

食生活改善推進員(宮前地区会員)おすすめ秋冬メニュー



私たちが作りました！



料理がとても上手な、(左から)
田代さん、田村会長、田島さん

きのこご飯 ぶりの鍋照り 豆腐なます カブのスープ さつま芋のチーズようかん

宮前区食生活改善推進員連絡協議会(ヘルスメイト・宮前)をご紹介します。

ヘルスメイト・宮前は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、お隣さん・お向かいさんの草の根活動を原点に、地域における健康づくりの担い手として活動を行っているボランティア団体です。

「高齢者の会食会」や「おやこの食育教室」、「若者世代・働き世代・シニア世代に向けた世代別の生活習慣病予防教室」、「男性のための料理教室」などの食育活動に取組み、区民の生涯における健康づくりを応援しています。



美味しいと好評の会食会



食育の展示



ヘルスメイトになるには???

宮前区役所地域みまもり支援センターで開催される養成講座を受講し、所定の課程を修了すると、食生活改善推進員（ヘルスメイト）になることができます。

現在は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、養成教室を実施できていませんが、今後、開催が決まりましたら市政だよりやホームページ等でお知らせいたします。

きのこご飯



材料 4人分

米	2カップ
生しいたけ	4個
しめじ	30g
まいたけ	30g
塩・酒	適量
A	
だし汁	15g
しょうゆ	15g
みりん	15g

田村会長の ワンポイント！

簡単だけどごちそうになる
るので、会食会では好評
でした。
きのこを煮るひと手間に
よって、鶏肉などを入れ
なくても美味しくできま
す。

作り方

- ① 米をとぐ。
- ② 生しいたけは軸をとり、細切りにする。しめじ、まいたけは、石づきをと
り小房に分ける。
- ③ 鍋にAを入れ煮立て、②を加え強火でさっと火を通し、汁気を切る。
- ④ 米に③の煮汁を入れて水を足し、塩・酒を足してご飯を炊く。
- ⑤ 炊き上がったご飯に③を入れ、ざっくり混ぜる。



ぶりの鍋照り



材料 4人分

〔	ぶり	4切れ	
	塩	小さじ1/3	
	小麦粉	適量	
油	大さじ2		
A	〔	砂糖	大さじ2
		しょうゆ	大さじ2・1/2
		みりん	大さじ2
		酒	大さじ1・1/2
		長ねぎ	2/3本

作り方

- ①ぶりはザルに並べて塩を振って10分くらいおく。ぶりの表面の汁気を拭いて小麦粉をまぶしておく。
- ②フライパンを熱して油を入れ、ぶりは、盛り付けの時に表になる方から焼く。
時々フライパンをゆすってぶりを動かしながら中火で3～4分焼き、焼き色がついたら裏返して焼く。
- ③ぶりを取り出し、ぶりから出た油を捨てる。
- ④3cm長さに切った長ねぎを焼いて焦げ目をつける。
- ⑤フライパンに、調味料Aを入れ、長ねぎを煮て、煮えたら取り出して、タレをとろりと煮詰める。ぶりを入れタレをからませる。
- ⑥ぶりを皿に盛り、右手前に長ねぎを添える。
(すだちは、あればお好みで。)

田島さんの ワンポイント！

会食会でとても好評でした。
小麦粉を付けてから焼くのがコツです！外は香ばしく中はふっくらとなりますよ。



豆腐なます



材料 4人分

絹さや	8～10本
大根	120g
人参	20g
木綿豆腐	1/3丁
A 白すりごま	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
白練ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

①絹さやは熱湯でさっと茹で、湯を切って千切りにし、塩小さじ1/4をふってもみ、約5分おく。

②Aの和え衣を作る。豆腐はペーパータオルで包み、手でギュッと包んで水気を取り、ボウルに入れ、泡だて器でしっかり潰す。和え衣のその他の材料を全て加え、なめらかになるまで混ぜる、かたまりをなくすようにする。

③①の大根、人参の水気をしっかり絞り、②に加えて和える。絹さやも加えて和える。

*大根と人参の量は、5：1がきれい。長さと大きさを揃えて切ると綺麗に仕上がる。

田代さんの ワンポイント！

なますは、苦手な子どもが多いですが、こうすると食べられますよ。



カブのスープ



材料 2人分

カブ	2個
しょうが	少量
中華スープの素	小さじ1
水	300cc
豆乳	50cc
〔片栗粉	小さじ1・1/3
〔水	小さじ2
塩	適量

田村会長の ワンポイント！

飲み込みづらい人にも、トロミがあって食べやすいです。

かぶは、みそ汁の具や漬物にするばかりでなく、こんなスープも美味しくて良いですよ！

作り方

- ① カブは皮のまますりおろす。細かい目のおろし金がよい。茎は1本くらい茹でて、小口切りにする。
- ② しょうがは皮を薄切りにする。
- ③ 鍋に水300ccとしょうがの薄切り、塩をごく少量入れて煮る。しょうがは香りが移ったら取り出す。
- ④ 中華スープの素を加え、すりおろしたカブと豆乳を入れて温める。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、カブの茎をのせる。



さつま芋のチーズようかん



材料 4人分

さつま芋	200g
スライスチーズ	2枚
スキムミルク	大さじ2
水	50cc
A	
粉寒天	2g
水	150cc
砂糖	20g

冷蔵庫で2日以内に食べきりましょう

作り方

- ① さつま芋は皮をむき、2cm幅のいちよう切りにし、水にさらす。柔らかくなるまで茹でて水切りし、粗くつぶす。
- ② スキムミルクを50ccの水で溶く。
- ③ 鍋にAを入れ火にかけ、粉寒天が溶けたら、砂糖を加えて煮溶かし、軽く沸騰させ②を加える。
- ④ ③にスライスチーズを一口大にちぎって加え、チーズを溶かす。
- ⑤ ①のさつま芋を④に少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱をとり型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

* 寒天の煮溶かし方は、製品によって違うので、製品のパッケージをお読みください。

田村会長の ワンポイント！

乳製品を摂りたい方
におすすめです！
チーズの香りがほの
かにしますよ。

