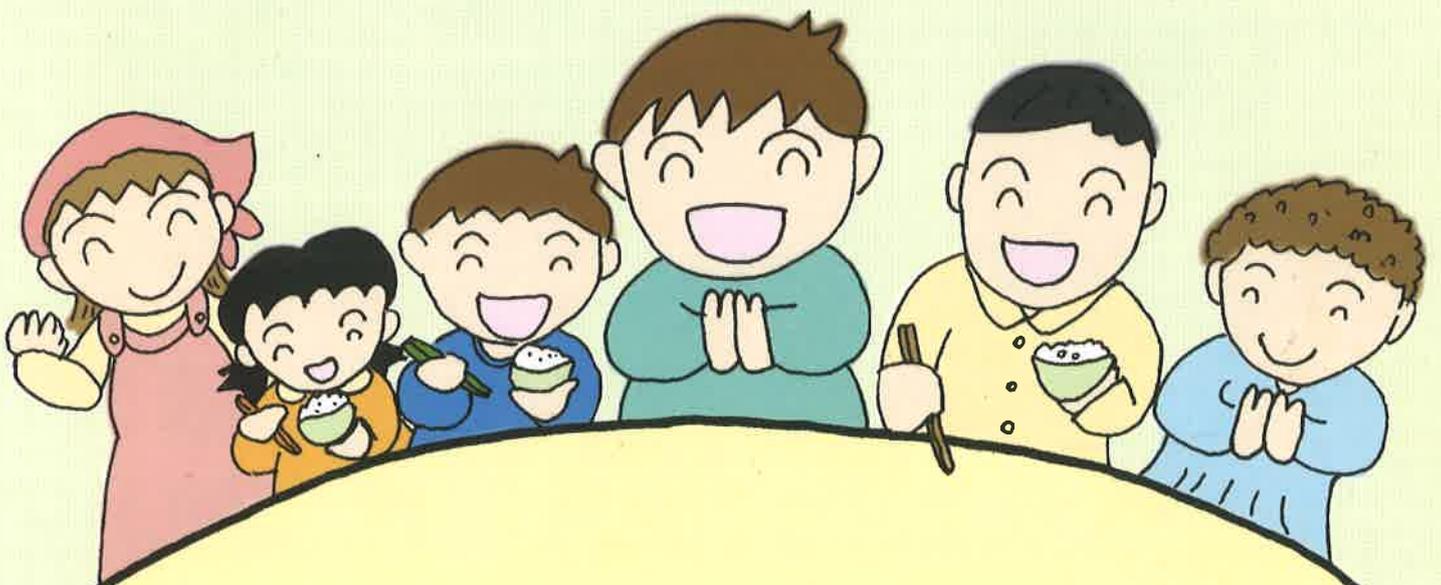


おいしくとちぎ

～楽しく食べて健康に～



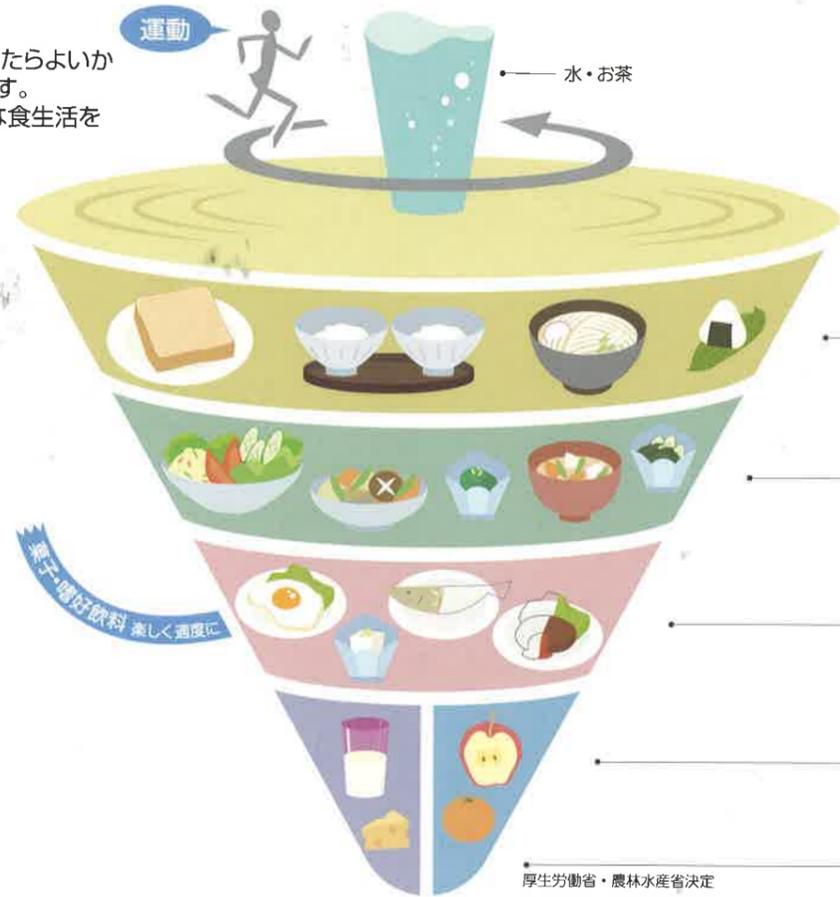
- 四季折々の行事から健康料理の提案です
- 旬のとれたて野菜・栃木の食材で作ってみませんか



毎日の食事を「食事バランスガイド」でチェック!

～食事はおいしく、楽しく、健康的に～

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいか「コマ」のイラストで、簡単にわかるようにしています。1日3回の食事をバランスよく食べ、健康的で豊かな食生活を実践しましょう。



主食 (主食) ごはん、パン、めんなどの穀類

副菜 (副菜) 野菜などを使った料理

主菜 (主菜) 魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理

たんぱく質・脂質の供給源

主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルの供給源

主食・嗜好飲料 楽しく適度に

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 肉たけのこ = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 大豆 = きのことピー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

まずは自分に合った量を知ることから

バランスガイドの基本形は、身体活動量が普通以上の女性や身体活動量が低めの男性(消費エネルギー: 2,200±200kcal)を想定しているため、活動量の高い人(2,400kcal以上)や、活動量が非常に低い人、高齢者、小さい子ども(2,000kcal未満)などでは、多少の調整が必要となります。まずは、右表を参考に自分に合った量(数)を把握しましょう。

こんな人	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~9歳の子ども 身体活動量の低い (高齢者を含む)女性	↑ 1,600	4~5つ		3~4つ		
	↓ 1,800					
ほとんどの女性 身体活動量の低い (高齢者を含む)男性	↑ 2,000	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ
	↓ 2,200					
12歳以上の ほとんどの男性	↑ 2,600	7~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ
	↓ 2,800					

あなたの食事バランスガイドを作ってみましょう!

年齢: 歳 / 性別: / エネルギー: kcal

主食

つ(SV)

副菜

つ(SV)

主菜

つ(SV)

牛乳・乳製品

つ(SV)

果物

つ(SV)



春の七草(1月7日)

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・仏の座・すずな・すずしろを言います。1月7日七草粥を食べると邪気を払い、万病を防ぐと言われます。

- 〈朝〉七草粥(もち入り) 🍷🍷
 青菜のごま和え 🍷
 厚焼き卵 🍷
 いちご 🍷

市販のごま和えの素でもOK!

- 〈昼〉ごはん 🍷🍷
 ✂️ カレーもやしのサラダ風 🍷🍷
 豆腐とにらの炒め物 🍷🍷
 ミルクティー 🍷

野菜の少ない季節に大助かり。

- 〈夕〉ごはん 🍷🍷
 かんぴょうサラダ 🍷
 ✂️ 生しいたけのどら焼き 🍷🍷
 オレンジ 🍷

かんぴょうのもどし方

かんぴょうは、サッと洗い塩でもんでから水洗いし、水につけてもどす。

とちぎ伝統料理

『しもつかれ』を紹介します。正月に食べた鮭の残りの頭、節分の福豆の残り、そして保存しておいた大根・にんじんを活用した生活の知恵があふれている料理です。

七草粥の朝ごはん



節分

新しい年(旧暦)を前に、邪気を払い、厄を落とそうという中国の行事が日本にも伝わり、「豆まき」が始まりました。

- 〈朝〉ごはん 🍷🍷
 チーズ入りスクランブルエッグ
 温野菜添え 🍷🍷
 みそ汁 🍷
 フルーツのヨーグルトがけ 🍷🍷

炒った大豆と一緒に炊き込むと美味です...

- 〈昼〉きのこのごはん 🍷🍷
 山芋のワンタンスープ 🍷
 ✂️ 和風ソーセージ 🍷🍷

- 〈夕〉太巻き寿司(南方巻き) 🍷🍷
 ✂️ しもつかれ風野菜煮 🍷🍷
 りんご 🍷

主食 🍷 副菜 🍷 主菜 🍷 牛乳・乳製品 🍷 果物 🍷
 それぞれ1つ(SV) ✂️ は作り方記載(11ページ)



女の子の健康を祝う桃の節句
 ひしもちの白・緑・紅の3色には『雪が解け、草が芽生え、花が咲く』という意味が込められています。

武者人形を飾り、鯉のぼりを立てて、男の子の健やかな成長を願う日です。



端午の節句(5月5日)

- 〈朝〉ごはん 🍷🍷
 春菊のおひたし 🍷
 若竹のみそ汁 🍷
 焼き魚 🍷🍷
 グレープフルーツ 🍷🍷

- 〈昼〉トマトとしめじのスパゲティ 🍷🍷
 フルーツヨーグルトサラダ 🍷
 かしわもち 🍷

かしの葉は、殺菌効果があります。若葉が出てから古い葉が落ちるので「子孫繁栄」の意味があります。

- 〈夕〉ごはん 🍷🍷
 ✂️ 春野菜のミルクスープ 🍷🍷
 野菜バーグ 🍷🍷

桃の節句(3月3日)

- 〈朝〉ごはん 🍷🍷
 野菜たっぷりみそ汁 🍷
 ひじきとじゃこの山椒炒り
 納豆 🍷
 バナナミルク 🍷🍷

- 〈昼〉♡お祝い♡
 ~わが家で手作りパーティー~
 ✂️ 菜の花ケーキ 🍷🍷
 春キャベツのサラダ 🍷
 はまぐりのすまし汁 🍷
 いちごのヨーグルトゼリー 🍷🍷

生でもいいけど...
 ゆでると甘くておいしい!!

- 〈夕〉ごはん 🍷🍷
 ✂️ きんぴら風ごま酢サラダ 🍷
 鮭のかりんこニエル 🍷
 オレンジ 🍷

〈材料〉
 春キャベツ
 グリーンアスパラ
 コーン缶
 サニーレタス
 お好みの
 ドレッシングで

菜の花ケーキ



主食 🍷 副菜 🍷 主菜 🍷 牛乳・乳製品 🍷 果物 🍷
 それぞれ1つ(SV) ✂️ は作り方記載(12ページ)

夏

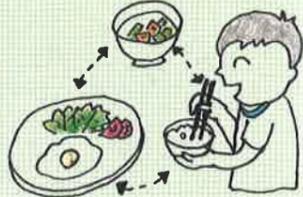


おいしく食べよう!

毎日の生活リズムを整えることで、よい食習慣が身につきます。



早寝・早起きするよ



主食・副菜・主菜で食べるよ



いっぱい遊ぶよ

ちょっと夏バテ気味? しっかり食べてね...

- 〈朝〉ごはん ★★
- 野菜たっぷりみそ汁 ★
- モロヘイヤヒ
- サイコロチーズ入り納豆 ★★☆☆
- すいか ★★

- 〈昼〉ヘルシーそば ★★☆☆
- 鮎の塩焼 ★★☆☆
- フルーツヨーグルト ★☆☆

- 〈夕〉うなぎ ★★☆☆☆☆



夏の暑気を払うため、うなぎを食べるのは江戸時代の庶民のアイデアでした。

- 焼きなすのにぎやか浸し ★★☆☆

夏休みキッズメニューの夕ごはん



夏休みキッズメニュー 親子で作ってみよう!!

- 〈朝〉ごはん ★★
- なすのかわりみそ汁 ★
- ニラの卵焼き ★☆☆
- グレープフルーツ ★

- 〈昼〉ピタソバパン ★★☆☆☆☆
- 牛乳 ★☆☆
- ぶどう ★

グリーンドレッシングの作り方
 ①きゅうりはすりおろし、青じょうはみじん切りにする。
 ②ポン酢しょうゆを加える

- 〈夕〉ごはん ★★
- イカとトマトのグリーン
ドレッシングサラダ ★★☆☆
- おから入り野菜たっぷり
ジューシーぎょうざ ★☆☆



夏は“ブラリ野菜?”



※夏野菜は、ブラ下がって育っている野菜が多い。トマト・なす・きゅうり・ピーマンなど、鮮やかな、色そのものが健康に役立っています。

主食★ 副菜★ 主菜★ 牛乳・乳製品★ 果物★
それぞれ1つ (SV) ✂は作り方記載 (13ページ)



そろってる? 1ワン2ツ3スリー

3つの器の知恵

主食に副菜と主菜をそろえるとバランスの良い食事になります。
“牛乳・果物”を加えることで完璧!



お盆

- 〈朝〉ごはん ★★
- にがうりと野菜の炒め煮 ★☆☆

★にがうりはわたをとってうす切りし、軽く塩を振って水洗いすると苦味が少なくなります。

- 野菜たっぷりみそ汁 ★

- 〈昼〉トマトときゅうりの冷たいパスタ ★★☆☆☆☆
- かぼちゃのサラダ ★
- 牛乳 ★☆☆
- すいか ★☆☆

- 〈夕〉しそごはん と
なすの炒め物 ★★☆☆☆☆
- ニラの卵スープ ★☆☆
- トマトゼリー ★

夏野菜たっぷりメニュー

- 〈朝〉ごはん ★★
- 野菜いため ★
- オクラ入り納豆 ★☆☆
- 牛乳 ★☆☆

- 〈昼〉栄養おにぎり ★★☆☆☆☆
- にら入りすいとん汁 ★★☆☆
- にらの辛味噌いため ★☆☆

- 〈夕〉ごはん ★★
- かぼちゃの切り昆布煮 ★
- 魚のおろし添え ★★☆☆☆☆
- メロン ★☆☆

ひとり分でも
じょうずにおいしく煮えます。

- 〈材料〉
- かぼちゃ 50g
 - 切り昆布(生) 30g
 - (さとう 3g(小1))
 - (正油 3g(小1/2))

- 〈作り方〉
- ①ひと口大に切ったかぼちゃのすき間に昆布を入れ、ひたひたの水で煮る。
 - ②煮えたら、さとう・正油を加えてひと煮立ちさせる。

※切り昆布(生)が出し汁の役割!

主食★ 副菜★ 主菜★ 牛乳・乳製品★ 果物★
それぞれ1つ (SV) ✂は作り方記載 (14ページ)



お盆の昼ごはん

秋

秋の彼岸 (9月23日頃)

彼岸には、仏壇やお墓に季節の花々や『おはぎ』を供えます。小豆のつぶつぶが萩の花が咲き乱れる様子に似ているからです。
秋の七草：ハギ、オバナ、クズ、ナデシコ、フジバカマ、キキョウ、オミナエシ



秋のデザート

長いもとりんごのケーキ

〈材料〉: 15 × 20 cm 天板 1 枚分

長いも	250g
りんご	1個
バナナ	1本
ホットケーキミックス	110g
卵	1個
三温糖	40g
牛乳	100ml
※シナモン	小1/2
ラム酒	小1
バター	30g

〈作り方〉

- ① 長いもは皮をむいて、1/4量はすりおろし、残りは5mm角に切る。
- ② りんごは5mm角に切り、塩水につけて水気をきっておく。
- ③ バナナはフォークでつぶし、牛乳を少々かけておく。
- ④ ボールに卵を割り入れ、軽く泡立て、三温糖・牛乳・すりおろした長いも・バナナを入れて混ぜる。
- ⑤ ホットケーキミックスを加え、※とりんご、長いも、溶かしたバターを加え、クッキングペーパーを敷いた天板に流し、180°Cのオーブンで20分焼く。

♡ 長いもとりんごのケーキ ♡



運動会

きょうは、待ちに待った運動会。
げんきくんの“元気”のひみつは朝ごはん!!

〈朝〉ごはん

- ✂ けんちん汁
- 納豆大根
- 牛乳
- バナナ

〈昼〉おにぎり

- オードブル
- ★ジャガイモの豚肉巻き
- ★ニラのり巻きの一口カツ
- ✂ ★ジュシーぎょうざ
- ✂ ★ペスカニラ
- ★かんぴょう入りサラダ春巻き

〈夕〉ごはん

- スイートポテトサラダ
- かじきマグロのきのこソース

主食 ● 副菜 ● 主菜 ●
牛乳・乳製品 ● 果物 ● それぞれ1つ (SV)
✂ は作り方記載 (15ページ)

かんたん炊き込み赤飯

青菜のからし和え

里芋のつくね揚げ



敬老の日

- 〈朝〉ごはん ● ●
野菜たっぷりみそ汁 ● ●
ひき肉入りオムレツ ● ●

〈昼〉ゆでもち

- 煮なます ● ●
- まっ茶ミルク ● ●
- 梨 ● ●

〈ゆでもちの材料・4人分〉

- ★ 残りごはん 600g
- ★ 片栗粉 100g
- ★ 牛乳 大3
- ※ しらす干し 40g
- ※ さやいんげん 5本
- ※ にんじん 50g

〈作り方〉

- ① ★をよく練り、みじん切りにした※を加えて好みの形にする。
- ② 熱湯でゆでて、ごまだれをつけて食べる。

ごまだれ

- すりごまだ 大1
- しょうゆ 大2
- さとう 大1 1/2
- はちみつ 小1
- 水 100ml
- 水 少々
- 片栗粉 少々

〈夕〉

- ✂ かんたん炊き込み赤飯 ● ●
- ✂ 青菜のからし和え ● ●
- ✂ 里芋のつくね揚げ ● ●
- さしみ盛り合わせ ● ●

主食 ● 副菜 ● 主菜 ● 牛乳・乳製品 ● 果物 ●
それぞれ1つ (SV) ✂ は作り方記載 (16ページ)

秋のデザート

かぼちゅのようかん

〈材料〉: リング型 1 個分

かぼちゅ	200g
※ 粉寒天	4g
※ 水	200ml
さとう	80g
牛乳	250ml

〈作り方〉

- ① かぼちゅは皮をむき、ゆでてつぶす。
- ② 鍋に※を入れ、中火で混ぜながら煮て、煮立ってから1分位弱火で煮る。
- ③ ②にさとう・牛乳を加えて煮かき、火を止める。
- ④ ③に①を加え、型に入れて冷やす。



♡ かぼちゅのようかん ♡

カシ-もやしのサラダ風

材料	分量(4人分)
もやし	160g
にんじん	40g
ピーマン	20g
カシ-粉	4g
プロセスチーズ	80g
ノンオイルドレッシング	40g

作り方

- ① プロセスチーズは拍子切りにしておく。
- ② 湯を沸かし、カシ-粉を振り入れ、もやしをゆでる。
- ③ ざるに、せん切りにしたにんじん・ピーマンを入れ、ゆでたもやしをあける。
- ④ 野菜が冷めたら、プロセスチーズを加え、ドレッシングで和えて器に盛る。

生しいたけのどら焼き

材料	分量(4人分)
生しいたけ	16枚
片栗粉	大さじ1/2
鶏ひき肉	100g
木綿豆腐	100g
卵	1個
玉ねぎ	20g
片栗粉	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	少々
サラダ油	大さじ1
だし汁	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1
キンゲン菜	160g

作り方

- ① 生しいたけは、石づきを取って水洗いし、水気をとる。表に十文字の包丁目を入れる。裏に片栗粉を振る。玉ねぎは、みじん切りにして片栗粉をまぶす。
- ② 豆腐はふきんに包んで重石をして水きりし、つぶしておく。
- ③ ボールにaの材料を入れてよく混ぜ合わせ8等分する。
- ④ 生しいたけに③をはさむ。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の両面を焼く。火が通ったら、さっと熱湯をかける。
- ⑥ ⑤にbを加え、汁気がなくなるまで煮含める。
- ⑦ 皿に盛ってゆでたキンゲン菜を添える。

☆生しいたけは、同じ大きさのものを組み合わせて作りましょう。

和風ソーセージ

材料	分量(4人分)
豚ひき肉	240g
青じそ	4枚
生姜	1片
みそ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	1/2
トマトケチャップ	適宜

作り方

- ① 生姜・青じそはみじん切りにする。
- ② ボールに、豚ひき肉・生姜・青じそ、調味料を加えてよく練る。
- ③ 8等分し、棒状にまとめてアルミホイルで包む。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に並べて、10分程度蒸す。
- ⑤ 好みにトマトケチャップをつけて食べる。

☆青じそ以外に、香草類やごまなどを使っても違った風味が楽しめます。

作り方

- ① 鮭の頭は、ぶつ切りにして熱湯をかける。油揚げは、熱湯をかけて油抜きをしてから1cm角に切っておく。アスパラガスは1cm長さに切る。大根、にんじんは1cm角のさいの目切りにしておく。
- ② 鮭の頭と大豆は、圧力鍋でひたひた位の水を加えて15分煮て、火を止め蒸らしておく。
- ③ 厚手の鍋に②と大根・にんじん・油揚げを入れ、水400mlを加えて火にかける。煮立ったら弱火にして静かに30分煮る。アスパラガス・酒かす・調味料を加え、アスパラガスがやわらかくなったら火を止める。

しもつかれ風野菜煮

材料	分量(4人分)
大根	500g
にんじん	150g
塩鮭(頭)	150g
炒り大豆	100g
油揚げ	1枚
アスパラガス	2本
酒かす	50g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2

作り方

- ① ごはんはかために炊いておく。
- ② 卵に砂糖・塩を加えよく混ぜ、鍋に移して火にかけて、炒り卵を作る。
- ③ 鍋にひき肉を加え、油なしで炒める。しょうゆ・塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉を加える。
- ④ スポンジケーキ型にラップを敷く。卵→ごはん→③のひき肉→飯の順に詰める。
- ⑤ ④を皿に返して型からはずし、きゅうり・トマト・にんじんで飾りつける。

☆ごはんはかために炊きましょう。
☆具をかえると、いろいろな味が楽しめます。

作り方

- ① ごぼうは、斜めうす切りにしてからせん切りにして水にさらし、アクをぬく。玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切り、きゅうりは塩少々を振って板ずりし、洗ってからせん切りにする。調味料は合わせておく。
- ② フライパンに油を敷き、ごぼうを炒め、火が通ったらにんじんを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ ②をバットに移して、すぐに玉ねぎ・調味料を加え余熱でなじませる。冷めたらきゅうりを加える。

☆炒めたごぼうとにんじんが熱いうちに、玉ねぎ、ドレッシングと合わせるのがポイントです。

作り方

- ① キャベツとにんじんは短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。あさりはざるに入れ、塩水で振り洗いする。かいわれ大根は根を落とす。
- ② 鍋にスープの素、水を入れて火にかけて、①を入れて12~13分煮て、野菜がやわらかくなったら②と牛乳を加え、煮立てないように温め、塩で調味し、かいわれ大根を浮かべる。

菜の花ケーキ

材料	分量(4人分)
米	3合
卵	4個
砂糖	大さじ1・1/3
塩	少々
豚ひき肉	200g
しょうゆ	小さじ1・1/3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2/3
飾り用	
きゅうり	1/2本
トマト	8個
にんじん	80g
スポンジケーキ型(18cm)	
抜き型	
ラップ	

きんぴら風ごま酢サラダ

材料	分量(4人分)
ごぼう	100g
にんじん	40g
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1/2本
塩	少々
サラダ油	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
酢	大さじ3
すりごま	大さじ2

春野菜のミルクスープ

材料	分量(4人分)
キャベツ	100g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	40g
あさり(むき身)	40g
かいわれ大根	5g
スープの素	小さじ1
水	4カップ
牛乳	1カップ
塩	小さじ1/3

ヘルシーそば

材料	分量(4人分)
きゅうり	2本
大根	200g
かいわれ大根	30g
ねぎ	100g
ピーマン赤	1/2個
そば(乾)	200g
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1/2
わさび	適宜

作り方

- ① きゅうり・大根・ねぎ・ピーマンはせん切り、かいわれ大根は根を落とす。野菜はそれぞれ木にさらしてパリッとさせておく。
- ② そばは、ゆでて流水でよく洗って水気を切る。
- ③ 鍋に出し汁を沸かし、しょうゆとみりんで調味し、冷ましておく。
- ④ ①の野菜はよく水気を切り、きゅうり・大根・ピーマンは混ぜておく。
- ⑤ 器に、そばと④の野菜を盛り合わせ、最後にねぎとかいわれ大根を飾る。
- ⑥ 食べる直前につゆをかけ、好みでわさびを添える。

☆好みで、つゆに酢少々を入れても美味しい。

作り方

- ① なすは皮をむき、1cmの輪切りにして水にさらす。
- ② 鍋にマヨネーズを入れ火にかけ、なすを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ だし汁を入れ2~3分煮て、みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたらすりごまを加えて火を止める。
- ④ 器に盛って、小口切りにしたわけぎを散らす。

作り方

- ① ドライイースト、砂糖、お湯をボールに入れて混ぜ、発酵させる。
- ② ①にその他の材料を加えよく混ぜ、まとめる。
- ③ ②にバターを練り込み、しっとりするまでこね上げ、こしをだす。
- ④ ③の生地を発酵させる。(約2.5倍に膨らむ)
- ⑤ ④の生地をのべし、16等分にしてまるめて、布巾をかけて休ませる。(15分程度)
- ⑥ 打ち粉を振った台にのせ、中の空気をのがさないように伸ばす。
- ⑦ 250℃に暖めたオーブンで4~5分焼く。
- ⑧ ポテトサラダを作る。
じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切ってゆで、やわらかくならざるにあげて、熱いうちにつぶす。きゅうりは、小口切りにして塩でもんでしばらくしてから水気をしぼる。キャベツはゆでて適当な大きさに切り水気をしぼる。にんじんはいちょう切りにしてから茹でる。ボールにマヨネーズ、塩、こしょう、牛乳を入れ、すべての材料を加えて合える。
- ⑨ 野菜サラダを作る。
サニーレタスは洗ってから食べやすい大きさに手でちぎる。トマト、きゅうりは適当な大きさに切る。サニーレタス、トマト、きゅうりを皿に盛り、ハムをかざる。
- ⑩ ⑦のピタパンに好きな材料をはさんで食べる。

作り方

- ① うるち米ともち米を合わせて炊く。
- ② にらはゆでて、水気を絞って細かくきざむ。
- ③ 炊き上がったご飯に、②と、ちりめんじゃこを混ぜておむすびにする。

作り方

【すいとん】

- ① にらは細かくきざむ。ボールに、小麦粉・牛乳・塩を入れて混ぜ、にらも加えて混ぜる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の生地をスプーンですくって落とし、浮き上がってきたらざるに上げておく。(1~2分ゆでる)

【けんちん汁】

- ① 鶏肉は一口大に切る。里芋・大根・にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは半月切りにし、水にさらしてアクを抜いておく。こんにゃくは、色鮮切りにしてゆでておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒め、野菜も加えて炒める。だし汁を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮たら、しょうゆ・酒・みそを加えて調味し、ゆでておいたすいとんを加えてひと煮立ちさせる。ねぎを加えて器に盛る。

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り生姜汁をふいて、20~30分おいてから片栗粉をつける。フライパンに油を熱してこんがり焼く。
- ② にんじんは短冊切り、にらは3cm程度の長さに切る。しめじは石づきを取って小房にほぐしておく。
- ③ フライパンに油を入れて、唐辛子を弱火で炒め、しばらくしたら取り出す。にんじん・しめじを加えて炒め、①の豚肉を戻し入れみそ・砂糖で調味し、最後に、にらを加えて炒め合わせる。

栄養おにぎりに

材料	分量(4人分)
うるち米	200g
もち米	200g
にら	100g
ちりめんじゃこ	40g

にら入りすいとん汁

材料	分量(4人分)
すいとん	
にら	100g
小麦粉	100g
牛乳	130ml
塩	少々
けんちん汁	
鶏もも肉	40g
里芋	40g
大根	40g
にんじん	40g
ごぼう	40g
こんにゃく	40g
しめじ	40g
油揚げ	1/2枚
油	小さじ2
だし汁	5カップ
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
みそ	大さじ2
ねぎ	20g

にらの辛味噌いため

材料	分量(4人分)
にら	200g
豚もも肉	120g
生姜汁	ひとかけ分
片栗粉	大さじ2
油	小さじ2
にんじん	20g
しめじ	40g
油	小さじ2
赤唐辛子	1本
みそ	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1・2/3

時短おひじき汁

材料	分量(4人分)
豆腐	120g
大根	120g
にんじん	40g
里芋	80g
ごぼう	20g
こんにゃく	20g
青菜	40g
ねぎ	20g
サラダ油	小さじ1
だし汁	4カップ
しょうゆ	大さじ2

作り方

- 野菜は5mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうは木につけてアケをぬく。こんにゃくは、2cm角、5mm位の厚さに切る。
- ねぎは小口切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう・大根・にんじんを炒める。こんにゃく、里芋を加え、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。
- しょうゆを入れ、豆腐・ねぎ・青菜を加えてひと煮立ちしたら火を止める。

ジュシーぎょうざ

材料	分量(4人分)
豚ひき肉	100g
水	100cc
ぎょうざの皮	20枚
おから	100g
小松菜	50g
塩	1g
根深ねぎ	50g
にら	30g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
にんじん	20枚
たれ	
しょうゆ	大さじ2/3
日本酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	1g
こしょう	少々
ごま油	大さじ1

作り方

- 小松菜は細かくきざんで塩でもんで、汁気をしぼっておく。ねぎ・にら・にんにく・しょうが・にんじんはみじん切りにしておく。
- 豚ひき肉に、水を加えてよく混ぜておく。おからと①の野菜を加え、よく混ぜる。
- ぎょうざの皮に、②の具をのせ、指でつまんでひだをよせながら包む。
- フライパンを熱してごま油を入れ、ぎょうざを並べて焼く。程よい焦げ目がついたら、ぎょうざの高さ1/3まで水を加え、フタをして蒸し焼きにする。水気がなくなるまで、こんがり焼く。

ペスカニラ

材料	分量(4人分)
白身魚	300g
ニラ	1/2束
食パン(耳なし)(6枚切り)	1枚
卵	1個
砂糖	小さじ1・1/2
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
レタス	30g
ミニトマト	4個
グレープフルーツ	1/4個
パセリ	少々

作り方

- 白身魚は骨を取り除き、スプーンで身をこそぎ取る。
- ニラはみじん切りにする。
- 食パンは細かくちぎる。
- ボールに①、②、③と卵、砂糖、塩を入れ、木ベラで粘りが出るまで混ぜる。(白身魚に含まれる塩分によって、加える塩の量は加減する。)
- ④をスプーンですくって片栗粉をまぶし、180℃位に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- 器にレタスをしき、⑤を盛り、ミニトマト、グレープフルーツ、パセリを添える。

作り方

- 米をといで、ざるに上げておく。
- 赤えんどう豆は、水に1時間位浸してから5分程度煮て、ざるに上げておく。山びどろは熱湯をかけて汚れをとり、水気をきってから、赤ワインにつけておく。
- 炊飯器に米・えんどう豆・山びどろ(ワインも一緒)・調味料を加え、普通のごはんを炊く時よりも少々水を減らして炊く。

☆山びどろの甘酸っぱさと、赤ワインの赤色で、いつもの赤飯がおしゃれな一品となります。

かんたん炊き込み赤飯

材料	分量(4人分)
もち米	1カップ
白米	1カップ
赤えんどう豆	30g
山びどろ(乾)	30g
(又はレーズン)	
赤ワイン	100cc
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水	適量

作り方

- 小松菜は、熱湯でゆでて水にとる。
- しめじは、石づきを除いて小房に分け、さっとゆでる。
- 2~3cmに切り、水気をしぼった小松菜と②を調味料で和える。

作り方

- 里芋はゆでて皮をむいてつぶす。
- ①にひき肉・卵白・小麦粉を加えて混ぜ、スプーンですくって油で揚げる。
- ブロッコリーは小房に分けてゆで、生姜はすりおろす。
- つくね揚げと、ブロッコリーを皿に盛り合わせ、好みで生姜しょうゆをつけて食べる。

☆生姜しょうゆにつけて食べるので、下味は薄くて大丈夫です。
☆里芋とひき肉はよく混ぜ合わせてください。
☆焦げないように低温でじっくりと揚げてください。

青菜のからし和え

材料	分量(4人分)
小松菜	320g
しめじ	80g
しょうゆ	12g
だし汁	12g
和からし	4g

里芋のつくね揚げ

材料	分量(4人分)
里芋	400~500g
鶏ひき肉	150g
卵白	1個分
小麦粉	大さじ3
揚げ油	
つけしょうゆ	
生姜	少々
しょうゆ	少々
つけ合わせ	
ブロッコリー	適宜

作り方

- ブロッコリーの軸をせん切りにする。
- 鍋に湯と中華だしの素、①を入れ、さっと煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、卵黄を回し入れる。

残った卵黄&ブロッコリーの軸を利用して中華スープに

材料	分量(4人分)
ブロッコリー(軸)	
中華だしの素	小さじ2
湯	600ml
片栗粉	小さじ2
水	適宜
卵黄	1個分

野菜たっぷりブイヤベース風

材料	分量(4人分)
たら	4切れ
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
かぼ	2個
じゅがいも	1個
さやいんげん	50g
トマト	1個
カレールー	1かけ(20g)
水	5カップ
固形スープの素	3個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

作り方

- ① たらは一口大に切る。にんじんは皮をむいて大きめの乱切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。かぼは半分に切る。トマトは湯むきして1cm角に切る。じゅがいもは皮をむいて4つ割にする。さやいんげんは、色よくゆでて4cm長さに切っておく。
- ② 深鍋に油を敷いて、玉ねぎをよく炒める。水・固形スープの素を加え、じゅがいも・かぼ・にんじんも加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。アクをとり、たらとカレールー・トマトを加え5分煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を整え、器に盛って、ゆでておいたさやいんげんを散らす。

白菜のサラダ

材料	分量(4人分)
白菜	160g
りんご	80g
ブロッコリー	120g
缶みかん	20g
ドレッシング	
酢	大さじ1・1/3
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/3

作り方

- ① 白菜は、葉の部分と軸の部分を分けて、せん切りにする。
- ② りんごは、皮をむかずに薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けて、ゆでてさましておく。
- ③ ドレッシングの材料を合わせておく。
- ④ 器に、白菜・りんご・缶みかん・ブロッコリーを盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。

小松菜のケーキ

材料	分量(8人分)
蒸しパンミックス	200g
小松菜(葉)	40g
水	100ml
牛乳	50ml
卵	1個
*トッピング	
いちご	
生クリーム	適宜
アラザン	

作り方

- ① 小松菜の葉(生)はざく切りにし、水・牛乳・卵を加えミキサーにかける。
- ② ボールに①を移し、蒸しパンミックスを加えてよく混ぜる。リング型に流して蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。
- ③ ②が冷めたら型から出して、生クリーム・いちご・アラザン・ヒイラギの葉などで飾りつける。

プッキーニグラタン風

材料	分量(4人分)
プッキーニ(小かぼちゃ)	2個
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	大さじ2
薄力粉	大さじ2
牛乳	150ml
塩	少々
こしょう	少々
枝豆	大さじ1
コーン缶	大さじ1
ウインナー	1本
ハム	1枚
ピザ用チーズ	20g

作り方

- ① プッキーニの頭の方を1/4カットし、種をスプーンですくって除き、蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。ウインナーは小口切り、ハムは細かく切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒め、薄力粉をふり入れてさらに炒める。弱火にして、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、塩、こしょうで調味し、枝豆、コーン(缶)、ウインナーとハムを加える。
- ③ ①に、②を分けて入れ、チーズをのせてオーブンで表面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 皿に盛り、最初にカットした頭の部分(7分)も添える。
- ⑤ 食べる時は、半分に切る。

作り方

- ① 長ねぎは小口切り、竹輪は5mmの輪切りにする。にんじんは、3~4cm長さのせん切りにする。
- ② 小麦粉・水を合わせてややかためので衣を作り、①を加えて混ぜ合わせる。油を中温に熱し、②を一口大の大きさにまとめて揚げる。
- ③ 大根をおろし、水気を絞って添える。

作り方

- ① にはらゆでて水気をしぼってから4等分する。こんにゃくはゆでる。こんにゃくの水気をふきとり、肉の枚数に合わせて薄くそぎ切りにする。
- ② こんにゃくを広げ、にはらをのせ、端からくるくると巻いて、さらに牛肉でしっかり巻く。
- ③ 赤唐辛子は種をとって小口切りにし、しょうゆ・酢・砂糖を合わせて南蛮だれを作る。
- ④ 揚げ油を熱し、②に片栗粉をまぶして油で揚げて、③のたれに漬ける。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切って、皿に盛り、レモン、ミニトマト、パセリを添える。

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切っておく。大根・にんじんは皮をむいていちょう切りにしておく。里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩でもんでぬめりをとった後、ゆでておく。生しいたけは石づきを取り、十字の切り込みを入れておく。ねぎは小口切り、なるとは輪切りにする。もちは網で焼いておく。
- ② 鍋にだし汁・塩・しょうゆを入れ、大根・にんじん・里芋を入れてやわらかくなるまで煮る。鶏肉・生しいたけを加えて煮る。もちを加え、ひと煮立ちしたら、なると・ねぎを加えて火を止める。
- ③ お椀に盛って、好みでゆずの皮をあしらう。

☆大根、にんじんを梅や松などの型で抜くと良い。

ゆで大豆のかき揚げ

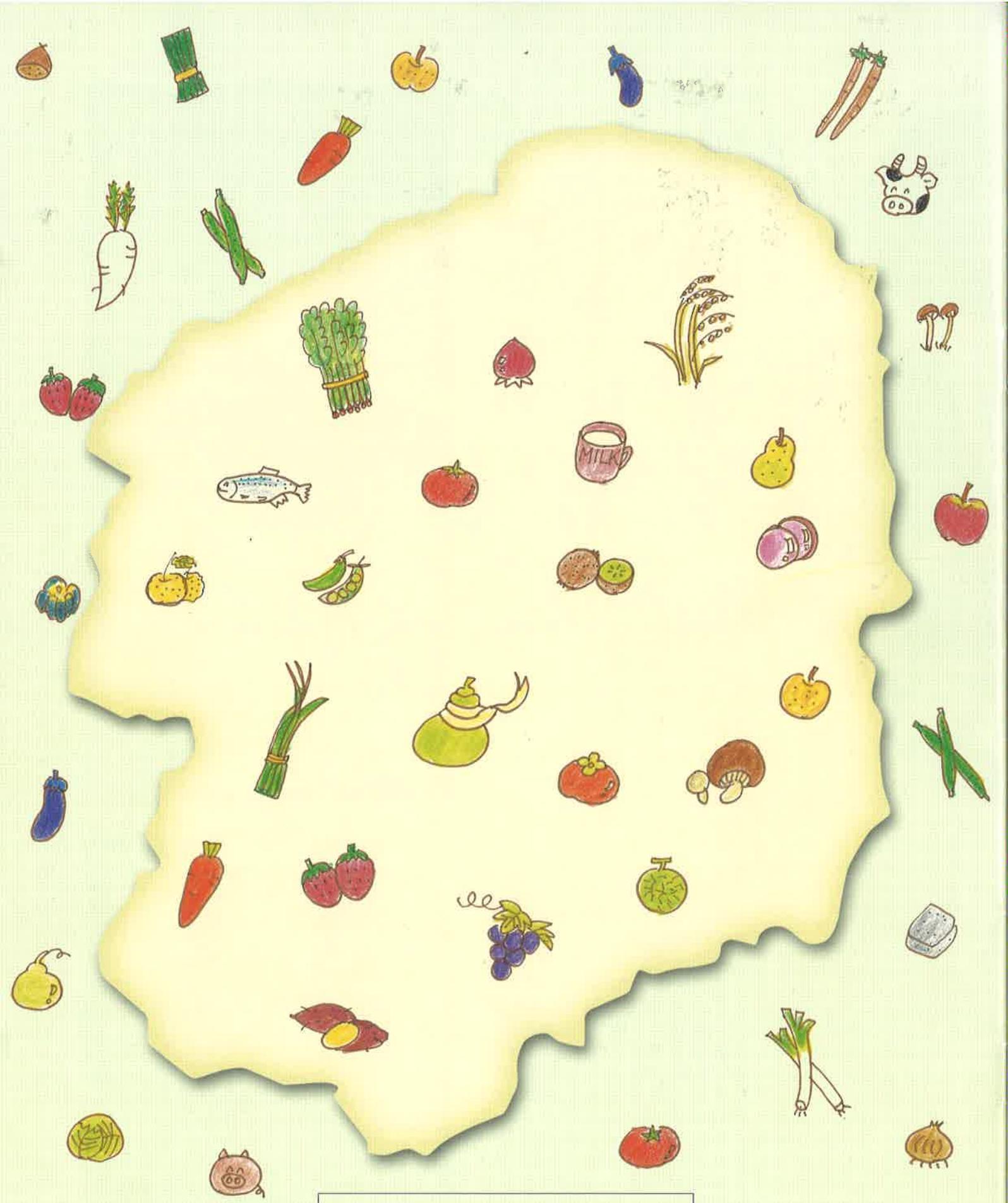
材料	分量(4人分)
ゆで大豆	100g
長ねぎ	100g
にんじん	50g
焼き竹輪	1本
小麦粉	40g
水	大さじ4
揚げ油	適宜
大根	200g

牛肉のこんにゃくにゃくにゃ巻き

材料	分量(4人分)
牛もも薄切り肉	320g
こんにゃく	1枚
にはら	1束
片栗粉	適量
揚げ油	適量
南蛮だれ	
赤唐辛子	1本
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
つけ合わせ	
レモン	1個
パセリ	適量
ミニトマト	4個

とちぎのお雑煮

材料	分量(4人分)
もち	4個
鶏もも肉	80g
大根	200g
にんじん	100g
里芋	4個
生しいたけ	4枚
なると	1/4本
ねぎ	少々
だし汁	4カップ
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
ゆずの皮	少々



おいしくとちぎ
～楽しく食べて健康に～

発行者 栃木県保健福祉部健康増進課

監修 社団法人 栃木県栄養士会

発行日 平成19年3月

R100

この印刷物は古紙配合率100%再生紙を使用しています