

食改さんが教える

もっとおいしく 食べて元気に

FUJIMINO レシピBOOK





ごあいさつ

このレシピBOOKは、ふじみ野市誕生20周年を記念し、作成されました。「食改さん(食生活改善推進員)」は、「私たちの健康は 私たちの手で」をスローガンに、地域での食育や食を通じた健康づくりに取り組む市民ボランティアです。市民の皆さんに地場産物をもっとおいしく食べ、いつまでも元気に過ごしていただけるよう、おすすめのレシピを選びました。日々の食生活をちょっと見直し、より豊かにするきっかけとしてご活用いただけたら幸いです。

食生活改善推進員(食改さん・ヘルスマイト)とは?

食育を通じて市民の皆さんの健康づくりをお手伝いする市民ボランティアです。こどもから大人まで、幅広い世代に元気や健康につながる食生活を広めることを目指して、保健センターを拠点に、市の管理栄養士と連携して活動しています。

私たちの活動について詳しく知りたい方は、
ふじみ野市ホームページをご覧ください!
「夏休みこどもクッキング」「防災パッククッキング教室」
などのイベント情報も掲載しています。



桃色のヘルスマイト
エプロンが目印



夏休みこどもクッキング



男の料理塾



生涯骨太クッキング



防災パッククッキング

もくじ

ふじみ野の農産物 もっと！おいしく食べよう

里芋をおいしく食べよう

さといもバーグ おろしにんじんソース	2
さといものゆずみそかけ	4
さといもチーズもち	4
さといもの揚げだし	5
さといもと長ねぎのポタージュ	5

もっと！おいもレシピ

肉じゃが	6
さつまいものガレット	7
さつまいもの塩麹ポタージュ	7

生涯骨太レシピ

彩サラダ	8
● コラム ● カルシウムをとろう！	9
ミルクキンピラ	10
高野豆腐の肉づめ煮	11
ほうれん草としめじの柚香和え	12
ほうれん草の磯辺巻き	12
豆腐と小松菜のかにクリーム煮	13
やみつき！ブロッコリーのじゃこガーリック和え	13
ミルク豚汁	14
小松菜ともずくのさっぱりスープ	14
ほうれん草とクリームチーズのみそ汁	15

食改さんのおすすめレシピ

プルトンステーキ（りんごの肉巻き）	16
旬野菜のほったらかしミルフィーユ煮	17
五目ちらしずし	18

災害への備え パッククッキングに挑戦！

● コラム ● パッククッキングの方法、教えます！	20
ごはん / ツナとひじきの炊き込みごはん	21
サバ水煮缶でつくる洋風トマト煮 / サバ缶カレー	22
切り干し大根のさっぱり和え / 切り干し大根のソムタム風	23
たまねぎ丸ごとスープ煮 / かぼちゃのクリームスープ	24

里芋をおいしく食べよう



主菜

ごろっと里芋で満足感たっぷり

さといもバーグ

おろしにんじんソース

材料 (2人分)

牛豚ひき肉	140g
塩	1g
里芋	40g
長ねぎ	50g
卵	20g
片栗粉	12g
パン粉(乾燥)	6g (大さじ2)
牛乳	20g
油	適量

にんじんソース

にんじん (すりおろし)	40g
ケチャップ	10g (小さじ2)
ウスターソース	6g (小さじ1)
酒	10g (小さじ2)
水	適量

作り方

- 1 里芋は皮をむき、1.5cmくらいの角切りにする。
耐熱皿に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(500w)で3~4分加熱する。
竹串が通るくらいまでやわらかくなったら、冷ましておく。
- 2 長ねぎは、みじん切りにする。にんじんは、皮をむき、すりおろす。
パン粉は、牛乳に浸しておく。
- 3 ひき肉と塩をボウルに入れ、手でよく練り混ぜる。
さらに長ねぎ、卵、片栗粉、牛乳に浸したパン粉を加え、よく練り混ぜる。
- 4 里芋のあら熱がとれたら、3に加えて混ぜ合わせ、ハンバーグの形にする。
- 5 フライパンにうすく油をひき、ハンバーグを並べ、中火で焼く。
- 6 両面に焼き色がついたら、ハンバーグの厚みの1/3くらいまで水(分量外)を加え、フタをして弱火~中火で蒸し焼きにする。
- 7 水が少なくなり、肉汁が透明になったらハンバーグを取り出し、
にんじんソースの材料をフライパンに入れる。
すりおろしにんじんがひたひたになるくらいまで、水を追加する。
- 8 7を弱火でふつふつと熱し、にんじんに火が通り、ジャムのようなまで煮つめる。器に盛り、にんじんソースをハンバーグにかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
281kcal	15.2g	14.8g	19.2g	1.1g

副菜

さといもの
ゆずみそかけ

材料 (4人分)

里芋	250g
塩(下ゆで用)	少々
★だし汁	100ml
★みりん	9g (大さじ1/2)
★うすくちしょうゆ	9g (大さじ1/2)
★砂糖	1.5g (小さじ1/2)

ゆずみそ

白みそ	20g
みりん	18g (大さじ1)
砂糖	4.5g (大さじ1/2)
だし汁	7.5g (大さじ1/2)
ゆずの皮	少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
108kcal	1.1g	0.4g	23.8g	0.7g

作り方

- 1 里芋は皮をおき、大きいものは2つに切り分ける。
鍋に湯をわかし、塩少々を加え、さっとゆでてぬめりをとる。(ゆで汁は捨てる)
- 2 小鍋にゆでた里芋と★の材料を入れ、里芋がやわらかくなるまで、弱火～中火でコトコトと煮る。
- 3 別の小鍋に【ゆずみそ】の材料を入れ、弱火で熱しながら、やわらかめに練る。
全体的になめらかになったら火を止め、すりおろしたゆずの皮を加えて混ぜる。
- 4 器にさといもを盛り、ゆずみそをかける。

副菜

さといもチーズもち



材料 (2人分)

里芋	150g
ピザ用チーズ	15g
顆粒コンソメ	1g
ごま油	3g (小さじ1弱)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
128kcal	2.3g	3.8g	21.0g	0.5g

作り方

- 1 里芋は皮をおき、乱切りにし、耐熱皿に入れ、水(分量外、大さじ1くらい)をまわしかける。
ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で3～4分、里芋がやわらかくなるまで加熱する。
- 2 里芋が温かいうちにフォークやマッシャーでつぶし、ピザ用チーズと顆粒コンソメを加えて混ぜる。
お好みの大きさに丸め、中央をつぶして平らにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を並べる。中火で両面に焼き色がつくまで焼く。

副菜

さといもの揚げだし



材料（4人分）

里芋	300g
揚げ油	適量
★だし汁	100ml
★塩	1g
★しょうゆ	9g (大さじ1/2)
★みりん	9g (大さじ1/2)
大根 (すりおろし)	30g
小ねぎ (小口切り)	少々
ゆずの皮 (せん切り)	少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
132kcal	0.8g	4.1g	22.6g	0.6g

作り方

- 1 里芋は皮をおき、2~4等分の食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れ、水（大さじ1くらい）をまわしかける。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で3~4分、里芋がやわらかくなるまで加熱する。
- 2 里芋の水気をキッチンペーパーでおさえ、180℃の油で表面がきつね色になるまで素揚げする。
- 3 小鍋に★の材料を入れ、火にかける。煮立ったら大根おろしを加え、さっと火を通す。
- 4 3に揚げた里芋を入れ、煮汁をからめるように、さっと煮る。器に盛り、小ねぎとゆずの皮を散らす。

汁もの

さといもと長ねぎのポタージュ



材料（4人分）

里芋	160g
長ねぎ	80g (1本)
オリーブ油 (炒め用)	4g (小さじ1)
水	300ml
生塩こうじ	40g
牛乳	150ml
オリーブ油 (飾り用)	少々
パセリ (乾燥)	少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
94kcal	2.4g	3.6g	12.9g	0.9g

作り方

- 1 里芋はよく洗って皮をおき、1cm幅の半月切りにする。長ねぎは、縦半分に切り、ななめうす切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油を中火で熱し、長ねぎをしんなりするまで炒める。
- 3 2に里芋を加えてさっと炒めたら、水を加える。沸騰したら弱火にし、フタをして10分ほど煮る。
- 4 里芋がやわらかくなったら火を止め、塩こうじを加え、ブレンダーやミキサーでなめらかなポタージュにする。
- 5 4を鍋に戻し、牛乳を加え、再び弱火で沸騰する直前までゆっくりと混ぜながら温める。器に盛り、オリーブ油をたらす。お好みでパセリを散らす。

もっと!
おいも
レシピ°



主菜

じゃがいも×お肉の定番おかず

肉じゃが

材料 (2人分)

豚肉 (バラ、ロースなど)	100g
じゃがいも	150g (1.5個)
たまねぎ	100g (中1/2個)
系こんにゃく	50g
油	8g (小さじ2)
★しょうゆ	27g (大さじ1と1/2)
★酒	15g (大さじ1)
★砂糖	9g (大さじ1)
★だし汁	200ml

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは皮をむき、4~6等分に切る。たまねぎはうす切りにする。系こんにゃくは食べやすい長さに切り、湯通ししてあくを抜いておく。
- 2 鍋に油を熱し、豚肉を中火で炒める。
- 3 豚肉の色が変わってきたら、じゃがいも、たまねぎを加え、さっと炒める。
- 4 系こんにゃくと★の材料を全て加え、沸騰したら弱火にし、こげないように注意して20分ほど煮る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
250kcal	13.4g	10.1g	24.7g	1.9g

さつまいものガレット



材料 (2人分)

さつまいも	100g
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々
片栗粉	9g (大さじ1)
ピザ用チーズ	20g
油	2g (小さじ1/2)
バター	5g

作り方

- 1 さつまいもは2~3mm幅のせん切りにし、10分ほど水にさらす。
- 2 ボウルにさつまいもと塩、黒こしょう、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油をひき、2の半量を丸く広げる。その上にピザ用チーズを散らし、残りの半量をチーズの上に重ねる。
- 4 フタをして、片面を弱火で5分ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、さらに5分ほど焼く。
- 5 焼きあがったら火を止め、一度皿にのせる。
- 6 フライパンの余熱でバターを溶かしたら、ガレットをフライパンに戻し、バターをなじませる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
144kcal	2.9g	5.7g	19.8g	0.6g

さつまいもの塩麴ポタージュ



材料 (4人分)

さつまいも	160g
たまねぎ	40g
油	4g (小さじ1)
水	300ml
液体塩こうじ	24g
牛乳	150ml

作り方

- 1 さつまいもは厚めに皮をおき、1cm幅のいちょう切りにし、10分ほど水にさらす。たまねぎはうす切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、たまねぎが透き通るくらいまで中火で炒める。
- 3 さつまいもの水を切り、2に加え、さっと炒める。
- 4 3に水を加え、沸騰したら弱火にし、フタをして10分ほど煮る。
- 5 さつまいもがやわらかくなったら火を止め、ブレンダーやミキサーでなめらかなペーストにする。(マッシャーでつぶすか、裏ごししてもよい)
- 6 5に液体塩こうじと牛乳を加え、再び弱火で熱し、沸騰する直前までゆっくりと混ぜながら温める。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100kcal	1.9g	2.5g	17.3g	0.8g

カルシウム
をとろう!



生 涯 骨 太 レシピ

副菜

色鮮やか♪ いろいろな食感が楽しい 彩サラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー	60g
茹でたこ	40g
パプリカ(黄)	20g
ミニトマト	2個
4Pチーズ	2個
アーモンド	6粒

ヨーグルトドレッシング

プレーンヨーグルト	50g
サラダ油	12g (大さじ1)
酢	10g (小さじ2)
塩	1g
砂糖	少々 (0.5g)
黒こしょう	少々 (お好みで)

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯でゆでる。ザルにあげて冷まし、あら熱がとれたら、キッチンペーパーで水気をおさえる。
- 2 【その他の材料の切り方】
茹でたこ … 0.5mm幅のうす切り
パプリカ … 1cm幅の角切り
ミニトマト … 4等分のくし切り
4Pチーズ … 1cm幅の角切り
- 3 ヨーグルトドレッシングの材料は、すべて合わせてスプーンでよく混ぜておく。
- 4 1と2を深めのボウルに入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り、アーモンド(粗きざみにしたもの)を散らす。ヨーグルトドレッシングをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
155kcal	10.1g	10.4g	5.6g	0.9g



あわせてとりたい

カルシウムの腸からの吸収を助ける
ビタミンD



カルシウムを骨に定着させる
ビタミンK



量 に注目!

1日にとりたい **成人女性 650mg**
カルシウム量 **成人男性 750mg**

カルシウム不足の日本人。1日あたり、平均で150~300mg足りていません。

骨を強くするために、今よりも少し多く、食事からカルシウムをとりましょう。

(※サプリメントを利用する場合は、1回につき500mg以上を摂取しないよう注意しましょう)

カルシウムを多く含む食品

食品名	1回量	カルシウム (mg)
普通牛乳	200ml	220
ヨーグルト	100g (1カップ)	120
プロセスチーズ	15g (6Pの1個)	95
ししゃも	50g (5尾)	165
しらす干し	10g	52
木綿豆腐	75g (1/4丁)	70
納豆	40g (1パック)	36
小松菜	80g (2株)	136
チンゲン菜	80g (1株)	80

吸収率 に注目!

食品によって、カルシウムの吸収率が異なります。

牛乳
40%



小魚
33%



野菜
19%



牛乳や骨ごと食べられる小魚は、吸収率が高く、おすすめです。

特定の食品に偏らず、いろいろなものを食べることが大切です。

時間帯 に注目!

腸でのカルシウムの吸収が高まるのは、特に夕方。

睡眠中は、成長ホルモンの力で骨の再生が活発になります。

夕食でこそ、カルシウムを多く含む食品を食べましょう!



運動で骨を刺激することも大切!





副菜

牛乳のコクで塩分控えめでも満足！メインのおかずにもなる

ミルクきんぴら

材料（2人分）

豚もも肉	40g
れんこん	60g
ごぼう	60g
にんじん	25g
油	2g (小さじ1/2)
牛乳	150ml
めんつゆ (3倍濃縮)	7.5g (大さじ1/2)
七味唐辛子	お好みで

作り方

- 1 豚もも肉は、5mm～1cm幅の細切りにする。れんこんは、薄いいちょう切りにする。ごぼうとにんじんは細切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、中火で豚肉を炒める。豚肉の色が変わり、火が通ったら、れんこんとごぼうを加え、さらに2～3分炒める。
- 3 にんじんを2に加え、さっと炒めたら、少し火を弱め、牛乳とめんつゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 4 器に盛り、お好みで七味唐辛子をふりかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
139kcal	8.2g	5.2g	15.1g	0.5g



主菜

ジューシーな高野豆腐に鶏のうまみが染みこむ

高野豆腐の肉づめ煮

材料 (2人分)

高野豆腐 2枚
ぶなしめじ 25g (1/4株)

肉だね

鶏ひき肉 80g
たまねぎ 20g
水 15g
おろししょうが 2g
塩 少々

煮汁

だし汁 150ml
みりん 6g (小さじ1)
酒 2.5g (小さじ1/2)
うすくちしょうゆ 3g (小さじ1/2)

作り方

- 1 高野豆腐は水で戻す。
ぶなしめじは石づきを取り除き、ほぐす。
たまねぎはみじん切りにする。
- 2 高野豆腐の水気をしっかり絞り、
短い辺から深く切り込みを入れ、筒状にする。
- 3 肉だねの材料を全てボウルに入れ、手でよく練り混ぜる。
2等分にして、高野豆腐につめる。
(加熱すると肉のかさが減るので、たっぷりにつめこむ)
- 4 鍋に煮汁の材料とぶなしめじを入れ、中火で煮る。
沸騰したら高野豆腐を加え、弱火にし、
落としぶたをして10分ほど煮る。
- 5 高野豆腐をななめ半分に切り分け、器に盛る。

両端から
切り込みを入れる



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
183kcal	16.4g	10.7g	4.1g	0.7g

副菜

ほうれん草としめじの柚香和え



材料 (2人分)

ほうれん草	150g (1束弱)
ぶなしめじ	40g
★だし汁	15g (大さじ1)
★しょうゆ	6g (小さじ1)
ゆず果汁	6g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
21kcal	2.4g	0.4g	3.7g	0.4g

作り方

- 1 ほうれん草は熱湯でゆで、冷水にとる。水気をしっかりとしぼり、3~4cm幅に切る。
ぶなしめじは石づきを取り除いて小房に分け、熱湯でゆで、しんなりしたら、ざるにあげて冷ます。
- 2 ★の調味料を合わせる。
1のほうれん草をボウルに入れ、★の半量を加えてさっと和える。
- 3 食べる直前に、2に★の残りとしめじ、ゆず果汁を加え、和える。

副菜

ほうれん草の磯辺巻き



材料 (4人分)

ほうれん草	240g (1と1/3束)
焼きのり (全形)	1枚
★だし汁	15g (大さじ1)
★しょうゆ	10g (小さじ2)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
15kcal	1.8g	0.3g	2.4g	0.4g

作り方

- 1 ★の調味料を合わせておく。
- 2 ほうれん草は熱湯でゆで、冷水にとる。
水気をしっかりとしぼり、★を全体にかけ、味をなじませる。
- 3 2の水気をしっかりとしぼり、焼きのりの端にのせる。
(のりからほうれん草がはみ出た場合は、内側に折りたたんでもよい。)
- 4 ほうれん草をくるむようにのりを巻きつける。のり巻きのように、一口大に切り分ける。

主菜

豆腐と小松菜のかにクリーム煮



材料 (2人分)

木綿豆腐	150g (1/2丁)
小松菜	140g
干しいたけ	8g
油	8g (小さじ2)
牛乳	200ml
かに缶詰	50g (1缶)
塩	ひとつまみ
★片栗粉	6g (小さじ2)
★水	20g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
203kcal	14.2g	11.3g	12.7g	1.1g

作り方

- 1 木綿豆腐は一口大に切り分ける。小松菜は4cmほどに切り、茎と葉に分けておく。干しいたけは水で戻し、うす切りにする。★の材料は合わせて水溶き片栗粉にする。
- 2 深めのフライパンに油と干しいたけを中火で熱し、香りが立つまでよく炒める。小松菜の茎を加え、炒め合わせる。
- 3 2に牛乳、木綿豆腐、小松菜の葉、かに缶詰を加え、弱火～中火で煮立てる。塩で味をととのえる。
- 4 小松菜と豆腐に火が通ったら、一度火を止め、★の水溶き片栗粉を回し入れ、大きく混ぜる。再び弱火で熱し、とろみがついたら完成。

副菜

やみつき! ブロッコリーのじゃこガーリック和え



材料 (2人分)

ブロッコリー	200g
オリーブ油 (エクストラバージン)	24g (大さじ2)
にんにく (みじん切り)	5g (1かけ)
ちりめんじゃこ	20g
塩	ひとつまみ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
134kcal	8.7g	8.9g	6.6g	1.1g

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に切り分ける。熱湯でゆで、ざるにあげて水気を切る。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火～中火でにんにくの香りが立つまで熱する。にんにくがきつね色になってきたら、ちりめんじゃこ塩を加えて炒め合わせる。
- 3 ちりめんじゃこがきつね色になったら、火を止め、ブロッコリーを加え、油をからめるようにさっと和える。

汁もの

ミルク豚汁



材料 (2人分)

たまねぎ	50g (1/4個)
じゃがいも	50g (1/2個)
にんじん	25g
豚もも肉	30g
だし汁	250ml
牛乳	100ml
みそ	18g (大さじ1)
小ねぎ	5g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
106kcal	6.8g	3.4g	12.2g	1.2g

作り方

- 1 たまねぎは、うす切りにする。じゃがいもは、5mm幅くらいのいちょう切りにする。にんじんは、5mm幅くらいの半月切りにする。豚肉は5mm~1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にたまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁を加えて、中火で煮る。沸騰したら豚肉を加え、野菜類がやわらかくなるまで、フタをして弱~中火で10分ほど煮る。(あくが出たら取り除く)
- 3 2に牛乳を加え、沸騰する直前で火を止め、みそを溶かす。
- 4 器に盛り、小ねぎ(小口切り)をちらす。

汁もの

小松菜ともずくのさっぱりスープ



材料 (2人分)

小松菜	50g
ぶなしめじ	40g
絹ごし豆腐	50g
ごま油	4g (小さじ1)
水	300ml
もずく酢 (三杯酢)	60g (汁ごと使う)
鶏がらスープの素	4g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
52kcal	2.6g	3.0g	4.8g	1.4g

作り方

- 1 小松菜は、根元を切り落とし、3cmほどに切る。ぶなしめじは、石づきを取り除き、小房に分ける。絹ごし豆腐はスプーンで食べやすい大きさに崩すか、さいの目切りにする。
- 2 鍋にごま油を中火で熱し、小松菜を加えてさっと炒めたら、水とぶなしめじを加える。沸騰したら少し火を弱め、絹ごし豆腐を加え、さらに煮立てる。
- 3 2にもずく酢(汁ごと加える)と鶏がらスープの素を加え、かき混ぜる。もうひと煮立ちさせたら完成。

ほうれん草とクリームチーズのみそ汁



材料 (2人分)

ほうれん草	100g (1/2束)
クリームチーズ	24g
だし汁	300ml
みそ	16g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
67kcal	3.1g	4.6g	3.6g	1.1g

作り方

- ほうれん草は、食べやすい長さに切り、茎と葉を分けておく。
クリームチーズは、1.5cm角くらいに切る。
- 鍋にだし汁を入れて中火で熱し、ほうれん草の茎を入れる。
だし汁が煮立ち、ほうれん草の茎がしんなりしてきたら、火を止め、みそを溶く。
- 2にほうれん草の葉とクリームチーズを加え、弱火で1~2分煮る。

カルシウム自己チェック表

1~10の食品について、日ごろ食べている頻度に○をつけ、左端に点数を記入してみましょう。

合計点数 20点以上・・・1日に必要なカルシウム量を満たしています。この調子！
19点以下・・・カルシウム不足の恐れあり。カルシウムをもっと意識してとりましょう。

これらの食品をどれくらい食べますか？		0点	0.5点	1点	2点	4点	あなたの点数
1	牛乳	ほとんど飲まない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルト	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3	チーズ等の乳製品、スキムミルク	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆などの豆類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	とうふ、がんも、厚揚げなどの大豆製品	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日		
8	ししゃも、丸干しいわしなどの骨ごと食べる魚	ほとんど食べない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	
9	しらす、干しえびなどの小魚	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝・昼・夕の1日3食を食べますか？		1日1~2食		欠食が多い	1日3食	

(参考)骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版

1~10の合計

点

食改さんの
おすすめレシピ



主菜

「りんご(アップル)」と「豚肉(トン)」の意外な組み合わせ

プルトンステーキ

材料 (2人分)

豚もも肉(うす切り)	6枚(140g)
塩・こしょう	少々
りんご	120g(1/2個)
片栗粉	3g(小さじ1)
油	2g(小さじ1/2)
★しょうゆ	9g(大さじ1/2)
★酒	7.5g(大さじ1/2)
★砂糖	4.5g(大さじ1/2)
リーフレタス	2枚
ミニトマト	4個

作り方

- 1 りんごは、皮をむいて芯を除き、6等分のくし切りにする。豚肉は、広げて塩とこしょうをふる。
- 2 りんごに豚肉をくるくると巻きつけ、片栗粉をうすくまぶす。
- 3 フライパンに油を中火で熱し、2の巻き終わりを下にして並べ、焼く。
- 4 下側に焼き目が付いたら、上下を返す。弱火にし、フタをして3分ほど蒸し焼きにする。
- 5 焼き色がつき、豚肉に火が通っていることを確認したら、★の調味料を加え、煮つめながらからめる。
- 6 付け合わせのリーフレタスとミニトマトを皿に盛り、5を盛り合わせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
186kcal	17.0g	5.6g	16.1g	0.8g



主菜

季節の野菜をたっぷり食べられる 楽らくレシピ

旬野菜のほったらかしミルクフィッシュ煮

材料 (2人分)

旬の野菜 (いずれか1種類、400g程度)

- ・キャベツ 1/4~1/2玉
- ・なす 中4本くらい
- ・白菜 1/4個
- ・大根 1/2本

豚肉(うす切り) 150g
 塩 3g (小さじ1/2)
 酒 30g (大さじ2)

※薬味 (大葉、小ねぎ、しょうが) … お好みで
 ※ポン酢など … お好みで

作り方

- 1 豚肉と野菜を食べやすく重ねやすい大きさに切る。(白菜・キャベツの場合は、ざく切り
なす・大根の場合はうすい輪切りや半月切り)
- 2 大きめの鍋に野菜と肉を交互に重ねて入れる。重ねる途中で、層ごとに塩を少々ふる。
- 3 全ての食材を重ねたら、酒を回しかけ、フタをして中火で加熱する。沸騰したら弱火にして10~15分ほど煮る。
- 4 火を止め、フタをしたまま余熱で10分ほど置く。
- 5 器に取り分け、お好みで薬味やポン酢などと一緒にいただく。(そのままでもおいしくいただけます)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
196kcal	17.5g	9.1g	7.4g	1.6g



食改さん秘伝のレシピを特別に教えます！

主食

五目ちらしずし

材料（4人分）

米 2合

混ぜこみ具材

干しいたけ 8g
 ごぼう 50g
 れんこん 50g
 にんじん 50g
 油揚げ 25g

混ぜ込み具材の煮汁

だし汁 150ml
 （※干しいたけの戻し汁も合わせて）
 酒 20g
 ★しょうゆ 25g
 ★砂糖 15g
 ★塩 1.5g

飾り具材

いんげん 15g
 卵 1個
 油 少々
 紅しょうが お好みで

すし合わせ酢

酢 50g
 砂糖 20g
 塩 3g

※酢の種類は、米酢を使うとまろやかに、
 穀物酢ではさっぱりと仕上がります



作り方

- 1 米を浸水し、通常よりも少し少なめの水加減で炊く。
- 2 **【混ぜこみ具材の準備】**
 - ・干しいたけは水で戻し、うす切りにする。戻し汁は捨てずに煮汁に使う。
 - ・ごぼうは土をきれいに洗い、ささがきにする。水にさらしておく。
 - ・れんこんは薄い半月切りかいちょう切りにし、酢水にさらしておく。
 - ・にんじんは太めのせん切りにする。
 - ・油揚げは熱湯で油抜きをし、5mm幅の短冊切りにする。
- 3 鍋にごぼう、れんこん、干しいたけ、だし汁、酒を入れて中火で煮る。途中、沸騰したら★の半量を加え、火を弱める。
- 4 ごぼうがやわらかくなったら、にんじん、油揚げ、残りの★をすべて加え、煮汁が少し残るくらいまで煮る。
- 5 煮汁が少なくなったら火を止め、あら熱がとれるまでそのまま置く。あら熱がとれたら、ザルにあげて具材の汁気を切っておく。
- 6 **【飾り具材の準備】**
 - ・いんげんは、筋を取り、色よくゆで、あら熱がとれたら笹切りにする。
 - ・卵は、よく溶いておく（つなぎに片栗粉少々を加えてもよい）。フライパンにうすく油をひき、弱火～中火で薄焼きにする。細く切り、錦糸卵にする。
- 7 **【すし合わせ酢の準備】**
 - ・酢、砂糖、塩をボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく。
- 8 **【仕上げ】**

ボウルや飯台に温かいご飯を入れ、熱いうちに7のすし合わせ酢を回しかけ、底から大きく切るように混ぜる。全体に酢がまわり、つややかになったら、うちわなどで風を送りながら混ぜ、酢飯を冷ます。
- 9 5の混ぜ込み具材を加え、大きく切るように混ぜ合わせる。器に盛り、さやいんげんと錦糸卵を飾る。お好みで紅しょうがを添える。

栄養価
(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
312kcal	7.1g	3.6g	60.3g	1.6g

災害時でも、あたたかい食事にほっとする

パッククッキングに挑戦!



パッククッキングとは…

食材や調味料を1枚のポリ袋に入れ、鍋や電気ポットで湯せんして作る調理法

必要なもの

- ・ 加熱器具 (ガス台、カセットコンロ、たき火など)
- ・ 大きめの鍋 (お湯をわかせるもの)
- ・ 包丁、まな板など (料理によっては無くてもよい)
- ・ 耐熱ポリ袋 (食品用、耐熱であること)



ひとつの鍋で、複数の料理を一度に作るができます!

ポリ袋の選び方 … 3つのポイントを守るべし!

- ① 食品用 (「食品・冷凍保存用」「キッチン用」など)
- ② 高密度ポリエチレン製 (半透明で、カサカサするタイプ)
- ③ 耐熱温度 90~110℃ 程度



包装パッケージをよく見て選ぶべし!
「湯せん可」「熱湯ボイル可」
「耐熱温度90℃～」などと書かれていれば、パッククッキングに使うことができます。



基本の手順



Step1

★食材の下処理
(洗う・切る)

★調味料の準備

- ・ 火が通りにくい食材は、うすめ・小さめに切る。
- ・ 食材が角ばっているとポリ袋に穴があきやすいので、面取りをすると、なおよい。
- ・ 調味料は、液体や顆粒タイプが溶けやすくおすすめ。カレールウは刻むとよい。
- ・ 油はあまり使わない。(高温になり、袋が破れやすくなるため)

Step2

★ポリ袋に食材と調味料を入れる

★袋の空気を抜く

- ・ 袋に食材と調味料を入れ、袋の上からもんでなじませる。
- ・ 材料の水分が多い場合 … 袋を手でしごき、しっかり空気を抜く。
- ・ // 水分が少ない場合 … 水の中に袋を沈め、水圧で空気を抜く。
- ・ 空気を抜いたら、袋の口をねじり上げ、上部できつく結ぶ。



Step3

★袋の上部を結ぶ

★沸騰した湯で加熱する

重要! ポリ袋が鍋底に直接触れないように、耐熱皿やふきんを沈めておく。

- ・ お湯の量は、鍋の半分~7分目くらい (大きめの鍋がよい)
- ・ 加熱中は、弱火~中火で、ポコポコと沸騰した状態を保つ。
- ・ 鍋の外にポリ袋の先が出ないように気をつける (引火の恐れあり)



Step4

★袋を湯から出す

★盛り付ける
(袋のまま食べる)

- ・ 熱湯に注意して、菜箸やトング、穴あきおたまなどでポリ袋を取り出す。
 - ・ 結び目をはさみで切り、皿にうつす。または、袋のまま皿にのせて食べる。
- ※ 鍋やお湯は、そのまま再利用できる。



主食

ごはん



材料 (1人分)

無洗米	75g (0.5合)
水	100ml (1/2カップ)

※ 無洗米ではないお米を使う場合は、はじめに米と少量の水(分量外)をポリ袋に入れ、軽くもみ洗いをし、水を捨ててから、1に進む。

★おかゆ(全がゆ)にしたいときは・・・

無洗米30g に対し、水150ml を加える

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
269kcal	4.6g	0.7g	58.2g	0.0g

作り方

- 1 米と分量の水をポリ袋に入れ、空気をしっかり抜いて袋の口を結び、30分以上浸水させる。(気温が低い時期は、長めに30~60分ほど浸水するとよい。しっかり浸水させることが成功のコツ!)
- 2 ポリ袋を沸騰した湯に入れ、30分ほど加熱する。加熱中には、ときどき上下を返す。
- 3 火を止め、10分ほど蒸らす。

✿ Point ✿ 1袋に入れるのは多くても1合まで。1人前(0.5合)ずつのほうが、ふっくらと炊ける。

主食

ツナとひじきの炊き込みごはん



材料 (1人分)

無洗米	75g (0.5合)
水	95ml (1/2カップ弱)
ツナ(水煮)	25g
乾燥ひじき	1.5g
しょうゆ	6g (小さじ1)

※ツナは油漬でもよいが、油を入れすぎないようにする。(ポリ袋が破れやすくなるため)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293kcal	9.2g	0.9g	59.7g	1.1g

作り方

- 1 米と分量の水をポリ袋に入れ、袋を軽く結び、30分以上浸水させる。(気温が低い時期は、長めに30~60分ほど浸水するとよい。しっかり浸水させることが成功のコツ!)
- 2 ツナと乾燥ひじき、しょうゆを加えて袋の上からもみ混ぜたら、空気をしっかり抜き、袋の口を結ぶ。
- 3 ポリ袋を沸騰した湯に入れ、30分ほど加熱する。加熱中には、ときどき上下を返す。
- 4 火を止め、10分ほど蒸らす。

主菜

サバ水煮缶でつくる 洋風トマト煮



材料 (1人分)

サバ水煮缶	1/2缶 (75g)
トマト水煮缶	80g
たまねぎ	1/4個 (50g)
コンソメ (顆粒)	2g (小さじ1弱)
にんにく (すりおろし)	少々
乾燥オレガノ	少々 (入れなくてもよい)

粉チーズ お好みで

※サバ水煮缶は、食塩不使用のものを使う。
通常タイプの場合は、コンソメの量を減らす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
183kcal	17.1g	8.3g	9.2g	0.9g

作り方

- 1 たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
サバの水煮は、身をほぐさずに、ごろっとした状態で使う。
- 2 全ての材料をポリ袋に入れ、空気をしっかり抜き、袋の口を結ぶ。
ポリ袋を沸騰した湯に入れ、20分ほど加熱する。加熱中には、ときどき上下を返す。
- 3 器に盛り付け、お好みで粉チーズをかける。

主菜

サバ缶カレー



材料 (1人分)

サバ水煮缶	1/2缶 (75g)
野菜ジュース	100ml
たまねぎ	1/4個 (50g)
カレールウ	1片 (1人前の量)

※ サバみそ煮でも代用可 (甘めになる)
※ 野菜ジュースは、トマトジュースでも代用可

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
280kcal	18.1g	14.9g	17.8g	2.2g

作り方

- 1 たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
サバ水煮缶は、サバの身を一口大にほぐす。
カレールウは、固形タイプの場合は細かく刻んでおく。(フレークタイプの場合はそのまま使える)
- 2 全ての材料をポリ袋に入れ、袋の上から軽くもみ混ぜたら、空気をしっかり抜き、袋の口を結ぶ。
- 3 ポリ袋を沸騰した湯に入れ、30分ほど加熱する。加熱中には、ときどき上下を返す。

副菜

切り干し大根の
さっぱり和え

材料 (2~3人分)

切り干し大根 (乾燥) 20g
 カットわかめ (乾燥) 3g
 水 100ml

かに風味かまぼこ 3本
 きゅうり 1本
 コーン缶 30g
 酢 10g (小さじ2)
 しょうゆ 6g (小さじ1)
 ごま油 4g (小さじ1)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
59kcal	2.8g	1.5g	9.3g	0.8g

作り方

- 1 ポリ袋に切り干し大根とカットわかめ、水を入れ、15分ほど置く。
- 2 かに風味かまぼこは、食べやすい大きさにちぎる。
きゅうりは別のポリ袋に入れ、袋の上から叩いて砕いておく。
- 3 1の水気をしぼり、2とコーン缶、酢、しょうゆ、ごま油を加え、袋の中でよく混ぜ合わせる。
- 4 袋に入れたまま、味をなじませる。

副菜

切り干し大根のソムナム風



材料 (2~3人分)

切り干し大根 (乾燥) 30g
 りんごジュース 100ml

きゅうり 1本
 塩 ひとつまみ

レモン汁 15ml (大さじ1)
 梅干し 1個
 白ごま 少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
53kcal	1.5g	0.2g	12.8g	0.4g

作り方

- 1 ポリ袋に切り干し大根とりんごジュースを入れ、全体が浸るようにもみほぐし、20分ほど置く。
- 2 きゅうりはせん切りにし、別のポリ袋に入れ、塩ひとつまみを加えてなじませ、15分ほど置く。
梅干しは種をとり、きざんでペースト状にする。
- 3 切り干し大根ときゅうりの水気をしっかりとしぼり、新しいポリ袋に入れ、袋の上からもみ混ぜる。
食べる直前にレモン汁と梅干し、白ごまを加え、混ぜ合わせる。

汁もの

たまねぎ丸ごとスープ煮



材料 (1人分)

たまねぎ	1/2個 (100g)
ハーフベーコン	2枚
顆粒コンソメ	2g (固形1/2個弱)
水	150ml

※小さめのたまねぎなら、丸ごと1個でも作れる

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
71kcal	3.9g	2.1g	10.0g	1.2g

作り方

- 1 たまねぎは皮をむき、横半分に切り、芯の部分(中央)に十字に切り込みを入れる。ベーコンは1.5cm幅の短冊切りにする。
- 2 全ての材料をポリ袋に入れ、しっかりと空気を抜き、袋の口を結ぶ。
- 3 ポリ袋を沸騰した湯に入れ、30分ほど加熱する。加熱中には、ときどき上下を返す。

✿ Point ✿ 加熱時間を延ばすと、よりやわらかくなる(30分経過後は、余熱で温めてもよい)

汁もの

かぼちゃのクリームスープ



材料 (1人分)

たまねぎ	1/4個 (50g)
かぼちゃ	50g
ハーフベーコン	1枚
顆粒コンソメ	2g (固形1/2個弱)
薄力粉(小麦粉)	3g (小さじ1)
スキムミルク	12g (大きじ2)
水	150ml

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
140kcal	7.3g	1.6g	24.5g	1.2g

作り方

- 1 たまねぎは皮をむき、うす切りにする。かぼちゃは種とわたを取り、皮をむき、2cm程度の角切りにする。(ポリ袋が破れないよう、できれば角を落とす)ベーコンは1.5cm幅の短冊切りにする。
- 2 全ての材料をポリ袋に入れ、袋の上からもみ混ぜ、しっかりと空気を抜き、袋の口を結ぶ。
- 3 ポリ袋を沸騰した湯に入れ、30分ほど加熱する。加熱中には、ときどき上下を返す。

ふじみんランチョンマットで食事のバランスを確認してみましょう

バランス食の基本は「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえること。からだに必要な栄養素をまんべんなくとることができます。食事のバランスを手軽に整えるために、日々の食卓にふじみんランチョンマットをご活用ください。

「ふじみんランチョンマット」のダウンロード・印刷はこちらから



ふじみ野元気・健康メニュー レシピ紹介

ふじみ野市では健康に配慮した食事を「元気・健康メニュー」として認定しています。「野菜充実メニュー」「たんぱく質充実メニュー」「適塩メニュー」「地場産野菜・お米のメニュー」など…

ふじみ野市ホームページでレシピや協力店を紹介しています！



ふじみ野市けんこう大塚「ふじみん」



「食改さん」の仲間になりませんか？

「食改さん」の活動は、食や健康について実践的に学び、地域に食育の輪を広げるボランティア活動です。食育や栄養、健康について関心を持ち、学びあえる仲間づくりをしたいあなたを応援します。ふじみ野市では、定期的に「食生活改善推進員養成講座」を開催しています。講座の開催情報は、市報や市ホームページでご案内します。



ふじみ野市誕生20周年記念
食改さんが教える もっとおいしく 食べて元気に
FUJIMINO レシピBOOK

レシピBOOKの
ダウンロード・印刷
はこちらから



発行：令和8年3月

作成：ふじみ野市食生活改善推進員協議会

監修：ふじみ野市保健センター（ふじみ野市食生活改善推進員協議会事務局）

問合せ：ふじみ野市福岡1-2-5 ふじみ野市保健センター ☎049-262-9040



私たちの健康は 私たちの手で

ふじみ野市食生活改善推進員協議会

