



さわら

# 鯖の みぞれソースがけ

暑い季節でもさっぱり食べられる主菜です!!



## 作り方 .....

- 1 鯖を塩・こしょうで下味をつける。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鯖を両面焼く。
- 3 火が通ったら粗熱をとる。
- 4 もやしは茹でて、水にさらす。
- 5 レタスは一口大にちぎり、トマトはざく切り、きゅうりは斜めの薄切り、こねぎは小口切りにする。
- 6 大根はすりおろす。
- 7 皿にレタス、きゅうり、トマト、鯖の順に盛り付ける。
- 8 すりおろした大根の水気を切り、ポン酢を混ぜ合わせ添える。
- 9 こねぎとごまを散らす。

※鯖の代替として白身魚でもよい。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

鯖	160
塩	0.2 (少々)
黒こしょう	少々
サラダ油	3 (小さじ $\frac{3}{4}$ )
レタス	40 (葉2枚)
きゅうり	30 ( $\frac{1}{3}$ 本)
トマト	60 ( $\frac{1}{3}$ 個)
大根	50 ( $\frac{1}{10}$ 本)
ポン酢	20 (大さじ1強)
こねぎ	2 (ひとつまみ)
白ごま	2 (小さじ1弱)

野菜  
(総量)

90g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
182kcal	17.2g	9.8g	4.7g	0.9g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# あじ 鰯の彩り 甘酢あんかけ

旬の野菜で彩りよく、暑さに負けずさっぱり  
食べられるよう甘酢あんかけにしました！



## 作り方

- 鰯を一口大に切り、キッチンペーパーで水気をふきとり片栗粉をまぶしておく。
- パプリカはヘタと種を取り除き、縦半分の長さに切り1センチ厚さに切る。玉ねぎは皮をむき1ミリの薄切りにする。
- えのきは石付きを取り除き、半分に切りほぐす。まいたけも石付きを取りほぐす。
- いんげんは筋を取り、2センチ長さに切る。
- 野菜類を柔らかくなるまで茹で、水気をきる。
- フライパンに油を熱し、鰯に火が通り焼き目がつくまで焼く。
- 鰯を皿に盛り、5を鰯の上に盛り甘酢あんかけをかける。

### <甘酢あんかけの作り方>

- Aを鍋に入れ火にかけ、砂糖を煮溶かす。
- 1に水溶性片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

## 材料 2人分(g) <概量>

鰯(骨なし切り身)	120
片栗粉	1 (少々)
赤パプリカ	30 (1/2個)
玉ねぎ	10
えのき	50
まいたけ	40
さやいんげん	30
サラダ油	4 (小さじ1)
酢	16 (大さじ1強)
砂糖	12 (大さじ1 1/3)
濃口醤油	16 (大さじ1弱)
水	20 (大さじ1 1/3)
片栗粉	2 (小さじ1弱)
水	4 (小さじ1弱)

野菜 (総量)
80g

アレルギー  
表示

小麦 大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
150kcal	14.1g	4.9g	13.6g	1.4g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 蒸し豚と温野菜の にんにくみそ風味

主菜だけで1日に必要な野菜の量の4分の1が  
摂取でき、油を使わず仕上げました。



## 作り方 .....

- 1 キャベツをざく切り、にんじんを短冊切り、玉ねぎをくし型切りにする。
- 2 耐熱皿に野菜、豚肉を乗せ、水を大さじ1強回しかけた後、ラップをふんわりとかけ、600wの電子レンジでおよそ8分加熱する。
- 3 混ぜ合わせたAを豚肉と野菜の上にかける。

※野菜はその他、いんげん、ブロッコリーなどを添えるとより色合いがよくなる。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉 .....

豚肉 もも	120 (6枚)
キャベツ	90 (1/8玉)
にんじん	40 (中1/2弱)
玉ねぎ	40 (小1/4強)
おろしにんにく	4 (小さじ1弱)
淡色辛みそ	8 (小さじ2弱)
すりごま	6 (大さじ1弱)
<b>A</b> 水	16 (大さじ1強)
砂糖	8 (大さじ1弱)
濃口醤油	6 (小さじ1)
塩	0.4 (少々)

野菜 (総量)
85g

アレルギー表示	豚肉	大豆	小麦	ごま
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
163kcal	14.5g	8.0g	8.1g	1.3g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 豚のから揚げ 野菜あんかけ

たっぷり野菜が80gとれる  
豚のから揚げです！



## 作り方 .....

- 1 豚肉を醤油と酒につけ、下味をつける。
- 2 1は、揚げる直前に片栗粉をまぶし、余分な片栗粉を落とす。肉はかたまりでもよい。180℃の油で3分間揚げる。
- 3 干しいたけを水で戻す。戻し汁は後で使うのでとっておく。
- 4 黄パプリカは縦に切った後、横に3センチ×1センチに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは3センチ角のざく切りにする。
- 5 沸騰した湯に、塩を少々入れ、小房に分けたブロッコリーを1～2分茹でる。にんじんもやわらかくなるまで茹でる。
- 6 フライパンに油を熱し、345を入れ炒める。その後、3のしいたけの戻し汁とAを入れて煮る。
- 7 6に、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- 8 皿にから揚げを置き、野菜あんをかけミニトマトを添える。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉 .....

豚も肉(薄切り)	120	サラダ油	2	(小さじ½)
濃口醤油	4 (小さじ½)	酒	2	(小さじ½弱)
酒	4 (小さじ1弱)	砂糖	3	(小さじ1)
片栗粉	12 (大さじ1½)	みりん	3	(小さじ½)
揚げ油	適量	A 塩	1	(少々)
ブロッコリー	40 (大2房)	濃口醤油	4	(小さじ½)
にんじん	10	黒こしょう	少々	
黄パプリカ	16	レモン汁	少々	
玉ねぎ	20	片栗粉	2	(小さじ1弱)
キャベツ	30 (中1枚)	水	4	(小さじ1弱)
干しいたけ	4 (2枚)	ミニトマト	40	(4個)
戻し汁	80 (カップ½弱)			

野菜  
(総量)

80g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
215kcal	13.7g	12.2g	11.6g	1.2g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 海鮮八宝菜

いろいろな具材がとろりとまとまり、  
バルサミコ酢の香りが美味しさを引き立てます



## 作り方

- 1 豚肉はおろししょうがで下味をつける。
- 2 白菜は一口大に切る。
- 3 玉ねぎはくし切りにする。
- 4 にんじんは0.3センチ厚さの短冊切りにする。
- 5 干しいたけ、きくらげを水で戻し、一口大に切る。
- 6 さやえんどうは、ななめに2等分して茹でる。
- 7 フライパンにサラダ油と豚肉を入れて中火にかけ、色が変わったら、**2 3**  
**4 5**と塩を加えて炒める。しんなりしたら、うずらの卵、いか、混ぜ合わせ**A**を加えてふたをし、煮立ったら弱火にして3分煮る。具に火が通ったら醤油、ごま油、こしょうで味を調える。
- 8 **7**にえびを加えて加熱をしたら、バルサミコ酢を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 9 皿に盛り、**6**を飾る。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

豚肩ロース	50	水	100 (½カップ)
おろししょうが	2 (小さじ½)	<b>A</b> 酒	5 (小さじ1)
うずら卵	4個	中華だし	2
いか	20	濃口醤油	2 (小さじ½)
えび	20	ごま油	2 (小さじ1弱)
白菜	120 (大1枚)	白こしょう	少々
玉ねぎ	60 (½個)	バルサミコ酢	2 (小さじ½)
にんじん	40 (¼本)	片栗粉	8 (大さじ1弱)
きくらげ(乾)	2 (4個)	水	16 (大さじ1強)
干しいたけ	1.6 (1個)		
さやえんどう	6 (2枚)		
サラダ油	3 (小さじ1弱)		
塩	0.4 (少々)		

野菜  
(総量)

124g

アレルギー  
表示

豚 卵 いか えび 牛肉 鶏肉 ゼラチン 大豆 小麦

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
183kcal	11.3g	9.8g	11.9g	1.1g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 豆腐のとろ～り 野菜添え

高齢者の方にも喜んでいただける、  
のどごしの良い料理です。



## 作り方 .....

- 1 豆腐をまな板とキッチンペーパーに挟んで水切りし、8等分に切る。
- 2 豆腐に片栗粉をまぶし、オーブンで180℃で5分焼く、又はクッキングシートをフライパンに敷いて焼く。
- 3 きくらげは戻して4等分に切る。
- 4 にんじん、玉ねぎ、小松菜をみじん切りにする。
- 5 フライパンにオリーブ油を熱し、炒り卵を作り別皿に取る。
- 6 5のフライパンに切った野菜ときくらげを入れ、調味料Aを加え、煮立たせ、炒り卵を戻し入れる。
- 7 6に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 8 豆腐を盛り、7のあんをかけ、最後に糸唐辛子を飾る。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉 .....

木綿豆腐	300 (1丁)
片栗粉	4 (小さじ1強)
鶏卵	40 (小1個)
オリーブ油	4 (小さじ1)
にんじん	40 (¼本)
玉ねぎ	80 (小½個)
小松菜	20 (1茎)
きくらげ(乾)	2 (4個)
A 濃口醤油	14 (小さじ2強)
みりん	9 (小さじ1・½)
砂糖	4 (小さじ1強)
水	30 (大さじ2)
片栗粉	6 (小さじ2)
水	12 (大さじ1弱)
糸唐辛子	少々

野菜 (総量)
70g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
222kcal	13.8g	10.4g	17.2g	1.3g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 小松菜と 桜えびのお浸し

お浸しには、カルシウムがたっぷり入っています。



## 作り方 .....

- 1 小松菜は3～4センチに切る。
- 2 もやしはひげ根を取る。
- 3 小松菜ともやしを熱湯に入れ茹で、水にさらして水気を絞る。
- 4 3と調味料、刻みのり、桜えびを和える。

※桜えびはフライパンでから炒りしてもよい。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

小松菜	100 (1/3束)
もやし	40 (1/5袋)
刻みのり	2 (大さじ1)
干し桜えび	4 (大さじ1強)
顆粒和風だし	0.2 (少々)
濃口醤油	8 (小さじ1強)

野菜  
(総量)

70g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
21kcal	3.1g	0.2g	2.5g	0.7g

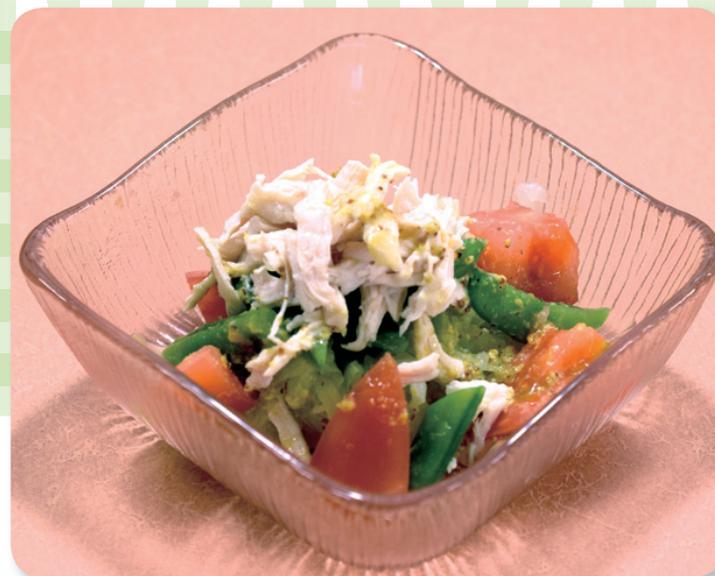
野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# ささみと キャベツのサラダ

マスタードと酢を入れることで、  
食塩が少なくてもおいしく食べられます。



## 作り方 .....

- 1 キャベツは千切り、さやいんげんは斜めに½に、トマトは3センチ角に切る。
- 2 熱湯に塩少々を入れ、キャベツ、さやいんげんをさっと茹でる。
- 3 ささみは茹でて細く裂く。
- 4 **A**の調味料を合わせる。
- 5 **1 2 3**を盛り付け、**4**の調味料をかける。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉 .....

鶏ささみ	30	(小1本)
キャベツ	80	(中2枚)
さやいんげん	30	
トマト	40	(¼個)
塩	0.8	(少々)
粒マスタード	4	(小さじ⅔)
黒こしょう	少々	
酢	10	(大さじ⅔)
サラダ油	2	(小さじ½)
砂糖	2	(小さじ⅔)

**A**

野菜 (総量)
75g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
51kcal	4.6g	1.5g	5.2g	0.5g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# ひじきの酢の物

カルシウムと食物繊維が  
ギュッとつまったメニューです。



## 作り方 .....

- 1 ひじきはボールに10倍以上の水を入れ、約25分間水戻しをする。切り干し大根は5倍量の水で約15分間水戻して水気を絞る。
- 2 油揚げを湯通しし、3センチ×1センチの短冊切りにする。
- 3 **A**の調味料と**1** **2**を入れ、煮汁がなくなるまで煮、その後粗熱をとる。
- 4 きゅうりは厚さ2ミリの小口切りにし、少々塩でもみ、水で洗い流し、しぼる。
- 5 みょうがを縦に2ミリほどの薄切りにする。
- 6 しらす干しを湯通しする。
- 7 ボールに**B**の調味料と**4** **5** **6**を入れて和える。
- 8 粗熱のとれた**3**を入れて混ぜ、皿に盛る。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉 .....

乾燥ひじき	4	(戻し後30g)
切り干し大根(乾)	10	(戻し後40g)
油揚げ	10	(½枚)
<b>A</b>	だし汁	30 (大さじ2)
	酒	4 (小さじ1弱)
	砂糖	2 (小さじ⅔)
	濃口醤油	4 (小さじ⅔)
	きゅうり	60 (½本)
しらす干し	20	
みょうが	10	(⅓個)
<b>B</b>	酢	4 (小さじ1弱)
	砂糖	2 (小さじ⅔)
	塩	0.2 (少々)

野菜  
(総量)

70g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
54kcal	3.7g	0.9g	8.0g	0.6g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 切り干し大根と きのこのさっぱり和え

食欲をそそる色合いで、カルシウムがたっぷり！  
食塩控えめの一品です！



## 作り方 .....

- 1 切干大根を水で15分戻し、5センチ長さに切る。
- 2 なすとパプリカは細切り、エリンギを薄切りにし、しめじはほぐす。
- 3 こねぎは小口切りにする。
- 4 鍋に油を熱し、1 2の順に入れ、炒める。
- 5 最後にこしょうとポン酢を入れる。
- 6 5を皿に盛り付け、3のこねぎを散らす。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

しめじ	60	(1/3株)
エリンギ	40	(2/3本)
赤パプリカ	30	(1/3個)
なす	20	(1/5本)
切干大根(乾)	10	(戻した後40g)
サラダ油	3	(小さじ1弱)
黒こしょう	少々	
ポン酢	10	(小さじ2)
こねぎ	6	(10cm)

野菜  
(総量)

98g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
48kcal	2.5g	1.8g	8.5g	0.3g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# かぼちゃサラダ

かぼちゃの甘みとヨーグルトの酸味で食塩なんと0.1gでもおいしく食べられます！



## 作り方 .....

- 1 かぼちゃは種と皮を取り除き、3センチ角に切る。
- 2 きゅうりは半月切り、玉ねぎはみじん切りにし、塩もみをして水にさらしておく。
- 3 1のかぼちゃを火が通るまで蒸し、皮ごとフードプロセッサーまたはフォークでつぶす。(電子レンジ600w 5分でもよい)
- 4 2 3にAの調味料を加え混ぜ合わせる。
- 5 皿にサラダ菜を敷き、その上にかぼちゃを盛り、ミニトマトを添える。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

西洋かぼちゃ	100 (¼個)
きゅうり	10 (¼本)
玉ねぎ	10
マヨネーズ	12 (大さじ1)
A 白こしょう	少々
ヨーグルト	8 (大さじ½)
サラダ菜	10 (4枚)
ミニトマト	20 (2個)

野菜  
(総量)

75g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
96kcal	1.5g	4.8g	12.1g	0.1g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# カレー風味シリシリ

カレーの風味で味にアクセントをつけ、  
様々な世代に好まれる味にしました。



## 作り方 .....

- 1 にんじんの皮をむき、4センチの干切りにする。
- 2 しめじは石付きを切り落とし、ほぐす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、1のにんじんをシャキシャキ感が残るように炒める。
- 4 にんじんに火が通ったら、2を入れ炒める。
- 5 4にAの調味料を加え炒める。
- 6 皿に盛りつけ、食用花を飾る。

※食用花とは「食用に適する花」のことで、エディブルフラワーともいう。  
(桜、アサガオ、ホウセンカ、菊、キンセンカ、ビオラ (パンジー)、プリムラ、キンギョソウなど)

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

にんじん	80	(½本)
しめじ	60	(⅓株)
カレー粉	0.4	(少々)
A 塩	0.8	(少々)
白こしょう	少々	
サラダ油	4	(小さじ1)
食用花		

野菜  
(総量)

アレルギー  
表示

無し

70g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
38kcal	1.1g	2.1g	4.6g	0.4g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 夏野菜の マヨ味噌和え

マヨ味噌の香りときざみ海苔の風味が  
食欲をそそります！



## 作り方 .....

- 1 れんこんとにんじんは皮をむき、枝豆の大きさにそろえて角切りにし、茹でる。(千切りにしてもよい)
- 2 水菜は3センチに切る。
- 3 枝豆を茹で、さやから取り出す。
- 4 1 2 3の野菜をAの調味料と和える。
- 5 皿に盛り付け、刻みのりを散らす。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

れんこん	40	( $\frac{1}{3}$ 節)
にんじん	40	( $\frac{1}{5}$ 本)
水菜	50	(2株)
枝豆	20	(皮付50g)
マヨネーズ	14	(大1・ $\frac{1}{3}$ )
淡色辛みそ	4	(小 $\frac{1}{3}$ )
塩	0.4	(少々)
黒こしょう	少々	
刻みのり	1	(ひとつまみ)

A

野菜 (総量)
75g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
95kcal	2.9g	6.0g	8.0g	0.4g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# ながいも 長芋の シャキシャキサラダ

歯ごたえがあり、ボリュームたっぷりで  
満腹感があります！



## 作り方 .....

- 1 オクラはゆで、水にさらし粗熱を取ってから輪切りにする。
- 2 きゅうり、大根、長芋を千切りにする。
- 3 トマトを1センチ角に切る。
- 4 かいわれだいこんは3センチ長さに切る。
- 5 1 2 4の野菜を混ぜる。
- 6 皿に盛り付けたら、3のトマトを飾り、ドレッシングをかける。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

長芋	50	(2~3cm)
オクラ	40	(4本)
大根	40	
きゅうり	20	(1/2本)
トマト	40	(1/4個)
かいわれだいこん	6	(1/8パック)
和風ドレッシング	16	(大さじ1)

野菜  
(総量)  
  
73g

アレルギー  
表示

やまいも 大豆 小麦

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
48kcal	1.6g	1.6g	7.3g	0.3g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# モロヘイヤの磯辺和え

モロヘイヤのねばねばと一緒に海苔もたくさん食べられ、ビタミンB<sub>2</sub>が豊富に取れます。



## 作り方 .....

- 1 鍋に湯を沸かし、もやし（5分）、モロヘイヤ（5分）を茹で、粗熱を取る。
- 2 もやしは塩もみし、水けをきる。
- 3 モロヘイヤは粘りが出るまで包丁でたたく。
- 4 ミニトマトを¼に切る。
- 5 2 3の野菜を和え、刻みのりを少しずつ加え混ぜ合わせ、最後にAの調味料を混ぜる。
- 6 器に盛り付け、上に4のミニトマトを飾る。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

モロヘイヤ	50	(⅓袋)
もやし	50	(¼袋)
塩	0.6	(少々)
ミニトマト (赤)	20	(2個)
ミニトマト (黄)	20	(2個)
刻みのり	5	(1.5枚分)
A [めんつゆ 三倍濃縮	6	(小さじ1)
水	10	(大さじ⅓)

野菜 (総量)
70g

アレルギー  
表示

小麦 大豆 さば

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
28kcal	2.9g	0.2g	5.4g	0.6g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# ほうれん草と まいたけのお浸し

ビタミンAと食物繊維がたっぷり入ってます！



## 作り方 .....

- 1 ほうれん草は熱湯でゆで、水にとり、冷めたら絞って3センチ長さに切り、水気を切っておく。
- 2 小房にほぐしたまいたけをサラダ油で炒め、冷ましておく。
- 3 1のほうれん草、2のまいたけ、コーンをAと和える。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

ほうれん草	120	(1袋)
まいたけ	40	(½株)
サラダ油	2	(小さじ½)
コーン(缶)	20	(大さじ1強)
炒りごま	4	(小さじ2弱)
塩	0.2	(少々)
砂糖	4	(小さじ1強)
濃口醤油	4	(小さじ⅓)

A

野菜 (総量)
90g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
54kcal	2.5g	2.5g	7.3g	0.6g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 金町子かぶの とろろ味噌かけ

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

葛飾区の特産野菜である金町子かぶを使用しました。



## 作り方 .....

- 1 かぶ、にんじんは皮をむいて一口サイズに切り、だし汁で煮る。  
(竹串が通るまで)
- 2 オクラは二等分に切り、色よくゆでる。
- 3 やまいもは皮をむき、すりおろす。
- 4 淡色辛みそ、だし汁を合わせ、3を加えて混ぜる。
- 5 野菜をお皿に盛り付け、4を上からかけ、刻みのりをのせる。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

かぶ	100 (2個)
にんじん	60 (1/3本)
だし汁	600 (3カップ)
オクラ	40 (4本)
やまいも	50 (1/5本)
淡色辛みそ	6 (小さじ1)
だし汁	6 (小さじ1)
刻みのり	適量

食物繊維  
(総量)

3.3g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
76kcal	2.8g	0.4g	16.5g	1.0g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# お茶とごぼうのかき揚げ

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

食物繊維豊富な茶葉とごぼうをさっくりとしたかき揚げにしました。茶葉を加えたらすぐに揚げるのがコツ。



## 作り方 .....

- 1 ごぼうはささがきにして水にさらす。玉ねぎ・人参はせん切り。
- 2 1の野菜と茶葉に薄力粉をまぶす。
- 3 天ぷら粉を水で溶き、2に加えて和える。
- 4 170℃の油で3を小分けに入れ、サクッと揚げる。
- 5 塩を添えて供する。



## 材料 2人分(g) 〈概量〉 .....

ごぼう	60 (½本)
たまねぎ	60 (½個)
にんじん	20 (¼本)
緑茶など	4 (小さじ2)
薄力粉	6 (小さじ2)
天ぷら粉	40 (大さじ4)
水	40 (大さじ3)
揚げ油	22 (吸油量)
つけ塩	適量

食物繊維  
(総量)

4.0g

アレルギー  
表示

卵 小麦

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
224kcal	3.1g	11.5g	26.6g	1.0g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# ごぼうの和春巻き

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

ごぼうがいった和風春巻きです。



## 作り方

- 1 ごぼうと人参は皮をむき、細いせん切りにし、1センチ幅に切る。
- 2 しいたけは軽く洗い、水に10分ほど浸して戻してから水分を絞り、長さ2センチのせん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
- 3 ひじきとはるさめもそれぞれ水に浸して戻し、水分をしばっておく。はるさめは長さ4センチに切る。
- 4 フライパンにごま油を熱し、1のごぼうと人参、3のひじきを入れてよく炒めてから、2のしいたけ、はるさめ、ごま、をいれてさっと炒める。
- 5 火を止め、調味料と2の戻し汁を入れ、具材となじませた後、水溶性片栗粉を入れてさらに炒める。
- 6 皿に移しあら熱が取れたら、春巻きの皮で具材を包む。巻き終わりは水をつけてとめる。
- 7 6を皮が油できつね色になるまで揚げる。

※1人1.5本なので、偶数倍して作る。作成する倍量が増えるにしたがって、具材の様子をみながら調味する。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

ごぼう	28 (1/2本)
人参	30 (1/2本)
緑豆はるさめ	12
干しいたけ	3 (小2枚)
乾燥芽ひじき	2 (小さじ1/2)
白いりごま	4 (小さじ1弱)
ごま油	2 (小さじ1/2)
濃口しょう油	5 (小さじ1)
酒	4 (小さじ1)
みりん	4 (小さじ1/2)
砂糖	2 (小さじ1/2)
鶏ガラスープ顆粒	0.4 (小さじ1/4)
干しいたけ戻し汁	40 (大さじ2強)
片栗粉	3 (小さじ1)
水	6 (小さじ1)
春巻きの皮ミニサイズ	22 (3枚)
揚げ油	24 (吸油量)

食物繊維  
(総量)

3.5g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
230kcal	2.5g	14.4g	22.3g	0.5g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 彩り野菜の 葛ジュレサラダ

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

葛飾の頭文字である葛を使用。赤・黄・緑と彩りがよく、  
低カロリーでも満足感が得られます。



## 作り方 .....

### <ジュレ>

- 1 コンソメをお湯で溶かし、くずでん粉と粉寒天を加え、よく混ぜながら煮溶かし、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。

### <サラダ>

- 2 オクラは茹でて輪切り、赤ピーマンと黄ピーマンは小さな角切り、きゅうりは1cm角のいちょう切り、ごぼうはささがきにして、茹でる。
- 3 えびの背わたと尾を取り除き、茹でる。
- 4 角寒天は水に10分くらい浸してから茹でる。枝豆も茹でてさやから豆を外しておく。
- 5 角寒天は絞って食べやすい大きさにちぎる。
- 6 2の野菜と枝豆、角寒天を混ぜて器に盛り、上にえびと1のジュレをかけ、ごまを振りかけて完成。

## 材料 2人分(g) <概量> .....

オクラ	20	(2本)
赤ピーマン	10	(1/2個)
黄ピーマン	10	(1/2個)
きゅうり	30	(1/3本)
ごぼう	20	(1/2本)
しばえび	16	(2尾)
枝豆	16	(4さや)
角寒天	4	(1/2弱)

### <ジュレ>

粉寒天	0.4
くずでん粉	2 (小さじ1弱)
固形コンソメ	6 (1個弱)
水(お湯)	140 (カップ7分目)
ごま	2 (小さじ1弱)

食物繊維  
(総量)

3.5g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
52kcal	3.5g	1.1g	8.0g	1.3g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 三種のカラフル春巻き

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

彩り鮮やかな春巻きを3種類の味付けで仕上げました。  
食感の違いも楽しんでいただけたらと思います。



## 作り方 .....

### <アボカドとクリームチーズの春巻き>

**1** アボカドはペースト状にする。そこにクリームチーズと3cmに切りカリカリに焼いたベーコンを加える。塩・胡椒で味を整える。

### <かぼちゃと挽肉の春巻き>

**2** かぼちゃは柔らかくなるまで茹で、水分をとばしペースト状にする。テフロンフライパンで挽肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎと塩、胡椒を加え炒め、水分がとんだらカボチャと合わせる。

### <切り干し大根のトマト春巻き>

**3** 切り干し大根を水で戻しておく。人参は細切りにする。フライパンをあたためて、オリーブオイルを入れる。にんにく、生姜、切り干し大根、人参を入れて炒める。しんなりしてきたら、ツナ缶、トマト缶、塩、胡椒、砂糖、みりん、しょう油、ローリエを入れて中火で煮込む。水分が半分になったら冷ます。

**4** **1**、**2**、**3**を春巻きの皮で包み、180℃の油で揚げる。

※一本を1/2に切り1人前とする。



## 材料 2人分(g) <概量> .....

春巻きの皮 | 45 (3枚)

### <アボカドとクリームチーズの春巻き>

アボカド | 30 (小さじ2)  
クリームチーズ | 16 (小さじ4)  
ベーコン | 18 (1枚)  
塩・胡椒 | 少々

### <かぼちゃと挽肉の春巻き>

豚ひき肉 | 20  
たまねぎ | 40 (1/2個)  
かぼちゃ | 50 (4cm角1個)  
塩・胡椒 | 少々

### <切り干し大根のトマト春巻き>

切り干し大根 | 4  
人参 | 6  
オリーブオイル | 2 (小さじ1/2)  
ツナ (缶詰) | 8 (小さじ1/2)  
トマト (缶詰) | 20 (大きじ1)  
にんにく | 2 (1片)  
生姜 | 2 (1片)  
塩・胡椒 | 少々  
砂糖 | 4 (小さじ1強)  
みりん | 6 (小さじ1)  
しょう油 | 6 (小さじ1)  
ローリエ | 1 (1片)

揚げ油 | 20 (吸油量)  
サニーレタス | 15 (1/2枚)

食物繊維  
(総量)

3.3g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	8.3g	22.8g	28.0g	1.8g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# らっきょうの ドレッシングサラダ

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

らっきょうをメインに使用した食物繊維たっぷりドレッシング。サラダの他に豚しゃぶなどのつけダレにも!!



## 作り方 .....

### <らっきょうのドレッシング>

- 1 生らっきょうをたっぷりの水に入れ、火にかけ沸いてから3分下茹でする。
- 2 昆布を水に浸し戻しておく。
- 3 1のらっきょう、2と塩、酢を入れ、ミキサーにかける。そこに油を少しずつ加えながらミキシングし乳化させる。

### <サラダ>

- 1 サニーレタスは一口大にちぎって10分くらい水に浸しパリっとさせる。
- 2 トマトは湯むきし食べやすい大きさにカットする。
- 3 サニーレタスとドレッシングをボールであえて皿に盛り付けトマトをかざる。

## 材料 2人分(g) <概量> .....

### <らっきょうのドレッシング>

らっきょう(生)	16 (1個)
昆布	12 (10cm角)
酢	18 (大さじ1強)
塩	1.2 (小さじ2)
サラダオイル	18 (大さじ1.5)

### <サラダ>

サニーレタス	40 (1枚)
トマト	20 (1/2個)

食物繊維  
(総量)

3.8g

アレルギー  
表示

無し

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
108kcal	0.9g	9.1g	7.9g	1.0g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# ネバ玉

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

ネバネバ食材で食物繊維がたっぷりとれます。



## 作り方 .....

- 1 小松菜、オクラは茹でる。
- 2 小松菜は水気を切り、茎部は3mm・葉部は2cmに切る。
- 3 オクラは3mm、里芋は3mmの輪切りにする。
- 4 人参はあらみじんにする。
- 5 フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め火が通ったら人参を加え塩で味付けする。
- 6 5の味がなじんだら小松菜、オクラ、里芋を加えて炒め八分通り火が通ったら火を止め、余熱で里芋に火を入れる。
- 7 ボールに卵を軽く溶き、めんつゆ、納豆を入れる。
- 8 7に6を入れて混ぜる。フライパンで油を熱し表裏を焼く。

※写真は3人前を1/3に切ったものです。



## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

卵	110 (2個)
小松菜	50 (1株)
オクラ	16 (2本)
里芋 (冷凍)	50 (2個)
納豆 (挽きわり)	50 (1パック)
人参	40 (1/2本)
牛挽肉	50 (大さじ2)
塩	1 (小さじ1/2)
サラダ油	4 (小さじ1)
めんつゆ	10 (小さじ2)

食物繊維  
(総量)

3.4g

アレルギー  
表示

卵 牛肉 大豆 豚肉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
239kcal	17.2g	14.1g	10.2g	0.9g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 二種の淡雪羹 ～ジェラート添え～

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

見た目涼しい二色の淡雪羹に、南国のフルーツを  
ふんだんに使用したトロピカルソルベを添えました。



## 作り方

### <淡雪羹(緑、黄 共通)>

- 1 キウイは皮をむき、半量は2mmのちょう切りにする。
- 2 残り半量は万能こしで濾し、レモン汁を加える。
- 3 水に漬けておいた角寒天の水気をしぼり、鍋にちぎり入れ、分量の水を加え火にかける。
- 4 沸騰して寒天の形が無くなったら火を弱めて砂糖を加え、透明になったら万能こしで濾す。
- 5 寒天液を半分に分ける。
- 6 型に1のキウイを並べ、4の寒天液を半量流しキウイを加え、一度冷蔵庫で冷やす。
- 7 ボウルに卵白を入れ泡立ててモッタリしたら砂糖を2～3回に分けて加え、しっかりしたメレンゲをつくる。
- 8 2に残りの寒天液を加え、7のメレンゲを少量ずつ加えてなじませる。

- 9 6に8を重ねて流し、冷蔵庫で固める。

### <トロピカルソルベ>

- 1 バナナは輪切りにし、分量外のレモン汁と一緒に袋に入れて冷凍する。
- 2 パインアップルは皮をむき、適当な大きさに切って冷凍する。
- 3 ミキサーに1、2とマンゴーを入れ、ミキシングしてから、冷凍庫で冷やし固める。

### <ブルーベリーソース>

- 1 鍋にブルーベリー、砂糖、水を入れて煮る。
- 2 1を万能こしで濾す。
- 3 鍋に戻してレモン汁を加え、さらに煮詰める。
- 4 3を氷水に当てて冷ます。

## 材料 2人分(g) <概量>

キウイフルーツ	40 (1/3個)
ゴールドenキウイ	60 (1/2個)
レモン汁	3 (小さじ1/2)
角寒天	2 (1/3本)
水	50 (1/4カップ)
砂糖	24 (大さじ2.5)

### <メレンゲ>

卵白	12 (1/2個分)
砂糖	6 (小さじ2)

### <ソルベ>

バナナ	60 (小1本)
パインアップル	100 (1/6個)
マンゴー(冷凍)	60 (1/3個)
レモン汁	6 (小さじ1)

### <ソース>

ブルーベリー	6 (10粒)
砂糖	4 (小さじ1)
水	10 (小さじ2)
レモン汁	1

食物繊維  
(総量)

3.6g

アレルギー  
表示

卵 キウイ フルーツ バナナ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
172kcal	1.9g	0.2g	43.9g	0.0g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# さつまいもと栗の モンブラン

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

濃厚・ふんわりの2つのさつまいもクリームを重ね、さらに周りにシリアルをまぶして栗栗風にビジュアルに仕上げました。



## 作り方 .....

- 1 さつまいもは厚く皮をむいてスライスし、ひたひたの水で柔らかく煮る。
- 2 湯を捨て、熱いうちに滑らかにつぶす。
- 3 2にグラニュー糖とバター、ラム酒を順に加えて混ぜる。
- 4 3のうち40gをとり、平たい円形に整えておく。
- 5 3の残りが冷めたところに生クリームを加えてよく混ぜる。
- 6 4の上に5を絞り、周りにシリアルをはりつける。
- 7 粉糖を振り、栗の甘露煮をのせる。

※ブランシリアル (JAN: 4901113014150) 使用

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

さつまいも	100 (½本)
グラニュー糖	20 (大さじ2弱)
無塩バター	10 (小さじ2)
ラム酒	4 (小さじ1弱)
生クリーム	20 (大さじ1・½)
ブランシリアル	12 (大さじ2)
栗の甘露煮	12 (2個)
粉糖	適量

食物繊維  
(総量)

3.3g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
225kcal	1.8g	9.1g	34.1g	0.1g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学



# ソイブラウニー

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

隠し味のきなこが芳ばしい、  
濃厚なチョコレートブラウニーです。



## 作り方 .....

- 1 チョコレート・バター・牛乳を加熱し、溶かす。常温に冷ましておく。
- 2 ボウルに卵、グラニュー糖を入れてよく混ぜ、1を加える。
- 3 ココア、きなこ、ベーキングパウダーを合わせてふるい、2に加えてよく混ぜる。
- 4 くるみを適当に刻んで3に加え、紙を敷いた型に流す。
- 5 180℃のオーブンで15分焼く。
- 5 冷めたらカットし、粉糖とミントを添える。

※写真は、3倍量（卵1個分）で作成  
9×14cmのバットで焼いたものを3等分→9×4.5cm（1人分）。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

チョコレート	10	(小さじ2)
無塩バター	10	(小さじ2)
普通牛乳	12	(大さじ1弱)
鶏卵	35	(大½個)
グラニュー糖	20	(大さじ2弱)
純ココア	14	(大さじ2)
きなこ	14	(大さじ2)
ベーキングパウダー	2	(小さじ½)
くるみ	12	(2片)
粉糖	適量	
ミント	2片	

食物繊維  
(総量)

3.6g

アレルギー  
表示

卵

乳

小麦

くるみ

大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
228kcal	7.3g	15.1g	19.9g	0.3g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g（日本人の食事摂取基準2015年度版より）

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学



# 不思議な スイートポテトスフレ

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

乾物を子供が食べやすいように、アレンジしました。  
柔らかいスフレの中に、様々な食感が楽しめます。



## 作り方 .....

- 1** **A**の乾物は、それぞれ熱湯でもどす。約15分程。もどったら良く水気を絞る。切干大根とひじきは細かく刻み、高野豆腐は5cm角に切る。
- 2** さつまいもは皮を厚くむき、一度水にさらし、かぶる位の水で煮る。柔らかくなったら、水分が少しあるうちにつぶし、砂糖、レモン汁を加えて混ぜる。
- 3** ボウルに卵黄とアーモンドパウダーを入れ、ゴムベラですり混ぜ、**2**を加え、牛乳でなめらかにした後、**1**の乾物類を加えて混ぜる。枝豆は7粒だけ加えて混ぜる。
- 4** 別のボウルに卵白、砂糖を入れ、泡立て器で角がたつまで泡立てる。**3**に**4**を合わせて泡を潰さないようにさっくり混ぜる。
- 5** ココット皿に**4**を入れ、枝豆3粒を上には飾る。
- 6** トースター（100W位）で焦げ目がつくまで15分程焼く。余熱で5分置く。竹ぐしを刺して、生地焼き加減を確認する。

※一回に2人分作ると作りやすい。直径7cmのココット風



## 材料 2人分(g) 〈概量〉.....

<b>A</b>	切り干し大根	6
	干しひじき	2
	高野豆腐	2
	さつまいも	100 (½本)
	レモン汁	4 (小さじ½)
	砂糖	10 (大さじ1)
	卵黄	20 (2個分)
	アーモンドパウダー	10 (小さじ2)
	牛乳	30 (大さじ2)
	卵白	40 (2個分)
	砂糖	4 (小さじ1強)
	枝豆 (冷凍)	20粒

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学

食物繊維  
(総量)

3.4g

アレルギー  
表示

卵

乳

大豆

エネルギー

212kcal

たんぱく質

7.9g

脂質

7.9g

炭水化物

28.6g

食塩相当量

0.1g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)



# もちもちガレット in クリーミー

食物繊維  
たっぷり  
レシピ

クリーミーなプリンとクリームをライスペーパーで包むことで大福のような食感が楽しめます。



## 作り方 .....

### <抹茶プリン>

- 抹茶を同量の水にダマにならないように溶かしておく。
- ゼラチンは同量の水にふやかしておく。
- 粒餡 (ゆで) をプリン容器に入れておく。
- 鍋に豆乳を入れて温め、グラニュー糖を入れて溶かす。
- 鍋の周りに小さな気泡ができたなら②を入れ、沸騰させないように溶かし、①を入れる。
- 粗熱が取れたら③に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

前準備

### <豆腐クリーム>

- 豆腐をキッチンペーパーでつつみ、電子レンジで500W 90秒温め、水切りをする。
- ⑦を潰し、ミキサーに移し、砂糖を加え、クリーム状にミキシングし、細かくしたアーモンドを入れ、冷蔵庫で冷やす。
- お皿に⑧を丸く広げ、その上に餡が上になるように⑥をのせ、水でやわらかくしたライスペーパーを包むようにのせ、周りにきな粉と抹茶をかける。

## 材料 2人分(g) <概量> .....

ライスペーパー	20 (2枚)
<b>&lt;プリン&gt;</b>	
豆乳	60 (大さじ4)
グラニュー糖	10 (小さじ2)
抹茶	1.6 (小さじ1)
ゼラチン	2 (小さじ $\frac{3}{4}$ )
粒餡 (ゆで)	60 (大さじ3)
<b>&lt;クリーム&gt;</b>	
絹豆腐	80 ( $\frac{1}{3}$ 丁)
グラニュー糖	5 (小さじ1)
アーモンド	10 (小さじ1)
きな粉	適量
抹茶	適量

食物繊維  
(総量)

5.0g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
192kcal	9.3g	5.5g	26.5g	0g

食物繊維…成人の1日の目標量 男 20g・女 18g (日本人の食事摂取基準2015年度版より)

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集：東京聖栄大学