

かぼちゃのすいとん汁



(1人当たり) エネルギー：283 kcal 食物繊維：2.7g
食塩相当量：1.0g

材料 (4人分)

豚もも肉	… 40g	かつお節…ひとつまみ	
にんじん	… 中1/2本	水… 800cc	
大根	… 2cm厚さ	味噌… 小さじ4	
かぼちゃ	… 80g	しょうゆ… 小さじ1	
油揚げ	… 1枚	すいとん粉… 200g	} A
しめじ	… 1袋	白いりごま… 小さじ2	
板こんにゃく	… 40g	水… 170cc	
長ねぎ	… 10cm		

作り方

- ① 水(800cc)を鍋に入れて沸騰させたら、かつお節を入れる。沸騰したら火を止めて2～3分おく。かつお節をペーパータオルでこしてだしをとる。
- ② 豚もも肉は食べやすく切る。大根、にんじんは3mm厚さのいちよう切り、かぼちゃは5mm厚さのいちよう切りにする。油揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。こんにゃくは縦半分に切って薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ Aを混ぜてこね、一口大にちぎっておく。
- ④ 鍋に①、②、③を入れ10分程煮る。味噌としょうゆを加え沸騰前に火を止め、できあがり。

🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス🌸

〇具たくさん汁にすると様々な野菜をとることができます。季節の野菜でバリエーションをつけましょう！



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



野菜をたっぷりとろう！～野菜は1日350gを目標に～

野菜たっぷり肉だんご鍋



(1人当たり) エネルギー：259kcal 食物繊維：8.6g
食塩相当量：1.0g

材料 (4人分)

豚ひき肉	… 170g	水菜	… 1袋
れんこん	… 小3/4 (60g)	しいたけ	… 4個
はんぺん	… 1枚 (80g)	えのき	… 1袋
白菜	… 1/4玉	絹ごし豆腐	… 1丁
大根	… 1/4本	だし昆布	… 10cm
にんじん	… 小1本	水	… 1000cc
長ねぎ	… 1本	ポン酢、薬味	… お好みで

作り方

- ① ボウルに豚ひき肉、粗みじんにしたれんこん、ちぎったはんぺんを入れ、手でよく練り混ぜ、丸めて肉団子を作る。
- ② 鍋にAを入れ30分おく。
- ③ 白菜はざく切りにする。大根、にんじんは皮をむいてスライサーにかける。長ねぎは3cm長さの斜め切り、水菜は3cm長さに切る。しいたけは軸を取り、えのきは石づきを落とし3cm長さに切る。豆腐を1cm厚さの色紙切りにする。
- ④ 鍋に火をかけ沸騰したら昆布を取り出す。順に肉団子、白菜、大根、にんじん、しいたけ、えのき、ねぎ、水菜を入れて煮る。火が通ったらポン酢をかける。

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

- 鍋にすると無理なく野菜をとることができます。
- 肉団子にれんこんを入れると、野菜がとれるだけでなく食感も楽しめます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



作成：柴田町ヘルスマイト (R4.12.28)

紅白甘酢漬け



(1人当たり) エネルギー：129kcal 食物繊維：3.7g
食塩相当量：0.8g

材料 (4人分)

大根	…中1/2本	砂糖	…大さじ4	} A
にんじん	…中1/2本	塩	…小さじ1/2	
塩	…ひとつまみ	酢	…小さじ2	
ゆず皮	…適量			
ゆず果汁	…大さじ1			

作り方

- ① 大根、にんじんは皮をむき、5cm長さの拍子木切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、塩をふりざっくり混ぜる。15分程おき、水気をしぼる。
- ③ ポリ袋に②、千切りしたゆずの皮、ゆずのしぼり汁（大さじ1）、Aを加え冷蔵庫で1時間程度休ませ、器に盛る。

🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス🌸

- 一度にたくさん作れるため、常備菜にもなります。
- 最後に食材を休ませると味付けが馴染み、おいしくいただけます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



野菜をたっぷりとりよう！～野菜は1日350gを目標に～

スイートポテトサラダ



(1人当たり) エネルギー：199kcal 食物繊維：2.9g
食塩相当量：0.5g

材料 (4人分)

さつまいも	…300g	マヨネーズ	…大さじ2	} A
枝豆	…30g	プレーンヨーグルト		
コーン(缶)	…30g		…大さじ3	
スライスハム	…2枚	塩・こしょう	…少々	
プロセスチーズ	…20g			

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと2cmくらいの輪切りにする。さっと水にくぐらせて耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで竹串がスッと通るくらいに加熱する。(600w、約4分)
- ② ①を熱いうちにボウルに入れ、粗くつぶす。
- ③ スライスハムとプロセスチーズは1cm角に切る。
- ④ ②にAを加えて軽く混ぜ、枝豆、コーン、③を加えて全体を混ぜ合わせて、器に盛る。

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

〇さつまいもは食物繊維が豊富に含まれています。加熱することで甘みも増し、さらにおいしくいただけます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



野菜をたっぷりとりよう！～野菜は1日350gを目標に～

野菜たっぷり鶏つくね鍋



(1人あたり) エネルギー：185kcal 食物繊維：5.2g
食塩相当量：0.6g

材料 (4人分)

鶏ひき肉	… 240g	にんじん	… 1/2本
ねぎ(みじん切り)	… 1/6本	水	… 1200ml
塩	… 少々	昆布	… 5cm角
卵	… 2/3個		
豆腐	… 1/2丁	しょうゆ	… 小さじ4
春菊	… 1/2束	みりん	… 大さじ2
水菜	… 1/2束	ごま油	… 大さじ1
チンゲン菜	… 2株	塩	… 少々
生しいたけ	… 8枚		
えのきだけ	… 1/2袋		

作り方

- ① 鶏ひき肉に A を加えて練り混ぜる。
- ② 豆腐、野菜、きのこは食べやすい大きさに切る。にんじんは薄く切り、紅葉やいちょうの型で抜いておく。
- ③ 鍋に分量の水と昆布を入れて温め、B の調味料を加える。①を丸めて入れ、火が通ったら②を加える。
- ④ 具材に火が通ったら出来上がり。

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

〇寒い冬は温かい鍋にすることで、野菜をたっぷりとることができます。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください



鶏つくねのごま風味



(1人当たり) エネルギー：213kcal 食物繊維：1.4g
食塩相当量：1.6g

材料（4人分）

鶏ひき肉	… 300g	パン粉	… 大さじ2	} A
玉ねぎ	… 1/2個	片栗粉	… 小さじ2	
れんこん	… 80g	酒	… 小さじ1	
しそ	… 6枚	しょうゆ	… 小さじ2	
油	… 小さじ2	塩	… 小さじ2/3	
白ごま	… 大さじ2			

作り方

- ① 玉ねぎ、れんこん、しそはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉に①とAを加え、よく練り混ぜる。
- ③ トースターの天板にアルミホイルを敷き、油を塗る。②を10cm角程度の大きさに広げる。
- ④ ③の表面に白ごまをふり、トースターで10分程度焼く。焼きあがったら、切り分けて皿に盛り付ける。

🌸ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス🌸

- 普段の鶏つくねに野菜をプラスすることで手軽に野菜をとることができます。
- しっかりとした味付けのため、野菜を添えて一緒に食べることもおすすめです。



柴田町ホームページにはヘルスマイトが考案したレシピ集を掲載しています。QRコードよりご覧ください