

サザエさんと
健康
ライフ

早良区

サザエさん通り

食育レシピ集

若者期向け



早良区サザエさん通り 食育レシピについて

若い世代の皆さんは勉強に、スポーツにと活動的な毎日を過ごしていることでしょう。食事は、健康で幸せな生活を送るためにとても大切です。とりわけ、朝ごはんを毎日きちんと食べる生活リズムは、健康的な生活習慣、体づくりにつながります。

私たちの体の細胞は日々生まれ変わっています。体が生まれ変わる材料は、食事から摂取する様々な栄養素です。これから先もずっと健康な体を維持していくために、今が大事！

この冊子では、早良区の豊富な食材を活かし、また楽しい会話に花が咲くサザエさん一家をイメージした、若者期向けレシピを紹介しています。ぜひ料理にチャレンジしてみてくださいね。



「サザエさん通り」キャラクター

「サザエさん通り」朝ごはんて元気モリモリレシピ

元気な1日がスタートできるように、
簡単でしっかりの朝ごはん向け料理

「サザエさん通り」わくわくレシピ

ササエやカツオ、ワカメ、タラなど
サザエさん一家にちなんだ食材を使用した料理

地産地消レシピ

早良区をはじめ、
福岡市内で採れる身近な食材を生かした料理

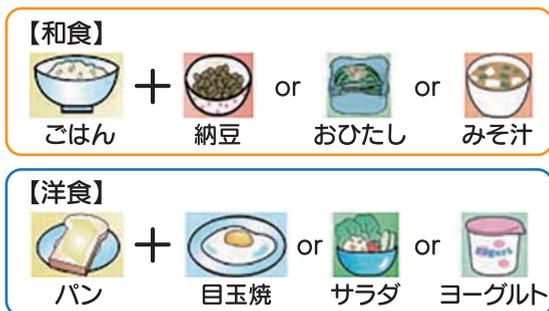
*このテーマで、レシピを募集しました。応募作品の中から、受賞した10作品を掲載しています。

バランスのいい食事って何だろう

1つの食品で1日に必要な栄養素を全て含んでいるものはありません。だから、いろいろな食品を組み合わせるのです。

例えば、パンだけ、おにぎりだけ、ではなくおかずもプラスしましょう。

朝ごはんなら……

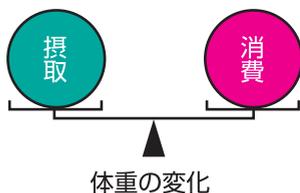


～毎食ごとに、主食・主菜・副菜をそろえましょう～

1日にどのくらいの栄養素が必要なの？

必要なエネルギー量や栄養素の量は人によって違います。

詳しくは⇒



エネルギーの摂取と消費のバランスによって健康な体ができあがる。

無理なダイエットはしないで 必要な栄養素とエネルギーをしっかりと、よく体を動かすことが大切！

肥満はがん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病との関連があります。
若年女性のやせは、月経異常、骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があります。

どうして朝ごはんは、 大切なのだろうか？

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。

朝しっかりと栄養を摂れば、きちんと目が覚め、脳が活発に働き始めます。



朝ごはんて人生が変わる!

朝ごはんを食べる習慣がある人となない人では、勉強、仕事、スポーツさらにメンタル面でも大きな差が出ます。朝ごはんを食べてしっかりエネルギーをチャージ。最高の1日をスタートさせましょう。



検索



進学や就職で一人暮らしをするようになって、 朝ごはんは自分で作ろう。 フライパンでもご飯は炊ける！

米を量る

米は専用の計量カップ(1合=180ml)にたっぷり入れて、さい箸などですり切る。

はかりを使う場合は1合=約150g。

水を量る

容量の場合は、米のかさに対して約1.1倍、重量の場合は、米の重さに対して約1.4倍の水を用意。

(フライパンで炊くときは、水をやや多めに。)



容量で量るとき



重量で量るとき

(資料提供:大阪ガスHP 火で炊くコンロでごはん生活)

米を炊く

- ①米を研いで、分量の水を加え、30分以上おく。
- ②蓋をして、中火にかける。(沸騰まで10分かかるように火加減を調節)
- ③沸騰したら、弱火にして10分加熱する。
- ④火を止めて10分蒸らす。



〈20cmフライパンで1合炊飯〉

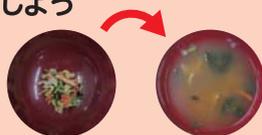
豆知識

乾物(乾燥わかめ、乾燥野菜など)を利用しよう

水で戻して、汁ものや麺類の具に。

簡単に一品増やせます。

乾物を常備しておけば、災害時にも役立ちます。



最優秀賞



簡単トマトとチーズのリゾット

考案者：出水 里沙 さん

出水さんのアピールポイント

とろとろチーズとつぶしたトマトがごはんに合います。

材料 1人分(g)

ごはん…………… 150
トマト…………… 中1個
しめじ…………… 1/4パック
とけるチーズ…………… 20
(スライスチーズなら 1枚)
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々

作り方

- ①ごはんを皿に盛り、真ん中に、へたを取り、浅く切れ目を入れたトマトを丸ごと置き、その周りにしめじ、とけるチーズをちらし、塩・こしょうする。
- ②ラップをして電子レンジ(500W)に約3~5分かける。
- ③熱いうちに、トマトをくずし、混ぜて食べる。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
351	10.2	6.5	148	0.6	0.8

優秀賞



食欲促進！☆カレー香る変わりダネきんぴら

考案者：井殿 文菜 さん

井殿さんのアピールポイント

和風なきんぴらも、カレー粉や竹輪、じゃが芋の登場で、普段との違いを楽しめる。カレーのスパイシーさが、食欲に拍車をかけて、夏も乗り切れる☆

材料 1人分(g)

ごぼう……………15	A	しょうゆ …… 小さじ1/3
人参……………10		はちみつ……………少々
じゃが芋……………30		カレー粉……………少々
ちくわ……………1/6本		いりごま……………少々
赤とうがらし …… 1/2本		
油……………適宜		
酒……………小さじ1/2		

作り方

- ①ごぼう、人参、じゃが芋、ちくわは細い拍子切りにする。赤とうがらしは輪切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ごぼう、人参、じゃが芋を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ちくわ、赤とうがらし、酒を加え、酒を全体にからめ混ぜ合わせる。
- ④Aで調味し、最後にいりごまをふる。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
66	2.4	1.4	20	0.4	0.5



根菜サラダ

考案者：松本 千怜 さん

松本さんのアピールポイント

食べごたえがあって満腹感がえられます。
食物繊維がたくさんとれます。

材料 1人分(g)

大根	50	A	マヨネーズ	……	小さじ1
ごぼう	20		だし割しょうゆ	……	小さじ1/2
人参	10		酢	……	小さじ1/2
レンコン	25		すりごま(白)	……	小さじ1
水菜	5		ガーリックパウダー	……	少々
冷凍枝豆	……		塩	……	少々
ツナ缶	20		こしょう	……	少々

作り方

- ①大根、ごぼう、人参は千切り、れんこんは短冊切りに切って、ゆでて冷ます。
- ②水菜は食べやすい大きさに切る。枝豆は凍ったまま茹でて、さやから取り出す。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④①、②とツナを③、すりごまで和える。
ガーリックパウダー、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、枝豆を散らす。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
135	6.5	6.6	74	1.5	0.8

優秀賞



みんな仲良しあったか和風ミネストローネ

考案者：豎山 美莉 さん

豎山さんのアピールポイント

つみれを作るときにお子様と一緒に作ると、作る楽しさを教えられると思います。7大アレルギー食品を使わずに、アレルギーの人でも食べられるようにし、さらに野菜を小さく切ること、小さい子からお年寄りまで食べやすくしました。

材料 1人分(g)

じゃがいも	1/2個	だし汁	300	
玉ねぎ	1/8個	(カツオ・昆布)		
キャベツ	1/2枚	カットトマト缶	100	
人参	15	B	にんにく(すりおろし) 0.5	
タラすり身	25			しょうゆ
乾燥わかめ	小さじ1/2	オリーブ油	数滴	
A	酒	小さじ1/2	砂糖	小さじ1/3
	生姜(すりおろし)	2	塩	少々
	片栗粉	小さじ1/3	こしょう	少々
	塩	少々		

作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎは角切り、キャベツは1口大に切る。人参は型抜きする。
- ②タラすり身に、水で戻して細かく切ったわかめ、Aを加えて混ぜ、一口大に丸める。
- ③だし汁にトマト缶、①を入れ、火にかけて沸騰したら中火にし、アクをとりながら煮る。さらに②を加えて煮込む。
- ④火が通ったら、Bを加え、塩・こしょうで味を整える。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
127	7.8	1.5	50	0.9	1.6

「サザエさん通り」わくわくレシピ



のりと野菜のチキンロール

考案者：鮫島 志朋 さん

鮫島さんのアピールポイント

人参、いんげん、のりを使い、見た目を鮮やかにしました。
また、お弁当に入れることもでき、手軽に作ることができます。

材料 1人分(g)

鶏むね肉 …………… 70
 人参 …………… 10
 いんげん…………… 10
 焼きのり…………… 1枚
 塩 …………… 少々
 黒こしょう ……… 少々
 酒 …………… 小さじ1/2
 片栗粉 ……… 小さじ1/2

作り方

- ①人参は皮をむき、鶏むね肉と同じぐらいの長さに拍子木切りし、下ゆでする。
- ②いんげんは板ずりをして、下ゆでし、ヘタをのぞく。
- ③鶏むね肉は余分な水気と脂肪をのぞき、厚い部分を包丁でぞくようにして観音開きにする。
- ④鶏むね肉の両面に塩、黒こしょう、酒をふる。
- ⑤ラップを広げて鶏むね肉をのせ、片栗粉をふる。その上のにりをのせ、人参、いんげんを芯にして、手前からきつめに巻く。
- ⑥ラップをしっかりと巻き、両端をねじってとめる。耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
(ラップで巻く前にたこ糸で巻くときれいに成形できます。)
- ⑦冷めたらラップをはずして切り分ける。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
91	16.2	1.1	13	0.3	0.3



土鍋でたらのちゃんちゃん焼き

考案者：池田 奈生 さん

池田さんのアピールポイント

野菜をたっぷり、おいしく食べることができる。

材料 1人分(g)

生たら……………80
 きゃべつ……………2枚
 玉ねぎ……………1/4個
 しめじ……………1/4パック

A { みそ……………大さじ1/2
 砂糖……………小さじ2/3
 酒……………小さじ1
 すりおろししょうが……………3
 ごま油……………小さじ1/2

作り方

- ①たらは、食べやすい大きさに切る。
- ②きゃべつはざく切り、玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③Aは混ぜ合わせておく。
- ④鍋にごま油を熱し、玉ねぎとしめじを軽く炒める。
- ⑤きゃべつを加えて、上にたらをのせ、Aをかけて蓋をし、蒸し焼きにする。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
158	17.6	3.2	93	1.1	1.5



ワカメチャンプルー

考案者：見月 和香 さん

見月さんのアピールポイント

ご飯が進む一品を考えました。熱いうちにどうぞ。

材料 1人分(g)

絹ごし豆腐……………70	ごま油……………小さじ1
卵……………1/2個	A { 薄口しょうゆ・小さじ2/3 みりん……………小さじ1/2 酒……………小さじ2/3 塩……………少々
乾燥わかめ…小さじ1/2	
人参……………15	
もやし……………25	

作り方

- ①豆腐は水気をきってくずす。卵はといておく。
わかめは水でもどし、よく水気をきっておく。
- ②人参は短冊切り、もやしはざく切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を加えて炒める。
しんなりしたら、豆腐、わかめ、Aを加えて炒め合わせる。
- ④溶いた卵を回し入れ、全体に火が通ったら完成。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
137	7.4	8.7	56	1.2	1.1

優秀賞



豚ロースとエリンギの鉄板焼き

考案者：波村 大志 さん

波村さんのアピールポイント

とにかく旨い！

材料 1人分(g)

豚ロース 3枚	……80	塩	……少々
エリンギ	……1本	こしょう	……少々
キャベツ	……1枚		
小ネギ	……3	しょうゆ	…… 小さじ1
かいわれ	……3	練りわさび	……2
ごま油	…… 小さじ1		

作り方

- ①豚肉を2～3等分に切る。
- ②熱したフライパンに、ごま油を引き豚ロースとエリンギを炒め、塩とこしょうをふる。
- ③キャベツを1口サイズに刻む。
- ④熱した鉄板にごま油を引き、キャベツをならべる。
- ⑤その上に、炒めた②を並べる。
- ⑥刻んだネギとかいわれを散らす。
- ⑦小皿にしょうゆとわさびを入れて、添える。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
284	18.8	20	38	0.7	1.4



福岡のとまとを使った卵料理

考案者：古賀 千恵 さん

古賀さんのアピールポイント

卵とオイスターソースがよくあう！

材料 1人分(g)

トマト …………… 中1個
 卵 …………… 40
 油 …………… 適宜
 冷凍枝豆 …………… 数粒

A { オイスターソース …… 小さじ1
 水 …………… 小さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1/2

作り方

- ①トマトを一口大に切る。卵はといておく。枝豆は凍ったまま茹でて、さやから取り出す。
- ②Aは鍋に入れて混ぜ合わせ、煮詰める。
- ③フライパンに油を熱し、トマトを中火で炒める。
- ④ある程度炒まったら、トマトをフライパンの端に寄せて中央を空け、卵を流す。
- ⑤30秒待つて、全体を巻き込むように混ぜる。
- ⑥皿に盛りつける。②を回しかけ枝豆を散らす。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
108	6.8	5.6	33	1.1	0.8



かぼちゃとごまのパウンドケーキ

考案者：笠 可奈子 さん

笠さんのアピールポイント

地域でとれるかぼちゃを使い、家にある材料で作りました。

材料 1人分(g)

かぼちゃ	30	
牛乳	小さじ1	
A	薄力粉	大さじ2
	ベーキングパウダー	小さじ1/5
バター	小さじ2	
砂糖	小さじ3	
卵黄	5	
白ごま	小さじ1/2	

作り方

- ①かぼちゃは1cm角に切り、耐熱容器に入れ、牛乳を加えてふわりとラップをかけ電子レンジ(500w)で加熱し(かぼちゃ150gに対して8分)、そのまま冷やす。
- ②ボールに柔らかくしたバターを入れて泡だて器で十分に練る。砂糖を加えて、白っぽくなるまですり混ぜ、さらに卵黄を加えてよく混ぜる。
- ③Aを合わせて、②にふるいながら入れ、混ぜ合わせる。
- ④③に①とごまを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤④を型に流し、180℃に予熱したオーブンで20分程焼く。
(少量の場合は、カップケーキにすると作りやすい)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
201	3.2	9.9	60	0.8	0.2