスチーズと水分を切った②のれんこんを置き、しっかりと巻いて、キツネ色になるまで、じっくり揚げる。

かぶのとろとろ煮

《作り方》

- ①かぶは葉を切り落として6つに分け、皮をむく。葉は4cmに切っておく。
- ②鍋に◆とかぶを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③②にかにかまフレーク（かにかまをほぐしたもの）とかぶの葉を加えてしんなりしたら、水で溶いた片栗粉を加えてしばらく煮、とろみをつける。
- ④器に盛り、ゆず皮のせん切りを上にならす。

材料———2人分

かぶ（葉も含める）	150g
かにかまフレーク	20g
ゆずの皮	5g
◆だし汁	200cc
◆うす口しょうゆ	小さじ1と1/2
◆塩	少々
◆みりん	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1

エネルギー：37kcal 塩分：1.2g



なすとチンゲン菜の煮びたし

《作り方》

- ①なすは皮ごと3cmのくし型、チンゲン菜は3cm長さのざく切り、エリンギは薄切りに切る。
- ②だし汁に◆の調味料を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③最後にごま油を入れる。

材料———2人分

なす	100g	◆塩	少々
チンゲン菜	50g	◆うす口しょうゆ	
エリンギ	40g		小さじ1
だし汁	200cc	◆酒	小さじ1
◆砂糖		ごま油	少々
…小さじ1/2(1.5g)			

エネルギー：38kcal 塩分：1.0g



材料—————2人分

れんこん	50g
かぼちゃ	50g
干しいたけ	2枚
人参	20g
いんげん	10g
◆いりこの粉末	大さじ1/2(10g)
◆はちみつ	大さじ1
◆めんつゆ(ストレート)	大さじ1

エネルギー : 95kcal 塩分 : 0.5g



れんこんとかぼちゃのコラボレーション

《作り方》

- ①干しいたけは水につけて戻しておく。戻し汁は取っておく。
- ②かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ③れんこんは皮をむき、いちよう切りにし、酢水にさらしておく。
- ④人参は輪切りにして、飾り用の花型で2枚ぬいておく。
- ⑤いんげんは3cmの長さに切る。
- ⑥しいたけは4等分にする。
- ⑦鍋に、②・④・⑥と◆の調味料と戻し汁を入れて煮る。(水が足りなければ足す)
- ⑧れんこん、いんげんを入れる。
- ⑨材料が煮えたら皿に盛り付ける。

材料—————2人分

じゃがいも	50g
かぼちゃ	100g
いんげん	10g
油揚げ	20g
だし汁	200cc
◆みりん	大さじ1
◆こい口しょうゆ	大さじ1

エネルギー : 135kcal 塩分 : 1.1g



かぼちゃとじゃがいもの煮物

《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむいて横に4等分する。かぼちゃは食べやすい大きさに切る。あげは半分に切る。いんげんは2～3等分にする。
- ②鍋にだし汁をいれて、沸騰させ、◆の調味料を加える。
- ③材料を全て入れ弱火で炊く。すべての材料に火が通れば出来上がり。

ひじきと大豆の煮物

《作り方》

- ①ひじきを水につけて戻す。
- ②人参、大根をせん切りにする。
- ③えのきは石づきを取り、半分にする。
- ④ごま油で大豆、ひじき、野菜を炒める。
- ⑤◆を加え、汁けがなくなるまで、煮詰める。

材料——2人分

ひじき（乾）… 10g	◆砂糖…小さじ1と1/2
水煮大豆… 20g	◆みりん… 小さじ1
人参… 40g	◆塩… 少々
大根… 40g	◆だし… 100cc
えのき… 40g	◆酒… 小さじ1
◆こい口しょうゆ	◆酢… 小さじ1
… 小さじ1と1/2	ごま油… 小さじ1

エネルギー：106kcal 塩分：1.1g



干し野菜のしょうゆ煮

《作り方》

- ①大根、人参は皮をむき、7cm程度の長さに切ってスライスし、2日程度天日干しする。
- ②生しいたけはスライスして1日程度天日干しする。
- ③塩わかめは水に戻して塩ぬきして食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に◆と①、②を入れ、ふたをして時々かき混ぜながら10分程度煮る。
- ⑤水分が少し残ったところで③をいれ、かき混ぜながら水気がなくなるまで煮る。

材料——2人分

大根… 100g	◆だし汁… 250cc
人参… 20g	◆酒… 大さじ1/2
生しいたけ… 20g	◆みりん… 大さじ1
南関あげ… 5g	◆うす口しょうゆ
塩わかめ… 20g	… 大さじ1

エネルギー：58kcal 塩分：1.7g



材料—————2人分

ほうれん草…………… 70g
 えのき…………… 100g
 ◆だし汁…………… 1/2カップ
 ◆うす口しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
 ◆みりん…………… 小さじ1/2
 かつお節…………… 適量
 レモン汁…………… 少々

エネルギー :29kcal 塩分 :0.8g



ほうれん草とえのきの煮びたし

《作り方》

- ①ほうれん草は熱湯でゆでて水に取り、ちょっとさらして水気を絞り3cmの長さに切る。
- ②えのきは石づきをとって2～3等分に切る。
- ③◆を混ぜ合わせただし汁が煮立ったら、えのきを加えてひと煮立ちさせ、ほうれん草を加えてさっと火を通す。
- ④器に盛ってかつお節をのせ、レモン汁で香りをつける。

** 男性の料理教室 **

20歳以上の男性を対象に、調理の基礎から、ちょっとしたおもてなし料理まで、参加者のみなさんに楽しんでいただけるよう考えながら実施しています。

生活習慣病予防やメタボリックシンドローム予防などのテーマも取り入れています。

料理が大好きな方はもちろん、普段台所に立たない方も、和気あいあいと参加されています。

食は元気の源です。より多くの男性の方々に参加していただけるよう、今後も活動していきたいと思っています。



トマトのサラダ

《作り方》

- ① トマトは1cmの角切り、きゅうりと玉ねぎは5mmの角切り、青じそは縦4等分にし小さなせん切りにする。
- ② ①の材料を合わせて塩・こしょうをし、最後にオリーブオイルで和える。

材料———2人分

トマト	100g
玉ねぎ	20g
きゅうり	20g
青じそ	1枚
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2

エネルギー : 52kcal 塩分 : 0.5g



えのきとわかめのマヨサラダ

《作り方》

- ① わかめは水につけて戻しておく。長い場合は切っておく。
- ② えのきは石づきをとり、3等分にし、さっとゆでる。
- ③ ◆の調味料を合わせておく。
- ④ ②が冷めたら、すべて混ぜ合わせ、最後にかつお節も和える。

材料———2人分

えのき	100g
乾燥わかめ	4g
かつお節	2g
◆こい口しょうゆ	小さじ1
◆ごま油	小さじ2
◆マヨネーズ (ハーフ)	小さじ2
◆プレーンヨーグルト	小さじ2/3

エネルギー : 53kcal 塩分 : 0.7g



材料——2人分

かぼちゃ……………	80 g	(ドレッシング)
れんこん……………	50 g	酢…………… 大さじ1
にんにく……………	1片	ごま油…………… 大さじ1
揚げ油……………	適量	こい口しょうゆ
ベビーリーフ…	10 g	…………… 小さじ1
フルーツトマト…	2個	砂糖…………… 小さじ1
		しょうが汁…小さじ1/2

エネルギー：163kcal 塩分：0.5g



れんこんカリカリ簡単サラダ

《作り方》

- ①フライパンに油と薄くスライスしたにんにくを入れる。
- ②①の油で、薄くスライスしたかぼちゃとれんこんをカラッと揚げる。
- ③皿にかぼちゃ、ベビーリーフ、れんこんの順で盛り付ける。
- ④4等分に切ったフルーツトマトを添える。
- ⑤ドレッシングを作り、食べる直前にかける。

ワンポイントアドバイス

カラフルに仕上げたことやドレッシングにしょうが汁を入れることによって食欲を増し、れんこんのカリカリ感も楽しむことができる。

材料——2人分

ごぼう……………	30 g	ちりめんじゃこ …… 2g
人参……………	20 g	卵…………… 5g
れんこん……………	15 g	◆すりごま…………… 2g
しめじ……………	6 g	◆酢…………… 5ml
水煮大豆……………	7 g	◆食塩…………… 1g
わかめ……………	2 g	◆砂糖…………… 5g
きゅうり……………	15 g	◆こしょう…………… 少々
レタス……………	15 g	◆刻み青じそ…………… 少々
ミニトマト……………	15 g	オリーブ油…………… 少量

エネルギー：62kcal 塩分：1.0g



きんぴらサラダ

《作り方》

- ①ごぼう、人参は斜めに切りせん切り。
- ②れんこんは縦に四つ割り薄切り。
- ③きゅうりは薄く輪切り。
- ④ミニトマトは半分に切る。
- ⑤わかめはさっと熱湯をかけ、冷水で冷やす。
- ⑥卵は薄焼きし、錦糸卵を作る。
- ⑦ごぼう、人参、しめじ、れんこんをオリーブ油で炒め塩こしょう（分量外）で下味をつけ冷やす。（薄味きんぴら）
- ⑧きんぴらに大豆、ちりめんじゃこ、わかめ、きゅうり、レタスを加え、◆の調味料で和える。
- ⑨ミニトマトと錦糸卵を上にも散らし完成。

材料 ————— 2人分

りんご…………… 50g
大根…………… 90g
水菜…………… 50g
◆マヨネーズ（ハーフ）…………… 大さじ1
◆こい口しょうゆ…………… 小さじ1
◆ごま油…………… 小さじ1/2
のり…………… 1/4枚

エネルギー：79kcal 塩分：0.6g



りんごと大根・水菜のサラダ

《作り方》

- ①りんごは皮のまま細切りにして塩水に浸けておく。
- ②大根はせん切り、水菜はざく切りにして水にさらし、パリッとさせてからザルに上げておく。
- ③◆をよく混ぜ、ソースを作る。
- ④器に①、②を盛り③をかけてせん切りにしたのりを飾る。

材料 ————— 2人分

きゅうり…………… 40g (にんにくしょうゆ)
レタス…………… 40g にんにく…………… 4g
サラダ玉ねぎ… 40g こい口しょうゆ
サラダほうれん草…………… 小さじ2
…………… 10g 酢…………… 小さじ2
グリーンリーフ… 10g ごま油…………… 1cc
ベーコン…………… 10g サラダ油…………… 少々
コーン…………… 10g

エネルギー：52kcal 塩分：0.8g



にんにくしょうゆで食べる野菜サラダ

《作り方》

- ①きゅうりは薄切りにし、レタスは手でちぎる。サラダ玉ねぎは薄切りにする。サラダほうれん草、グリーンリーフは2cmくらいに切る。
- ②①をざるに入れて水気を切ってまぜあわせておく。
- ③フライパンに油をひかずに細く切ったベーコンを入れ、コーンも入れて炒める。
- ④③が冷めたら②を皿に盛って、にんにくしょうゆをかける。

にんにくしょうゆの作り方 —————

フライパンにみじん切りにしたにんにくとサラダ油を入れて、にんにくがきつね色になるまでいためる。しょうゆ、酢、ごま油を入れて煮立ったら火をとめ、出来上がり。

材料——2人分

トマト…(正味) 150g	鶏ガラスープの素
トマトジュース	…… 小さじ1と1/2
……… 100cc	粉ゼラチン…… 10g
じゃがいも…… 50g	水……… 50cc
きゅうり……… 50g	レタス(1枚) … 15g
オクラ……… 20g	

エネルギー : 73kcal 塩分 : 1.3g



びるびるトマト寄せ

《作り方》

- ① トマトは皮を湯むきにし2つ割りにして種を出し、ミキサーでつぶす。
- ② じゃがいもは皮をむき、8mm角に切りゆでる。きゅうりも8mm角に切る。おくら5mmの輪切りにする。
- ③ ①とトマトジュース、スープの素を煮て、水でふやかしたゼラチンを加え溶かし、氷水につけ冷やし、とろみがつくまで混ぜ、②の野菜を加える。
- ④ 水でぬらした型に流し入れて、冷やし固める。
- ⑤ 器にレタスを敷き、型から出してのせる。

材料——2人分

アスパラ……… 120g	◆ごま油… 大さじ1/2
人参……… 40g	◆砂糖…… 小さじ2/3
春雨(乾)……… 15g	◆コチュジャン
◆おろしにんにく… 1g	……… 少々
◆こい口しょうゆ	いりごま…… 小さじ1
……… 大さじ1/2	

エネルギー : 102kcal 塩分 : 0.7g



アスパラのナムル風サラダ

《作り方》

- ① ボウルに◆の調味料を混ぜておく。
- ② アスパラは根元の硬いところをピーラーでむき、斜めに切る。熱湯でさっとゆで、水気をきっておく。(もしくはレンジで1~2分程度加熱する)
- ③ 人参はせん切りにしてさっとゆで、水気をきっておく。(もしくはレンジで1分程度加熱する)
- ④ 春雨は好みの柔らかさにゆで、冷水にさらし水気を切っておく。
- ⑤ ①のボウルにアスパラ、人参、春雨を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後にいりごまを加えてできあがり。

白菜の和風サラダ

《作り方》

- ①白菜は、1cm弱の細切りにする。人参はせん切り、セロリは皮をむいて、薄切りにする。
- ②ボールに①と◆を入れて、しっかり揉む。
- ③全体がしんなりしたら、水気を絞って、ごま油とうす口しょうゆを和え、器に盛り、いりごまをふる。

材料——2人分

白菜……………140g	うす口しょうゆ……………小さじ1/2
人参……………10g	……………小さじ1/2
セロリ……………20g	ごま油……………小さじ1
◆塩……………小さじ1/2	いりごま……………少々
◆砂糖……………小さじ1/2	
◆酢……………大さじ1	

エネルギー :42kcal 塩分 :0.9g



きゅうりのサラダ

《作り方》

- ①きゅうりは縦半分に切り、種を取り除き、斜め薄切りにする。玉ねぎも薄切りにし、きゅうりと合わせて、塩(小さじ1/3・分量外)で揉み、しばらくして絞る。
- ②ちくわは縦半分にし、斜め切り、パプリカは縦に薄くせん切りする。
- ③ ①と②の材料にマヨネーズとすりごまを和えて出来上がり。

材料——2人分

きゅうり……………120g	
玉ねぎ……………20g	
ちくわ……………20g	
パプリカ……………10g	
すりごま……………小さじ2	
マヨネーズ(ハーフ)……………小さじ1	

エネルギー :58kcal 塩分 :0.9g



材料——2人分

キャベツ……………120g	マヨネーズ（ハーフ）……………大さじ1
人参……………20g	砂糖……………大さじ1/2
玉ねぎ……………少々	塩……………少々
牛乳……………小さじ2	こしょう……………少々
酢……………小さじ1	
レモン汁……………小さじ1	

エネルギー：52kcal 塩分：0.5g



キャベツのコールスローサラダ

《作り方》

- ①ボールに牛乳・酢・レモン汁を入れて良く混ぜ合わせ、10分ほど置いておく。
- ②キャベツをせん切りにし、1cmの長さにする。人参はキャベツの大きさに合わせて切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③①のボールに残りの調味料を入れて、ドレッシングを作る。
- ④③に水気を切った野菜を入れてよく和える。
- ⑤冷蔵庫で冷やして出来上がり。

材料——2人分

ミニトマト……………6個	
きゅうり……………40g	
塩（塩揉み用）……………少々	
ハーブソルト……………お好みで	

エネルギー：16kcal 塩分：0.6g



トマトのきゅうりくわえ

《作り方》

- ①きゅうりは3cm長さの拍子切りにして塩もみする。
- ②ミニトマトはへたの反対側の方に切り込みを入れる。
- ③②の切り込みに①のきゅうりを入れて出来上がり。

トマトのカップサラダ

《作り方》

- ①トマトは上1/3を切り、中身をくりぬき、塩こしょうをして、ふせて水気を切る。中身はあらみじん切りにする。きゅうりはあらみじん切りにする。
- ②ツナ缶をよくすりつぶし、マヨネーズと◆をよく混ぜ合わせてツナソースを作る。
- ③あらみじん切りにしたトマトの中身ときゅうりを②のツナソースで和え、水気をよくふきとったトマトに詰めて、サラダ菜を敷いた器にのせる。

材料 ————— 2人分

塩トマト 2個 (1個90g)	◆玉ねぎみじん切り 4g
きゅうり..... 30g	◆らっきょうみじん切り 5g
きゃべつ..... 20g (ツナソース)	◆パセリみじん切り 3g
ツナ缶..... 20g	◆レモン汁..... 2g
マヨネーズ (ハーフ) 25g	

エネルギー :97kcal 塩分 :0.4g



** 伝達講習 **

私たちヘルスメイトは、学習会などで学んだことを地域の方々に伝えています。地区の福祉会や各グループの集まりを利用して、高血圧やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病予防、バランスガイドの活用法などについてのお話や調理実習を行っています。

今後も、地域に密着した活動を通して、地域の方々に自分や家族の健康について考えていただく機会を作っていきたいと思っています。



野菜をたっぷり食べるための！

手作りドレッシングレシピ

野菜は食べたいけど、
いつも同じドレッシングやマヨネーズじゃ味気ない…。
簡単に作れるドレッシングをご紹介します。



いろんな季節の野菜でサラダを楽しみましょう♪
でも、ドレッシングのかけすぎにはご注意ください。

基本のフレンチドレッシング

材 料	作りやすい量
サラダ油	100cc
ワインビネガー	50cc
塩	小さじ1/2
粒こしょう	少々

- ①ボールにサラダ油とワインビネガー・塩を入れ、こしょうを加える。
- ②泡だて器でよく混ぜ、塩を溶かしてなじませる。

エネルギー ————— 75kcal
塩分 ————— 0.2g

中華風ドレッシング

材 料	作りやすい量
基本のフレンチドレッシング	100cc
こい口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ2
白ゴマ	大さじ1/4
ラー油	1～2g

- ①材料をすべて混ぜ合わせる。

エネルギー ————— 87kcal
塩分 ————— 0.4g

にんじんドレッシング

材 料	作りやすい量
人参	200g
玉ねぎ	50g
オリーブオイル	50cc
こい口しょうゆ	50cc
酢	50cc
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1

- ①野菜は皮をむいて、適当な大きさに切り、フードプロセッサーに入れる。
- ②①に調味料を全部入れてもう一度、フードプロセッサーにかける。

エネルギー ————— 29kcal
塩分 ————— 0.4g

和風ヨーグルトドレッシング

材 料	作りやすい量
プレーンヨーグルト	100cc
すりごま	20g
味噌	12g
砂糖	3g
こい口しょうゆ	6g

- ①材料をすべて混ぜ合わせる。

エネルギー ————— 22kcal
塩分 ————— 0.3g

青じそドレッシング

材 料	作りやすい量
青しそ	25枚
◆酢	大さじ5
◆うす口しょうゆ	大さじ5
◆砂糖	大さじ3

- ①青しそは、洗って水気を切る。
- ②◆を鍋に入れ、沸騰させる。沸騰したら青しそを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ③荒熱がとれたら、②をざるでこしてできあがり。

エネルギー ————— 17kcal
塩分 ————— 1.3g

ゴマ玉ドレッシング

材 料	作りやすい量
玉ねぎ	40g
にんにく	1/2かけ
酢	50cc
うす口しょうゆ	50cc
サラダ油	25cc
砂糖	25g
すりごま	30g

- ①玉ねぎ、にんにくはすりおろす。
 - ②材料をすべて混ぜ合わせる。
- エネルギー ————— 55kcal
塩分 ————— 0.9g

ごまドレッシング

材 料	2人分
すりごま	小さじ2
プレーンヨーグルト	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
こい口しょうゆ	小さじ2/3
酢	小さじ2/3
マヨネーズ	小さじ1

- ①調味料をよく混ぜる。(ヨーグルトは事前によく混ぜておくとだまになりにくい)

エネルギー ————— 32kcal
塩分 ————— 0.3g

栄養価は1人分の
約15cc
(大さじ1杯) で
計算してあります



宇城市の特産
柑橘類のドレッシング!

みかンドレッシング

材 料	作りやすい量
みかん	1個
◆昆布茶	小さじ1/2
◆塩	小さじ1/2
◆酢	大さじ1
◆こしょう	少々
◆オリーブオイル	小さじ1

- ①みかンを絞る。(30ccくらい)
- ②◆の調味料と混ぜ合わせる。

エネルギー ————— 19kcal
塩分 ————— 1.0g

レモンドレッシング

材 料	2人分
レモン	1個
塩	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1/2
うす口しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

- ①レモンを絞り(果汁30ccくらいになるように)、残りの調味料を加えて混ぜる。

エネルギー ————— 15kcal
塩分 ————— 1.7g

材料——2人分

パプリカ 赤… 70g	◆油…………… 小さじ1
パプリカ 黄… 70g	◆レモン汁… 小さじ1
ピーマン…………… 15g	◆唐辛子…………… 1本
◆梅ジャム（ねり梅）	◆塩…………… 少々
…………… 小さじ2	◆こぶ茶…………… 少々

エネルギー :59kcal 塩分 :0.9g



パプリカの梅ジャム入りピクルス

《作り方》

- ①パプリカ、ピーマンは2cm角ぐらいに切っておく。
- ②唐辛子は切り込みを入れ種を取って、◆の漬け汁に漬ける。
- ③30分ぐらいなじませればでき上がり。

材料——2人分

きゅうり…………… 120g	◆こい口しょうゆ…………… 大さじ3と1/2
◆酢…………… 大さじ2	◆黒砂糖…………… 40g
◆みりん…………… 小さじ1	◆生姜…………… 10g
◆唐辛子…………… 少々	◆みょうが…………… 20g

エネルギー :41kcal 塩分 :1.2g*

*付け汁は含まない



きゅうりのキューちゃん漬け

《作り方》

- ①きゅうりを3~4mm程度の厚さに切る。ラップなしで、一晩冷蔵庫に入れておく。（乾燥させる）
- ②黒砂糖は小さく刻む。しょうがはせん切りにする。みょうがは縦に4等分に切る。
- ③◆を鍋にかけ、沸騰させる。
- ④耐熱皿に、きゅうりとみょうがを入れて③をかける。1日置くとおいしい。

夏野菜の味噌汁

材料 ————— 2人分

玉ねぎ…………… 30 g	いりこ（粉末）
ピーマン………… 20 g	…………… 小さじ1
きゅうり………… 30 g	ごま…………… 小さじ1
わかめ（生）… 30 g	油揚げ………… 10 g
小松菜…………… 20 g	味噌… 大さじ1と1/2
小ねぎ…………… 2 g	水…………… 400cc

エネルギー：55kcal 塩分：1.8g



《作り方》

- ①水400ccにいりこ（粉末）とごまを入れて火にかける。
- ②野菜はすべて小さめのざく切りにする。
- ③ ①に②入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④火が通ったら、味噌を入れる。
- ⑤小ねぎの小口切りをちらす。

味噌汁「減塩のコツ」

その1 だし汁を少なめにする

200ccと130ccでは必要な味噌の量が全然違います。

その2 だしはしっかりと

しっかりとだしをとることで、味噌の量を少なくできます。

その3 油揚げやねりごまなどでコクを

牛乳などをいれるのもおすすめです。

その4 しょうがやみょうがで風味を

香味野菜の風味で減塩。



昔懐かしの冷汁

《作り方》

- ①かぼちゃと人参、大根は薄切りし、ゆでておく。えのきも石づきを取ってさっとゆでる。
- ②いかは細切りにし、熱湯をかけておく。
- ③きゅうりは薄切りにする。
- ④青じそとみょうがは刻んでおく。
- ⑤昆布だしを沸騰させて、味噌を加え、味を整えてから冷やしておく。
- ⑥冷えただし汁に、①と②を入れ、きゅうり、みょうが、青じそ、ところてん、ミニトマト、すりゴマでトッピングする。

材料 ————— 2人分

かぼちゃ……………	60 g	ところてん……………	20 g
きゅうり……………	20 g	だし汁（昆布）……………	200cc
人参……………	20 g	青じそ……………	2 g
大根……………	20 g	みょうが……………	2 g
えのき……………	10 g	すりごま（白）……………	2 g
ミニトマト……………	10 g	味噌……………	15 g
いか……………	20 g		

エネルギー：71kcal 塩分：1.2g



キャベツとたけのこのサンラータン風

《作り方》

- ①キャベツ・たけのこは長さ3cmのせん切り、トマトは5mmの角切り、きくらげは水で戻し、せん切りにしておく。ハムもせん切りにする。
 - ②鍋に、水と鶏ガラスープの素とハムを加え、煮立ったら野菜を加えて弱火で5分程度煮る。
 - ③塩とこしょうで味を調えて、煮立っているところへ、◆の水溶き片栗粉を入れよく混ぜ、とろみがついたら、割ほぐした卵を流しいれ、固まったら、酢とラー油を加えて、火を止める。
- * 辛さはラー油の量で調整しましょう。

材料 ————— 2人分

キャベツ……………	100 g	塩……………	少々
たけのこ……………	30 g	こしょう……………	少々
トマト……………	30 g	◆片栗粉……………	小さじ1/2
ハム……………	10 g	◆水……………	小さじ1
きくらげ……………	2 g	卵……………	1/4個
鶏ガラスープの素……………	小さじ1と1/2	酢……………	大さじ1
水……………	360cc	ラー油……………	2cc

エネルギー：70kcal 塩分：1.3g



4

宇城のお野菜カレンダー（主な特産野菜の店頭に出回る時期）

品名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
フルーツ 玉ねぎ	●●											●●
なす	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●
トマト	●	●	●	●	●	●	●			●	●	●
れんこん	●	●				●	●	●	●	●	●	●
生姜										●	●	
きゅうり	●	●	●	●	●	●				●	●	●

《野菜の旬》

春

春キャベツ 菜の花 せり ふき
セロリ たけのこ さやえんどう
グリーンピース アスパラガス
スナップえんどう そら豆
新玉ねぎ

春の野菜は鮮やかな緑色をしていて、新芽
や芽吹きが春の訪れを感じさせてく
れます。



夏

かぼちゃ トマト なす きゅうり
ゴーヤ とうもろこし みょうが
にんにく ししとう いんげん
オクラ 大葉 ピーマン ブッキーニ
つるむらさき

夏の野菜は、ほてった体を冷やす作用や、
夏ばてに負けないよう、スタミナがつくよ
う調整してくれます。暑さで奪われやすい
ビタミンCも豊富。

秋

さつまいも 里芋 山和芋
長芋 ごぼう 春菊 玉ねぎ
チンゲン菜 ブロッコリー
カリフラワー 人参 れんこん
きのこ類

秋の野菜はからだにやさしく、辛みや塩味
の効いた夏の料理で疲れ気味の胃や腸の調
子を整えてくれます。

白菜 ほうれん草 小松菜
ゆり根 ねぎ かぶ
大根 にら みず菜



冬

冬の野菜には、根菜、小松菜、ねぎなどが
あり、からだを温める作用があります。

(参考文献等)

- J A熊本うきのうきうき野菜果物づくり
- 「野菜もぐもぐ」 <http://mogu.pupu.jp/>

5 副菜もう1品レシピ集作成委員会

《委員名簿》

No	支 部	氏 名
1	三 角	高濱 禮子
2	三 角	深水 美穂
3	三 角	吉田 鳩枝
4	不知火	蔵原 絹枝
5	不知火	嶋津 邦子
6	不知火	本郷しずか
7	不知火	河野 暁子
8	松 橋	緒方 欣子
9	松 橋	高森 曙美
10	松 橋	加々山弘子
11	小 川	長野 俊子
12	小 川	薦原 京子
13	小 川	山副 輝美
14	小 川	藤田 洋子
15	豊 野	森本 洋子
16	豊 野	坂井 祐子
17	豊 野	川崎 秋子

* 順不同・敬称略

各支部より理事と有志の委員により、5月から約10回程度の作成委員会を開催してきました。まずはレシピの募集要綱から、また、レシピ募集後はレシピ班・レイアウト班・コラム班の3つの班に分かれて作業を行いました。試作を行ったりと、大変な作業もありましたが、和気あいあいとした雰囲気の委員会でした。



《編集・発行》

宇城市食生活改善推進員協議会
宇城市健康づくり推進課

平成25年3月



宇城市