

～手作りおやつ～

おからかりんとう



■材料(約30個分)

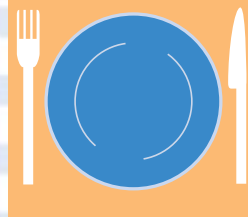
| | |
|-----------|------------|
| 薄力粉 | 110 g |
| 砂糖 | 30 g |
| 白ごま | 30 g |
| おから | 20 g |
| 卵 | 1/2 (25 g) |
| ベーキングパウダー | 大さじ1/2 |
| 揚げ油 | 適量 |

〈1個分の栄養量〉

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 35kcal |
| たんぱく質 | 0.6 g |
| 脂質 | 1.8 g |
| カルシウム | 14mg |
| 塩分 | 0 g |

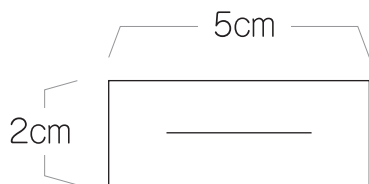
～手作りおやつ～

おからかりんとう



■作り方

- ①ふるった薄力粉とベーキングパウダー、砂糖をよく混ぜておく。
- ②①におから、卵、ごまを入れてよく練る。
- ③めん棒で②をよくのばし、2mm厚さにして、2cm×5cmの長方形を作る。



- ④真ん中に切り込みを入れ、ねじり、160～170℃の油で2分ほどからっと揚げる。

～ひとくちメモ～

おからには、たんぱく質だけでなく、食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維を多く含む食品は噛みごたえもあります。噛むことはしょうぶな歯やあごを育て、味覚の発達や、肥満の予防にもつながります。

～参加者のおすすめレシピ～

じゃがいももち



■材料(5～6個)

じゃがいも …… 1個(100g)
片栗粉 …… 大さじ1
粉チーズ …… 大さじ1
牛乳 …… 適宜
バター …… 適宜



〈5～6個分の栄養量〉

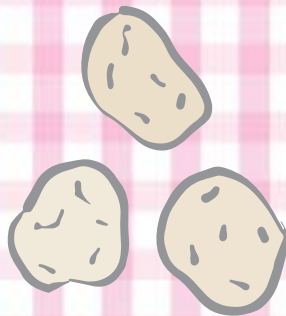
エネルギー …… 172kcal
たんぱく質 …… 5.9g
脂質 …… 6.5g
カルシウム …… 94mg
塩分 …… 0.3g

～参加者のおすすめレシピ～

じゃがいももち

■作り方

- ①じゃがいもと人参を電子レンジで加熱し（約6分程度）やわらかく煮えたら、よくつぶす。
- ② ①と片栗粉、粉チーズを入れ、よく混ぜ、少ししっとりする程度に牛乳を入れる。
- ③一□サイズの小判型にし、バターで両面を焼く



Y・Nさん（別府校区） からのコメント

母が作ってくれたおやつです。離乳食、手づかみメニューにもぴったりで、子どもたちも大好きです。冷凍保存が可能なので、作り置きができます。

～参加者のおすすめレシピ～

かぼちゃサラダ



■材料(4人分)

かぼちゃ …………… 200 g
玉ねぎ …………… 40 g
マヨネーズ …………… 大2
プレーンヨーグルト …… 大2
(あればレモン汁) …… 少々



〈1人分の栄養量〉

エネルギー …………… 103kcal
たんぱく質 …………… 1.5 g
脂質 …………… 5.6 g
カルシウム …………… 19mg
塩分 …………… 0.1 g

～参加者のおすすめレシピ～

■作り方

- ①かぼちゃは電子レンジでやわらかくなるまで(5分程度)加熱する。
- ②かぼちゃの皮をむき、1cm角くらいに切る。
- ③玉ねぎは、みじん切りにして水にさらし、水気をしぼる。
- ④マヨネーズとプレーンヨーグルトを混ぜ合わせたら、かぼちゃと玉ねぎを加えてあえる。

かぼちゃサラダ



F・Iさん(城南校区) からのコメント

固いかぼちゃも電子レンジを使えば簡単に料理できます。マヨネーズだけでなく、ヨーグルトを合わせることでさっぱりします。ツナを加えてもおいしいです。

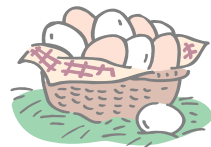
～参加者のおすすめレシピ～

ツナと卵のどんぶり



■材料(幼児2人分又は丼1杯分)

ツナ(油漬け) …………… 小1缶
卵 …………… 1個
しめじ …………… 1/2パック
ごはん …………… 200g
めんつゆ …………… 大さじ2
水 …………… 大さじ4



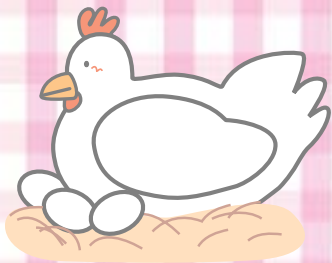
〈幼児1人分の栄養量〉

エネルギー …………… 323kcal
たんぱく質 …………… 13.4g
脂質 …………… 11.6g
カルシウム …………… 17mg
塩分 …………… 1.1g

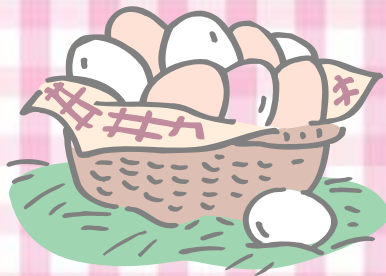
～参加者のおすすめレシピ～

■作り方

- ①しめじは小房に分けておく。
- ②鍋にしめじ、ツナを缶汁ごと入れ、火にかけ、水、めんつゆで味を整える。
- ③卵を入れ、煮立てる。
- ④ごはんの上に③をのせる。



ツナと卵のどんぶり



M・Mさん(金山校区) からのコメント

昼などに、手早く作りたいときにします。

ごはんを鍋に入れ、おかゆ風にしてもおいしいです。

～ 伝えていきたい郷土料理～

かしわごはん



■材料(4人分)

米 2合(280 g)
鶏肉(親鶏) 100 g
酒 大さじ2
しょう油 大さじ2



〈1人分の栄養量〉

エネルギー 326kcal
たんぱく質 9.3 g
脂質 5.4 g
カルシウム 6mg
塩分 1.3 g

■作り方

- ①米は洗い、普通に炊く。
- ②鶏肉は細かく切り、酒、しょう油でアクを取りながら煮る。
- ③ごはんが炊けたら、②の鶏肉を煮汁ごと入れてよく混ぜ合わせる。



ひとくちメモ

人参、ごぼうを入れてもよいです。
炊き込むこともできます。



～ 伝えていきたい郷土料理～

がめ煮



<1人分の栄養量>

| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 257kcal | カルシウム | 43mg |
| たんぱく質 | 12.9g | 塩分 | 1.6g |
| 脂質 | 11.5g | | |

■材料(4人分)

| | |
|--------|--------|
| 鶏肉(もも) | 240g |
| しょうが | 20g |
| こんにゃく | 80g |
| ごぼう | 40g |
| A れんこん | 40g |
| たけのこ | 40g |
| 干しいたけ | 8g |
| 里芋 | 240g |
| B 人参 | 80g |
| きぬさや | 20g |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ2 |
| C 塩 | 小さじ1/4 |
| しょう油 | 大さじ2 |
| サラダ油 | 大さじ1 |

■作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、沸騰したお湯にさっとくぐらせ、臭みを取る。
- ②熱した鍋に、サラダ油の1/2量を入れ、①を入れて炒める。肉に火が通ったところで水を800ccを加え、しょうがの1/2量を小さくきざんで入れ、アクを取りながら10分ほど煮る。
- ③②の煮汁から、鶏肉が浸かる位を残し、別にとっておく。鶏肉の入った鍋に(C)の各1/3量を入れ、ふたを半分くらいあけてさらに煮る。
- ④こんにゃくは茹でて一口大に切る。れんこんは皮をむいて酢を1～2滴入れて茹でて、冷水に取って乱切りにする。ごぼう、たけのこは乱切りにして茹でる。干しいたけは水に戻し半分に切る。
- ⑤別鍋に、残りのサラダ油を入れて、④を炒め、③と残りの煮汁を、(C)の残りと(B)を入れて煮含める。
- ⑥器に盛りつけ、塩ゆでしたきぬさや、しょうがの残りをせん切りにして散らす。

ひとくちメモ

福岡（筑前）の代表的な郷土料理で、祝い事に必ず登場する煮物で筑前煮ともいいます。

ありあわせの材料をいろいろ「がめ繰り込んで煮込む」のでこの名前がついたと言われています。

根菜類がしっかりとれる煮物です。

～ 伝えていきたい郷土料理～

博多雑煮



〈1人分の栄養量〉

| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 305kcal | カルシウム | 89mg |
| たんぱく質 | 13.5g | 塩分 | 1.7g |
| 脂質 | 5.5g | | |

■材料(4人分)

| | |
|--------|--------|
| 丸餅 | 8個 |
| ふり | 80g |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| 干しいたけ | 小4個 |
| 焼き豆腐 | 80g |
| 里芋 | 80g |
| 人参 | 40g |
| かまぼこ | 80g |
| かつお菜 | 120g |
| だし汁 | 600cc |
| 塩 | 小さじ3/5 |
| 薄口しょう油 | 小さじ1 |

*だし汁用

| | | |
|---|------|-------|
| A | 焼きあご | 15g |
| | だし昆布 | 5g |
| | 花かつお | 5g |
| | 水 | 750cc |

■作り方

- ①ぶりに塩をして一晩置き、4切れにして熱湯をかける。
- ②干しいたけは水に戻し石つきをのぞく。焼き豆腐は4つに切る。かまぼこは1人2切れになるように切る。
- ③里芋は亀甲(6面)に皮をむき1人1切れにし、人参は花形に抜いて、それぞれ茹でる。
- ④かつお菜は茹でて、3cm位に切る。
- ⑤(A)でだし汁を作り、分量のだし汁を煮立てて、調味料を加え、かつお菜以外の具を温める。
- ⑥丸餅は茹でて、柔らかくする。
- ⑦お椀に餅を入れ、具を彩りよく盛りつけ、熱いだし汁を注ぐ。



ひとくちメモ

博多商人のなごりが残る雑煮。
焼きアゴでだしをとり、すまし汁仕立。
具は一椀ずつ串に刺して用意していたそうです。

健康ふくおか10か条

- 第1条：健康（適正）体重を知り維持しましょう
- 第2条：運動を身近なところで楽しみながら
日常生活の中に取り入れましょう
- 第3条：人との交流を楽しみ、
上手にストレスを解消しましょう
- 第4条：家族や仲間と楽しく食事をしましょう
- 第5条：朝食で元気な1日を始めましょう
- 第6条：質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に
薄味の食事をしましょう
- 第7条：たばこの悪影響を知り、
禁煙、防煙、分煙の輪を広げましょう
- 第8条：適正飲酒を守りましょう
- 第9条：8020を目指して
歯の定期的なチェックを受けましょう
- 第10条：年に1回は健診を受けましょう

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

子育て世代のみなさんへ

若い女性には痩せすぎが、
子どもたちには肥満が
増えている？！
あなたとお子さんは大丈夫？

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に



城南区保健福祉センター健康課

福岡市城南区鳥飼 5 丁目 2 - 2 5

TEL831-4261