

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～地域の食材で作る郷土料理～

郷土料理や行事食など、地域に根ざした伝統的な食文化は、その土地の産物を使って作られ、食べ継がれてきたものです。食生活は多様化してきていますが、食文化を大切に、地産地消を心がけるようにしましょう。

また、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、栄養バランスが偏らないようにしましょう。

| | |
|---------------|-----------|
| エネルギー：448kcal | 脂質：11.5 g |
| たんぱく質：21.8 g | 食塩：2 g |



🍴 から芋ご飯

材料（4人分）

| | |
|------|-------|
| 米 | 200 g |
| 押し麦 | 20 g |
| さつま芋 | 80 g |

🍴 さつま汁

材料（4人分）

| | | | |
|--------|------|------|-------|
| 鶏もも肉 | 80 g | しょうが | 少々 |
| 人参 | 20 g | ねぎ | 少々 |
| ごぼう | 20 g | サラダ油 | 小さじ1 |
| こんにゃく | 40 g | 味噌 | 20 g |
| 椎茸（戻し） | 40 g | だし汁 | 400cc |
| うすあげ | 10 g | | |

作り方

- ①鶏肉は1cm角に、他の食材も小さめに切る。
- ②鍋に油をひき①を炒める。
- ③だし汁を入れて煮る。
- ④具材が煮えたら味噌を入れて火を止める。
- ⑤器に盛り、針しょうがとねぎを入れる。

🍴 小松菜とりんごの和え物

材料（4人分）

| | | | |
|-----|------|-------|-----|
| 小松菜 | 80 g | 甘酢の材料 | |
| りんご | 40 g | | |
| 酢 | 10cc | | |
| 砂糖 | 4 g | | |
| | | 塩 | 1 g |

作り方

- ①小松菜は茹でて2cmくらいに切り、水気をきっておく。
- ②りんごは皮付きのままちょう切りにし、①と甘酢で和える。

🍴 さば大根

材料（4人分）

| | | | |
|----------|-------|------|------|
| さば水煮缶詰 | 200 g | オクラ | 4本 |
| 割干し大根（乾） | 40 g | みりん | 20cc |
| 人参 | 80 g | しょうゆ | 15cc |
| きくらげ（乾） | 8 g | しその実 | |

作り方

- ①割干し大根は水でもどして5cm長さに切る。きくらげも水でもどしておく。
- ②人参は乱切りにする。
- ③オクラは茹でて1/2に切る。
- ④鍋にさば缶、①②を入れて煮る。
- ⑤みりん、しょうゆで調味する。
- ⑥器に盛り、オクラとしその実を飾る。

🍴 ピーマンのおかか炒め

材料（4人分）

| | | | |
|------|-------|------|-----|
| ピーマン | 120 g | かつお節 | 2 g |
| ごま油 | 8 g | しょうゆ | 3cc |

作り方

- ①ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める
- ③しょうゆで調味し、かつお節を和える。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412