

生活習慣予防料理



●「まごわやさしい」で生活習慣病予防

「まごわやさしい」とは、栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい、7つの食材の頭文字からできた言葉です。具体的には、「ま」はまめ類、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚・海老などの魚介類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類を指しています。栄養バランスのよい食生活を送ることで、健康の増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防が期待できます。

♡さば缶ハンバーグ♡

●生地(4人分)

鯖水煮缶	1缶(190g)
木綿豆腐	150g
青ねぎ	2本
大葉(ハンバーグに入れる)	1枚
おろししょうが	大さじ1(18g)
A しょうゆ	小さじ1
たまご	1個
パン粉	1/2カップ
サラダ油	適量
大根	300g
大葉(飾り用)	4枚
ポン酢	小さじ4
ミニトマト	8個

【作り方】

- ① 豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで加熱(600W、3分程度)して水気をきる。
- ② 青ねぎ・大葉1枚はみじん切り、大根はすりおろす。
- ③ 厚手のビニール袋に水切りした鯖缶、木綿豆腐を入れ混ぜ合わせ、Aの調味料・青ねぎ・大葉を加えさらに混ぜ合わせる。
- ④ ③を人数分に分け、フライパンに油をひいて両面を焼く。
- ⑤ 大葉・大根おろしをのせ、ポン酢をかける。

缶詰の汁で作ったハンバーグソースをかけてもおいしいですよ！お試しあれ！

●ハンバーグソースの作り方●

ケチャップ・さば缶の汁・ウスターソース各大さじ1を混ぜ合わせる。



♡和風しょうがスープ♡

材料(4人分)

えのき	100g
しいたけ	40g
乾燥わかめ	5g
しょうが	小さじ1(6g)
水	600ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2

【作り方】

- ① えのきは石づきを取り除き、3cm幅に切る。しいたけは軸を取り除き、薄切りにする。乾燥わかめを水で戻す。しょうがはすりおろす。
- ② 鍋に水・えのき・しいたけを入れて中火で煮る。
- ③ えのきとしいたけに火が通ったら、わかめ・鶏ガラスープの素・しょうゆ・しょうがを加えて、中火でひと煮立ちさせる。

令和6年10月 松阪市食生活改善推進協議会 嬉野グループ



♡ピーマンとちくわのきんぴら♡

●生地(4人分)

ピーマン	3個
じゃがいも	中2個(160g)
にんじん	1/2本(75g)
ちくわ	1本
ごま油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
白ごま	適量

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき細切りにして、水にさらし水気を切る。にんじん、ピーマンは細切りにする。ちくわは輪切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、じゃがいも、にんじんを加えて4～5分程度中火で炒める。ピーマンを加えてさらに2～3分程度炒める。
- ③ 砂糖・しょうゆ・ちくわを加えて炒め、最後に白ごまをかける。

♡フルーツミルク寒天♡

材料(4人分)

粉寒天	4g
水	250ml
牛乳	300ml
みかん缶のシロップ	50ml
砂糖	大さじ3
レモン果汁	小さじ2
キウイ	1個
みかん缶詰	60g

【作り方】

- ① あらかじめ、牛乳は冷蔵庫から出しておく。
- ② キウイは1cm角、みかんは半分に切る。
- ③ 鍋に粉寒天・水・砂糖を入れて混ぜ合わせ、火にかける。2～3分沸騰させ火からおろす。
- ④ 牛乳・缶詰のシロップ・レモン果汁を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 容器にキウイ・みかんを並べ、④を流し入れる。



♡ごはん♡

材料(4人分)

米	2合
---	----

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
ごはん	252	3.8	0.5	0.0
鯖缶ハンバーグ	258	16.7	15.5	0.8
ピーマンとじゃがいものきんぴら	69	2.1	1.5	0.4
和風しょうがスープ	14	1.4	0.1	1.0
フルーツミルク寒天	105	2.8	2.9	0.1
計	698	26.8	20.5	2.3