



西都市食生活改善推進協議会

# 30周年記念事業 レシピ集 目次



## 主食

ひじきと千切り大根の炊き込みご飯	1
塩昆布とさば缶の炊き込みご飯	1
ピーマンうどん	2
つぶつぶコーンご飯	3
シーフード簡単ピラフ	3
包丁いらすの簡単お好み焼き	4

## 主菜

はんぺんチーズ挟み焼き	4
やわらか酢豚	5
野菜たっぷり煮込みハンバーグ	6
いわしのかば焼き	7
さばの韓国焼き	7
豚肉のしょうが焼き	8
肉じゃが	8
白身魚と野菜のレンジで蒸し焼き	9
ミルク入り筑前煮	10
和風麻婆豆腐	11
ポリ袋で野菜オムレツ	11

## 副菜

カラーピーマンのおからサラダ	12
りんごと春菊の白和え	12
塩昆布とゴーヤのかき揚げ	13
ホットきこのサラダ	13
野菜のカレー南蛮	14
トマトの緑酢和え	14
なすのおかか煮	15
ズッキーニのチーズ焼き	15
にらとツナのおろし和え	16
千切り大根のごま酢和え	16
ほうれん草のピーナッツ和え	17
人参のきんぴら	17

## 汁もの

具たくさんミルク味噌スープ	18
西都のヘルシー豚汁	18
里芋のすり流し汁	19
簡単豆腐のポタージュ	19
ピーマンのポタージュ	20
鶏ごぼう汁	21
具汁	21

## 郷土料理

わけしこ飯(とりめし)	22
豆乳入り冷や汁	22
ねりくり	23
ゆずみそ	23

## おやつ

おいしい人参ケーキ	24
にら入りチーズまんじゅう	24
きんとんぱい	25
甘酒ミルクプリン	25
牛乳もち	26
チーズクリームフルーツサンド	26



## ひじきと千切り大根の炊き込みご飯

### 材料 2人分

米	1合	だし汁	160ml
千切り大根	12g	薄口しょうゆ	大さじ1/2弱
ひじき	5g	減塩しょうゆ	大さじ1/2
干しいたけ	2g	酒	大さじ1
人参	25g	みりん	大さじ1
油揚げ	15g	塩	0.2g

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 材料の下ごしらえをする。
  - ・千切り大根は洗って絞りを、1～2cmに切っておく。
  - ・ひじきは洗って30分ほど水に浸けた後、ザルにあげて水分をきっておく。
  - ・干しいたけは洗って水で戻し、2～3mm幅に切っておく。
  - ・人参は3cmの短冊切りに、油揚げは熱湯で油抜きをして5mm幅に切っておく。
- ③ 炊飯器にすべての材料を加えて軽く全体を混ぜ合わせ炊飯する。
- ④ 炊き上がった後10分間蒸らし、底からざっくりと混ぜ合わせる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	341kcal	7.9g
脂質	炭水化物	食塩相当量
2.6g	70.6g	1.4g



## 塩昆布とさば缶の炊き込みご飯

### 材料 2人分

米	1合
鯖缶(水煮)	1/2缶(約50g)
塩昆布	10g
おろし生姜	少々
小ねぎ	適量

### 作り方

- ① 炊飯器に研いだ米、鯖缶を汁ごと入れて、水を1合の目盛りまで加える。  
※ 鯖をほぐす必要はない
- ② 塩昆布、おろし生姜を加えて炊飯し、炊き上がった後、鯖をほぐしながら全体をよくかき混ぜる。
- ③ 茶碗によそい、小口切りにした小ねぎをかける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	310kcal	10.7g
脂質	炭水化物	食塩相当量
3.4g	60.3g	1.1g