

箱根町六彩会レシピ集

楽しく 健康に
私たちの手で



～ 栄養バランスのよい食事を取りましょう ～

◎主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

食事を作ったり、選んだりする際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることで栄養バランスがよい食事になります。
※糖尿病や高血圧など、医師、または、管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



主食 炭水化物の供給源となる、ごはん、パン、麺類などを主材料とする料理

主菜 たんぱく質の供給源となる、魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主材料とする料理

副菜 ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる、野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理

さらに、1日の中で、牛乳・乳製品 及びくだもの を取り入れましょう♪

野菜を加えて
具たくさんに
しましょう

～ 「フラスー皿（70g）」の野菜を食べましょう ～

野菜は「健康に良い」と分かっているにもかかわらず、意識しなければ、十分な量を摂取することが難しいです。

野菜を多く食べて、脳卒中や心臓病などにかかる確率を低くしましょう。

◎多く食べるメリット

- ・野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいて、身体機能の維持・調整に不可欠です。
- ・低脂肪、低エネルギーでありながら、カサが多いことから、満腹感を与えてくれます。
- ・ベジファーストで（野菜を先に食べて）、血糖値の急上昇を防いでくれます。

◎摂取を増やすポイント

*調理法を工夫しましょう

- ・野菜に熱を加えると、カサが小さくなり、食べやすくなります
- ・「茹でる・蒸す、焼く・炒める、煮る」などと調理法を変えると、食感も変わり、料理のレパートリーが増えます
- ・苦手な野菜の場合は、好きなおかずの中に入れて一緒に料理すれば、一皿で、主菜と副菜が摂れます。
- ・汁物に、野菜をたくさん入れれば、減塩にもつながります！

野菜量（参考）

1日に、350g以上とりましょう
(小鉢5皿が目分量)

◎副菜のいろいろ

生野菜

(サラダなど)



お浸しや

和え物



温野菜

(蒸し料理など)



煮物や

酢の物



炒め物



具たくさん汁物



◎野菜が多い主菜(中華丼、けんちんうどんなど)や野菜が多い主菜(八宝菜、肉じゃが、鍋料理など)を選ぶのもポイント！



*常備菜を置いておきましょう

- ・そのまま食べられる野菜を常備しておくのもよいです
- ・少し多めに作り、常備しておけば、時間も節約できます
- ・干し野菜を常備しておく、買い忘れや買い物に行けないときに困らないです

*旬やなるべく新しい野菜を使いましょう

- ・旬の野菜や新鮮な野菜を使うと、素材の味や料理の味が引き立ちます

参考：農林水産省HP「食事バランスガイド」で実践、毎日の食生活チェックブック
e-ヘルスネット（厚生労働省）栄養・食生活
日本食品標準成分表 2020 版（八訂）

六彩会オススメの、アイデアメニューを紹介します
ぜひ、ご活用ください

～ おいしく食べて「減塩」をしましょう ～

塩分の取り過ぎや肥満などは、血圧の高い状態を引き起こしやすくなります。

血圧の高い状態が続く（高血圧）と、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患のリスクが高まります。

食事を工夫して、あと**マイナス2g**を目指しましょう！

食塩摂取量は、『食品に含まれる塩分＋調味料に含まれる塩分』で、食塩摂取の約7割が、調味料類から摂っているため、塩分の含まれた調味料の使い方に気をつけることがポイントです。また、それ以外の調味料（酢・香辛料・だし[旨味]など）も上手に使いましょう

食塩摂取量の1日の目標量

男性(18歳以上) 7.5g/未満

女性(18歳以上) 6.5g/未満

高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも6.0g/日未満を目指します。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020」

調理や食べる際の減塩のポイントを知って、おいしく楽しみながら減塩習慣に取り組みましょう

◎調理や食べる際の減塩ポイント

*素材の味を生かしましょう

・旬の食品や新鮮なものを使うと、素材の味や料理の味が引き立ちます

*酸味を生かしましょう

・酸味（酢、レモン、ゆずなど）を使った、和え物や酢漬けなど献立に加えることで、塩分を抑えられます

*調味料は、目分量ではなく、量りましょう

・‘減塩の成功のカギ’は計量スプーンを用意して、計量して使うことを習慣化することです

*味は最後に表面につけましょう

・調理をする際は、調味料に浸けて味をしみ込ませずに、表面につけて調理をし、食べる際には‘かける’ではなく‘つける’ことで直接舌に塩味などが感じやすくなります

*ラーメンやうどんなど麺類のスープは残しましょう

・ラーメンやうどんなどは、麺と汁の両方に塩分が含まれていて、1杯に4～6g程の塩分があるため、汁を残すことで、塩分カットにつながります

*食べ過ぎに注意しましょう

・減塩に気をつけて調理などをしても、食べる量が多ければ、塩分摂取量も増えてしまうため、適量を守ることが大切です

*だしの旨味を生かしましょう

・天然のだし（かつお節など）の旨味を利用することで、少ない塩分でもおいしく味わうことができます

*香ばしさを生かしましょう

・焼く、揚げるなどの調理により、香ばしさがつき味が引き立ちます

*香りや辛み、色味を利用しましょう

・香味野菜（しょうが、しそ、にんにくなど）や香辛料（こしょう、カレー粉、唐辛子など）を使うと、香りや味にメリハリがつきます

*みそ汁などの汁物は、具たくさんにしましょう

・みそ汁などの汁物は、野菜などを加えて具たくさんにすることで、1杯食べた際の計量が少なくてすみます。また、野菜などの旨味がプラスされ、野菜摂取量の増加にもつながります

*弁当や缶詰などの食塩摂取量を確認しましょう

・弁当や総菜、缶詰などの加工食品には、栄養成分表示があります。特にその中の‘塩分摂取量’を確認して、塩分量を把握します

例) [栄養成分表示]

食パン1枚(60g)	
エネルギー	149kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	2.5g
食塩相当量	0.7g

◎調味料や食品の塩分量(参考)

◎調味料（小さじ1杯）に含まれる食塩相当量



食塩
5.9g



濃口しょうゆ
0.9g
減塩しょうゆ
0.5g



ポン酢
0.3g
めんつゆ
(三倍濃縮)
0.7g



淡色辛みそ
0.7g
マヨネーズ
0.1g



中濃ソース
0.4g
ウスタソース
0.5g



ケチャップ
0.2g
和風
ドレッシング
0.4g

◎食品に含まれる食塩相当量



食パン6枚切
1枚(60g)
0.8g



ウィンナー
2本(40g)
0.8g



ベーコン
1枚(20g)
0.2g



あじの干物
中1枚(60g)
1.0g



はんぺん
1枚(80)
1.2g



たくあん
2切(20g)
0.5g



梅干し1個
(15g)
3.3g



プロセスチーズ
1枚(20g)
0.6g

減塩調味料などを上手に活用して、少しずつ減塩に慣れていきましょう

食卓のしょうゆを‘減塩しょうゆ’に替えるなど、調味料を上手に使い減塩に慣れていくこともコツ！

主食

主食とは：炭水化物の供給源となる、ごはんやパン、麺類などを主材料とする料理です



じゃこ混ぜごはん

〔材料 4人分程〕

- ・ごはん 630g (2合分)
- ・じゃこ 50g
- ・しょうが 1/2個乾燥
- ・ごま油 大さじ1
- ・いりごま(白) 大さじ1
- ・青じそ 4枚
- ・みょうが 2つ

出汁 80ml
しょうゆ 小さじ1と1/2
みりん 小さじ1と1/2

〔作り方〕

- ① しょうがは、ごく細かいみじん切りにする。青じそとみょうがは、千切りにして、水にさらす。
- ② フライパンに、じゃことしょうが、ごま油を入れて中火～弱火にかけて、じっくりと炒める。
- ③ じゃこがカラリとしたら、Aを加えて炒め煮て、煮汁がなくなったら火からおろし、いりごま(白)を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ごはんに、③を入れて混ぜ合わせて、茶碗によそり、青じそとみょうがをちらす。

※Aの代わりに、めんつゆ濃縮3倍(大さじ1)でも作れます。

〔栄養価 1人分〕

エネルギー 306kcal たんぱく質 7.7g
脂質 4.6g 食塩相当量 0.9g



山菜おこわ

〔材料 4人分程〕

- ・もち米 2合
- ・山菜水煮 120g
- ・油揚げ 1枚
- ・にんじん 2～3cm
- ・出汁 200ml
- ・出汁 適宜

A
酒 小さじ3
砂糖 小さじ2/3
塩 小さじ1/4
しょうゆ 小さじ3
みりん 小さじ3

〔作り方〕

- ① 山菜水煮は、ザルに入れて水洗いし、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて、油抜きをして水気をふき取り、小さめの短冊切りにする。にんじんも同様に切る。
- ③ 鍋に出汁200mlとにんじんを入れて中火にかけて、沸騰してから2～3分煮る。
- ④ ③に、①とAを入れて、中火にかけて、5～6分煮て、粗熱をとる。
- ⑤ ④を、ボウルを重ねたザルにあけて、具材と煮汁を分ける。
- ⑥ もち米を洗い水気を切り、炊飯器に入れる。⑤の煮汁だけを入れて、炊飯器の目盛り2合に合わせて、出汁(適宜分)を足し、⑤の具材を米の上、全体にちらすように入れて、炊く。
- ⑦ ⑥が炊き上がったら10分程蒸らして、よく混ぜ合わせる。

〔栄養価 1人分〕

エネルギー 305kcal たんぱく質 7.0g
脂質 2.7g 食塩相当量 1.1g

炊き込みご飯などの食塩相当量は、茶碗1杯1g程あります。(※今回の料理参考)
☆減塩ポイント☆ 一緒に食べる、主菜や副菜の組み合わせに気をつけましょう。



さつまいもご飯

[材料 4人分程]

・精白米	2合	・酒	小さじ4
・水	340ml	・塩	小さじ1/2
・さつまいも	200g		

[作り方]

- ① 米を洗い、分量の水を加えて、30分程浸水させる。
- ② さつまいもは、1cm角に切る。
- ③ ①に、酒と塩を入れて、軽く混ぜて、②を米の上に散らして、普通に炊飯器で炊く。

☆一番出汁で残った、昆布と削りがつおに、ひとつまみの削りがつおと水を4カップ加えて火にかけて、沸騰させて5分程煮出してこせば、二番出汁が作れ、煮物などに使えます。

そして、残った昆布と削りがつおは、みじん切りにして、14ページのふりかけに加えるなどして作れば、廃棄もゼロで、栄養も取れます♪

[栄養価 1人分]

エネルギー	325kcal	たんぱく質	5.2g
脂質	0.8g	食塩相当量	0.7g

減塩ポイント ～ 出汁 ～

私たち六彩会は、和風の料理などを作る際にかつお節を基本とした出汁をとります。

ひと手間かかりますが、その出汁を使うと、風味や味わいが違い、市販のものより塩分も少ないため、減塩につながります。

また、出汁をとっているときに、やさしい出汁の香りを感じられ、食欲がそそります。

出汁の取り方を、いくつかご紹介します。
ぜひ、作ってみてください。

一番だしの作り方

◎できあがり出汁量：3カップ（600ml）

〈材料・分量：目安〉

・昆布	6g
・削りがつお	12g
・水	4カップ

〈作り方〉

- ① 昆布はふきんなどで表面をふきゴミなどを取り、ボウルなどに水を入れて、昆布を30分以上浸す。
- ② ①を鍋に移し弱めの中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
※昆布はひと晩浸しておく、と、軟らかくなり、他の料理にも使いやすくなります。
- ③ 削りがつおを加える。
火加減に注意し、表面に浮いたアクをすくいとる。
- ④ 沸騰してきたらすぐに火を止める。
表面に浮いていた削りがつおが鍋底に沈んだら、キッチンペーパーなどをザルに重ね、静かにこす。

☆えぐみが出るので押さない。

水出し方法での作り方

〈材料・分量：目安〉

・好みの材料	20g程
(昆布、削りがつお、煮干し、干しいたけなど)	
・水	1リットル

〈作り方〉

- ① 好みの出汁の材料を、お茶パックなどに入れる。
- ② 麦茶ポットなどの容器に①と水を入れて蓋をして冷蔵庫に入れて一晩おく。
- ③ 一晩おいたら、だしのパックを取り出し、冷蔵庫で保存する。※3日間程で使い切りましょう。

主菜

主菜とは：たんぱく質の供給源となる、魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主原料とする料理です



鯡のムニエル ～野菜ヨーグルトソース～

豚肉で豆腐を巻き、食べ応えとボリュームがあります。

また、揚げずに焼いているため、揚げたものよりさっぱりとしています。

手間はかかりますが、パン粉を植物油で炒めたのがポイントです。

鯡のムニエルに、香味野菜などを刻んでヨーグルトと合わせたソースを作りました。

調味料は、マヨネーズですが、野菜の香りや旨味、酸味などが合わさって、おいしいです。



豚肉の豆腐巻きフライ風

鯡のムニエル ～野菜ヨーグルトソース～

〔材料 2人分〕

- ・鯡（三枚おろし）
…60g×2切れ
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 適宜
- ・植物油 小さじ1
- ・ブロッコリー 4房

～野菜ヨーグルトソース～

- ・セロリ（茎） 8g
- ・セロリ（葉） 少々
- ・たまねぎ 中1/5個
- ・トマト 中1/5個
- ・プレーンヨーグルト 100g
- A：マヨネーズ・酢 …小さじ2
- A：こしょう 少々

〔作り方〕

- ① ブロッコリーは、熱湯で色よくゆでる。
- ② 鯡にこしょうをふり、小麦粉をまぶして、植物油を熱したフライパンで、両面こんがり焼く。
- ③ 皿に②をのせて、ヨーグルトソースをかけ、①を添える。

ヨーグルトソースの作り方(1)～(3)

- (1) セロリ（茎）はすりおろし、セロリ（葉）とたまねぎはみじん切り、トマトは5mm角に切る。
- (2) プレーンヨーグルトは、キッチンペーパーに包み、水気を切る。
- (3) ボウルに(1)と(2)、Aを入れて混ぜ合わせる。

〔栄養価 1人分〕

エネルギー 174kcal たんぱく質 16.0g
脂質 9.5g 食塩相当量 0.3g

豚肉の豆腐巻きフライ風

〔栄養価 1人分〕

エネルギー 277kcal たんぱく質 20.0g
脂質 16.0g 食塩相当量 0.6g

〔材料 2人分〕

- ・豚もも肉（薄切り）120g
- ・塩・こしょう 少々
- ・木綿豆腐 75g
- ・小麦粉 大さじ2
- ・乾燥パン粉 大さじ4
- ・植物油 大さじ1
- ・溶き卵 卵1/2個分
- ・ミニトマト 4個
- ・ブロッコリー 4房
- ・中濃ソース 小さじ1
- ・レモン 1/4個

〔作り方〕

- ① 豆腐は、キッチンペーパーに包み、電子レンジ60Wで1分程加熱しペーパーから取り出し、冷まし、4等分に切る。
- ② フライパンに、パン粉と植物油を入れてよく混ぜ合わせてから弱火にかけて炒める。きつね色になってきたら火を止める。
- ③ ブロッコリーは熱湯でゆでて、水気を切る。
- ④ 豚肉を4等分に分けて、1枚1枚広げて、小麦粉をまぶした①の木綿豆腐を、1つずつ豚肉で巻く。※全部で、4つ作る。
- ⑤ ④に、小麦粉→溶き卵→②のパン粉の順につける鉄板やアルミ箔に並べて、トースターで15分～20程焼く。
- ⑥ 皿に、⑥を盛り付けて、ミニトマトとブロッコリー中濃ソース、レモンを添える。



鶏肉とさといものうま煮

しょうがの風味と辛みがきいています。
たまねぎをサッと湯がくことで、食べやすくなる工夫をしました。
ひと手間かかりますが、ソースを煮詰めて、味を濃縮しました。



鶏肉を焼くときの植物油は、鶏肉の皮からでる油を利用して少なくしました。

汁けがなくなるまで煮て、調味料を鶏肉とさといもにからめて、味を感じやすくなるように工夫をしました。



魚の生姜ソース

鶏肉とさといものうま煮

魚の生姜ソース

〔材料 2 人分〕

- ・鶏もも肉 160g
- ・さといも 160g
- ・いんげん 20g
- ・植物油 小さじ1
- ・水 1/2カップ
- ・いりごま 小さじ3

A
酒 小さじ3
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

〔材料 2 人分〕

- ・鰯や鯖など 60g×2切れ
- ・塩 ひとつまみ
- ・たまねぎ 中1/2個
- ・こねぎ 3本

A
しょうが 1かけ
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1
オイスターソース
・・・ 大さじ1/3

〔作り方〕

- ① さといもは皮をむき一口大に切り、たっぷりの塩を振りぬめりがでるまで手でしっかりもみ、ぬめりを洗い落として水けを切る。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
いんげんは筋を取り除き、長さ3cmに切る。
- ③ 鍋に植物油を入れ熱し、②の鶏肉を皮から焼き、両面こんがり焼けたら、さといもを加え炒め、植物油がなじんだら水を加える。
- ④ 水が沸騰してきたらAを入れ、落としブタをして中火で10～15分煮る。※時々混ぜる。
- ⑤ 汁けが少なくなってきたら、いんげんと胡麻を入れて、ほとんど汁けがなくなったら火を止める。

〔栄養価 1 人分〕

エネルギー 249kcal たんぱく質 15.5g
脂質 15.1g 食塩相当量 0.6g

〔作り方〕

- ① 魚に塩をふり、200℃のオーブン、または、トースターで10分程焼く。
※中まで焼けていればOK！
- ② たまねぎは、薄切りにして、サッとゆでて、水気を切る。
こねぎは、小口切りにする。
しょうがは、すりおろす。
- ③ 鍋にAを入れて、中火にかけ、混ぜながら少し煮詰める。
- ④ 皿に、焼いた魚をのせて、その上にたまねぎとねぎを盛り付けて、③をかける。

〔栄養価 1 人分〕

エネルギー 175kcal たんぱく質 13.7g
脂質 10.2g 食塩相当量 1.4g

主菜



ひき肉とかぼちゃの重ね焼き

〔材料 2人分〕

- ・かぼちゃ 120g
- ・牛・豚合い挽き肉 100g
- ・たまねぎ 中1/4個
- ・塩、こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 20g

〔作り方〕

- ① かぼちゃは、種とワタを取り除いて、耐熱皿にのせて、ラップをフワッとかけて、電子レンジ600Wで2分温めて、1cm幅に切る。
- ② ボウルに、合い挽き肉とみじん切りにしたたまねぎ、塩、こしょうを入れて、粘りがでるまでしっかり混ぜる。
- ③ 耐熱皿（オーブン可能）に、①と②の順に、交互に重ねて敷き詰めて、最後にチーズをのせる。
- ④ ③をトースター（1000W）で10～12分焼く。

※ひき肉に火が通っていれば、出来上がり！

〔栄養価 1人分〕

エネルギー 207kcal たんぱく質 12.4g
脂質 12.4g 食塩相当量 0.8g

青のりとたまごのココット焼き



〔材料 2人分〕

- ・卵 2個
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・青のり（生） 大きじ1
- ・ハム 1枚
- ・粉チーズ 大きじ1
- ・こしょう 少々

〔作り方〕

- ① 青のり（生）は、サッと洗ってザルにあげ、水気を切る。
- ② ハムはみじん切りにする。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、①と②、プレーンヨーグルト、粉チーズ、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ココット皿に③を2等分に入れて、トースター（1000W）で、20分程焼く。

〔栄養価 1人分〕（青のりは乾燥15gで計算）

エネルギー 137kcal たんぱく質 11.5g
脂質 9.1g 食塩相当量 0.7g



野菜を一緒に使った料理にすれば、一皿で、主菜と副菜が取れます。
 ‘ねぎたっぷり鶏肉ときのこの照り焼き’と‘鮭のホイル焼き’は、副菜2皿分程あるため、ボリュームがある一皿です。

ねぎたっぷり 鶏肉ときのこの照り焼き



〔材料 2人分〕

- | | | | |
|------------|---------|------|------|
| ・鶏むね肉（皮つき） | 160g | 砂糖 | 大さじ1 |
| ・しめじ | 1パック（A） | 酒 | 大さじ2 |
| ・根深ねぎ | 1本 | しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ごま油 | 大さじ1 | みりん | 大さじ1 |

〔作り方〕

- ① 鶏肉は1口大に切る。厚みがあるところは、そぎ切りにする。
- ② ねぎは、長さ3cmに切る。
しめじは、石突を取り除き、ほぐす。
Aをボウルに入れて、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに、ごま油を半量入れて、鶏肉を下にして並べて、中火にかけて焼き、皮がこんがり色づいたら、返して両面焼く。空いているスペースにしめじを加えて焼く。
- ④ ③が焼けたら一度取り出し、フライパンの汚れをふき取り、残りのごま油を入れて中火にかけて根深ねぎを両面こんがり焼き、Aを加える。
- ⑤ ④の調味料が沸々してきたら、③を戻し入れて、全体に調味料をからませる。

〔栄養価 1人分〕

エネルギー	261kcal	たんぱく質	20.3g
脂質	11.1g	食塩相当量	1.4g



鮭のホイル焼き ～トマトソース～

〔材料 2人分〕

- | | | | |
|--------|---------|---------|-------|
| ・生鮭 | 60g×2切れ | ・にんにく | 1/2かけ |
| ・塩 | 小さじ1/4 | ・ホールトマト | 120g |
| ・ロースハム | 1枚 | （食塩無添加） | |
| ・たまねぎ | 中1/6個 | ・固形コンソメ | 1/2個 |
| ・生しいたけ | 2枚 | ・ほうれん草 | 120g |
| ・しめじ | 1/2パック | ・アルミ箔 | 適宜 |

〔作り方〕

- ① 生鮭に塩をふり5分程おき、水気をふきとる。
- ② ハムは、半分に切り千切りにする。
たまねぎは、千切りにする。
生しいたけは、軸を落として、半分に切り薄切りにする。
しめじは、石突を取り除いて、ほぐす。
にんにくは、みじん切りにする。
- ③ ほうれん草は、硬めに下ゆでして、冷水にとり、水気をしぼって5cm長さに切る。
- ④ 小鍋に、ホールトマトを入れて火にかけ、②を入れて、中火～弱火で、20分程煮る。
- ⑤ 1人分ずつアルミ箔を広げて、③のほうれん草をしき、その上に①をのせて、④のソースをかけて、包む。
- ⑥ フライパンに少量の水を入れて温め、⑤を並べて蓋をして、7～10分程蒸し焼きにする。
☆アルミ箔を閉じたまま皿に盛り付ける。

☆野菜量：2皿分（きのこ類含む）

このトマトソースは、焼いた肉や魚とあわせてもGOOD！

〔栄養価 1人分〕

エネルギー	140kcal	たんぱく質	18.7g
脂質	4.5g	食塩相当量	1.7g



ゴーヤの梅白和え

〔材料 2人分〕

- ・木綿豆腐 100g
- ・ゴーヤ（にがうり） 1/2本
- ・梅干し（中粒） 1/2個

A

- 砂糖 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1/4

〔作り方〕

- ① 木綿豆腐は、ペーパータオルに包んで、水気を切り、ザルでこす。
- ② ゴーヤは、種とワタを取り除き、薄切りにして、沸騰した湯に10秒程入れてゆで、水にとって冷やし水気をしぼる。
- ③ 梅干しは、種を取り除き、荒くたたく。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜて、①、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に、②を入れて和える。

〔栄養価 1人分〕

エネルギー	48kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	2.5g	食塩相当量	0.8g



新たまねぎのまるごとサラダ

〔材料 2人分〕

- ・新たまねぎ 小2個
- ・ベーコン 2枚
- ・アスパラガス 1本
- ・ミニトマト 2個
- ・パプリカ（赤や黄） 1/8個

A

- 砂糖 小さじ1/4
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- 粒マスタード …小さじ1/2
- コンソメ（固形） 1/4個
- 水 小さじ5
- オリーブ油 小さじ2

〔作り方〕

- ① たまねぎは皮をむき、表面に深さ半分くらいまで十文字に切り込みを入れて、ベーコンを上から巻く。
- ② 耐熱皿に、ぬらしてしぼったペーパータオルをしき、①のをせて、ペーパータオルをかぶせて、電子レンジ600Wで10分程加熱する。
※ペーパータオルは加熱可能なものを使用する
- ③ アスパラガスは、1cm幅、トマトは縦4等分、パプリカは、1cm角に切る。
- ④ 耐熱皿に③をいれて、ラップをかけて、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ⑤ ボウルにAを入れて混ぜ合わせて、④を加えて和えて、ドレッシングを作る。
- ⑥ 器に、②を盛りつけ、⑤をかける。

〔栄養価 1人分〕

エネルギー	202kcal	たんぱく質	4.6g
脂質	12.2g	食塩相当量	0.9g



揚げ出しだいこんの 海老あんかけ

〔材料 2人分〕

- ・だいこん 1/4本
- ・むき海老 75g
- ・出汁 150ml
- ・生姜汁 小さじ1/2
- ・万能ねぎ 2本
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜

A
しょうゆ ……小さじ1と1/2
砂糖 小さじ1/2

B
酒・みりん ……各小さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ1/2

〔作り方〕

- ① 大根は皮をむき、縦6つに切る。
えびは背ワタを取り除く。
ねぎは小口切りにして、水にさらし、水けを切る。
- ② 鍋にだいこんと水をひたひたに入れて火にかけ、沸騰したら中火にして10～15分程茹でる。
※だいこんに、竹串がスッと通ればOK!
ザルにあけて、水気をきり、熱いうちにAを全体に振りかけて、味をなじませる。
- ③ ②に片栗粉をしっかりとまぶし、170℃の揚げ油で2～3分揚げる。※カリッとなればOK!
- ④ 小鍋に出汁を煮立て、えびを入れて色が変わったらBと塩少々(分量外)を加え調味し、出汁で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつけ、最後にしょうが汁を入れて火を止める。
- ⑤ 器に大根を盛り、④のあんをかけ、ねぎをのせる。

〔栄養価 1人分〕

エネルギー	152kcal	たんぱく質	8.1g
脂質	6.8g	食塩相当量	1.1g

さつまいもとりんごの甘煮

〔材料 2人分〕

- ・さつまいも 150g
- ・りんご 1/8個
- ・干しぶどう 大さじ1/2

A
砂糖 小さじ2
食塩 少々
赤ワイン 小さじ2

〔作り方〕

- ① さつまいもは、よく洗い、幅5cmのいちょう切りにして、水にさらしてアクを抜く。
- ② りんごは、1cm幅のいちょう切りにする。
- ③ 鍋にさつまいもと水(さつまいもがひたひたにつかる程度)を入れて中火にかけ、沸騰してきたら、火を弱め煮る。
さつまいもの表面が透き通ってきたら、②と干しぶどう、Aを加えて、さらに10分程煮る。
さつまいもが煮えたら、出来上がり

〔栄養価 1人分〕

エネルギー	127kcal	たんぱく質	1.0g
脂質	0.2g	食塩相当量	0.2g



副菜



〔栄養価 1人分〕

エネルギー 104kcal たんぱく質 6.3g
脂質 5.5g 食塩相当量 1.1g

〔材料 2人分〕

・キャベツ 200g
・ひじき(乾燥) 5g
・プロセスチーズ 40g

A 酢 小さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ2弱

〔作り方〕

- ① ひじきは、水、または、ぬるま湯で戻し、水気を切る。
- ② キャベツは、5～7mm幅のざく切りにし、①の戻したひじきと一緒に、熱湯にくぐらせザルにあけて、水気をしぼる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせて、②を加えて和える。

☆お好みで、わさびを加えてもおいしいです。

キャベツとひじきの酢の物



〔栄養価 1人分〕

エネルギー 16kcal たんぱく質 1.6g
脂質 0.2g 食塩相当量 0.6g

〔材料 2人分〕

・小松菜 120g
・にんじん 10g
・えのきだけ 1/4パック

A しょうゆ 小さじ1強
豆板醤 小さじ1/6
七味唐辛子 少々

〔作り方〕

- ① にんじんは、短冊切りにする。
えのきだけは、石突きを取り除いて、半分の長さに切り、さっと茹でて水気を切る。
- ② 小松菜は、茹でて冷水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。
- ③ ボウルに、Aを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

小松菜のピリ辛和え



〔栄養価 1人分〕

エネルギー 114kcal たんぱく質 2.1g
脂質 6.3g 食塩相当量 0.5g

〔材料 2人分〕

・かぼちゃ 100g
・エリンギ 1/4パック
・しめじ 1/4パック
・まいたけ 1/4パック
・にんにく 1/2片
・オリーブ油 大さじ1
・食塩 小さじ1/6
・バルサミコ酢 大さじ1

〔作り方〕 ※トースターを温めておく。

- ① かぼちゃは1cm厚さのくし形に切る。
きのこ類は、石突を取り除いて、食べやすい大きさに切り、ほぐす。
にんにくは、薄切りにする。
- ② ボウルに、①とオリーブ油と食塩を入れて和える。
- ③ オーブンシートをしいた鉄板に②を広げて、温めておいたトースター(1000W)で10～15分程焼く。
- ④ 皿に盛り付けて、熱いうちに、バルサミコ酢を回しかける。

焼きかぼちゃのイタリアン風

比較的、簡単に作れる料理で、塩分は控えめですが、美味しく食べられるよう、調理方法や酸味や辛み、香りを生かすなどして工夫しました。
あと、1皿プラスを目指しましょう☆



[栄養価 1人分]

エネルギー 33kcal たんぱく質 1.4g
脂質 0.9g 食塩相当量 0.5g

なすのごま和え

[材料 2人分]

・なす 2本
・ピーマン 1個
・塩 少々

(A)

すりごま (白) 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/3
しょうゆ 大さじ1/3

[作り方]

- ① ピーマンは、種とワタを取り除き、縦半分に切り、なすは、ヘタを取り除き、1本ずつピーマンと一緒にラップで包み、電子レンジ600Wで2分程温め、そのまま粗熱を取り除く。
※なすの先っぽが硬ければ、もう少し温める。
- ② ボウルにAを入れて、混ぜ合わせておく。
- ③ ①のなすの水気を軽くしぼり、半月切りにする。
ピーマンは、斜め細切りにする。
それぞれ、キッチンペーパーを使い、水気を取る。
- ④ ②に③を入れて、和える。



[栄養価 1人分]

エネルギー 140kcal たんぱく質 1.9g
脂質 5.1g 食塩相当量 0.2g

さつまいもとおからのサラダ

[材料 2人分]

・さつまいも 100g
・おから 25g
・ぎんなん 8粒程
・干しぶどう 大さじ1

(A)

マヨネーズ 大さじ1
だし汁 大さじ1/2
塩・こしょう 少々

[作り方]

- ① さつまいもは、1cm角に切り、20～25分蒸す。
- ② おからは、フライパンで乾煎りして、フワッとさせる。
- ③ ぎんなんは、殻を割り実を取り出し、茹でて皮をむく。
- ④ 干しぶどうは、水で戻し、水気をふきとる。
- ⑤ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①～④をすべて加えて和える。



[栄養価 1人分]

エネルギー 38kcal たんぱく質 1.7g
脂質 0.1g 食塩相当量 1.2g

はくさいと春雨のスープ煮

[材料 2人分]

・白菜 200g
・春雨 5g
・焼きのり 1/4枚

(A)

鶏がらスープの素 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
水 1カップ

[作り方]

- ① 白菜は、2～3cm長さの短冊切りにする。
春雨は、熱湯につけて軟らかく戻し、10cm程の長さに切る。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、①の白菜の芯を入れる。
沸騰してきたら、白菜の葉を入れて煮る。
- ③ 白菜が煮えたら、①の春雨とのりをちぎりながら入れる。

常備菜・間食



だいこんの葉やじゃこは、不足しがちなカルシウムや鉄分を豊富に含んでいます。

捨てずに使って、常備しておけるメニューです。ただし、塩分を多く含むため、とり過ぎに注意しましょう！

だいこん（かぶ）の葉とじゃこのふりかけ

〔材料 作りやすい分量〕

- ・だいこん（かぶ）の葉 200g
- ・じゃこ 40g
- ・しょうが 1かけ
- ・植物油 大さじ1
- ・いりごま（白） 大さじ1

- A
- 砂糖 大さじ3
 - 酒 大さじ1と1/2
 - しょうゆ 大さじ3

〔作り方〕

- ① ボウルに水をためて、だいこんの葉を洗い、水気を切る。
- ② ①は、5mm幅に切る。
しょうがは、みじん切りにする。
- ③ フライパンを熱し、植物油をしき、しょうがを入れてフツフツしてきたら、だいこんの葉を加えて、軽く炒める。
さらに、じゃこを加えて、全体に植物油が回るまで炒め合わせる。
- ④ ③にAを入れて、汁けがなくなるまで炒めて、いりごまを加えて混ぜ合わせたら火を止める。

〔栄養価 作りやすい分量〕

エネルギー	482kcal	たんぱく質	35.8g
脂質	18.0g	食塩相当量	9.8g



フロッコリーのふわふわケーキ

〔材料（アルミカップ14個分）〕

- ・ブロッコリー 100g
- ・さつまいも 70g

- A
- 小麦粉 150g
 - ベーキングパウダー 小さじ2

- B
- 砂糖 60g
 - 卵（Mサイズ） 1個
 - 豆乳 50ml
 - レモン汁 少々
 - 植物油 30g

〔作り方〕

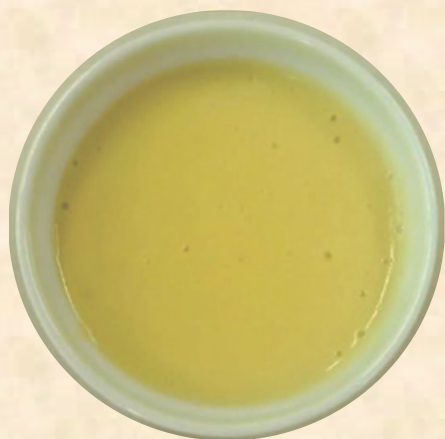
- ① Aを合わせてふるっておく。
- ② ブロッコリーは、小房に分け、熱湯で軟らかめに茹でる。
- ③ さつまいもは、2cm角に切り、水に浸し、水気を切っておく。
- ④ ②とBをミキサーにかけて、滑らかにし、ボウルに移す。
- ⑤ ④に、①と③を順に入れて、サックリ混ぜ合わせる。
- ⑥ アルミカップ（14個）に、⑤を入れて、30分程蒸す。
※アルミカップがなければ、バットなどにクッキングシートをしいて、⑤を流し入れて蒸しても作れます。

〔栄養価 1個分〕

エネルギー	89kcal	たんぱく質	1.9g
脂質	2.8g	食塩相当量	0.1g



野菜を使ったおやつを紹介します。
手作りすると、自分で甘さなどが調整でき、材料に野菜を使えば、野菜不足解消につながります



さつまいもフリン

〔材料 6人分〕

- ・さつまいも 300g
- ・牛乳 600ml
- ・砂糖 大さじ4
- ・ゼラチン 10g

〔作り方〕

- ① さつまいもは、皮をよく洗い、蒸し器などで蒸し、皮をむく。
※電子レンジの場合は、さつまいもをラップに包み、電子レンジ600Wで6分程温める。
(楊枝をさして、スーッと通ればOK！
まだ、硬ければ、電子レンジで30秒ずつ加熱して調整する。)
そのまま粗熱を取り除き、ラップを外す。
- ② ボウルに、①を入れて、マッシャーなどでつぶし、半量の牛乳(300ml)と砂糖を加えて、混ぜ合わせ、ザルなどを使って裏ごしをする。
- ③ 鍋に、残りの牛乳を温め、鍋肌がフツフツしてきたら、火を弱め、ゼラチンを振り入れて、木べら等でゆっくり混ぜながら溶かす。
- ④ ②に③を少しずつ入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

〔栄養価 1人分〕

エネルギー 153kcal たんぱく質 5.4g
脂質 3.9g 食塩相当量 0.1g

こまつなもち

〔作りやすい分量 8人分〕

- ・こまつな 40g
- ・豆乳 300ml
- ・片栗粉 大さじ6
- ・砂糖 大さじ4
- ・バニラエッセンス 数滴
- ・きな粉 10g
- ・黒蜜 適宜

〔作り方〕

- ① こまつなは、軟らかくゆでて、豆乳を少し加えて液状になるまでミキサーにかける。
※ミキサーがない場合は、みじん切りにする。
- ② 鍋に、①と片栗粉、砂糖を入れて、残りの豆乳を少しずつ加えて泡立て器でよくかき混ぜる。
木べらにかえて、さらによく混ぜる。
- ③ ②を中火～弱火にかけて、かき混ぜながら火を通し、木べらが重く感じ、ぽってりしてきたらバニラエッセンスを加えて混ぜる。
※焦がさないように、注意しましょう！
- ④ 水でぬらした型(バットなど)に③を入れて、表面を平らにならす。
固まったら、型からだし、きな粉をたっぷりかける。
お好みで、黒蜜をかける。



〔栄養価 1人分(黒蜜除く)〕

エネルギー 63kcal たんぱく質 1.9g
脂質 1.1g 食塩相当量 0.0g

箱根町健康増進計画・食育推進計画「健康・食育はこね21」 第2次 ～健康づくりの大きな輪 健康都市・箱根の実現～

町全体が目標に向かい一体となって健康づくりを推進できるよう「健康都市・箱根の実現」を基本理念として、健康の大切さを実感し、生涯を通じて健康づくりに努め、心豊かな生活を営むことができるように、個人、家族、職場、地域、町が連携して健康づくりを推進しています。

〈基本方針〉

①自分の体力にあった運動を続けましょう



②バランスのとれた食生活に努めましょう



③確かな予防と健康診断に心がけましょう



⑤美しく豊かな自然とふれあいましょう

④恵まれた温泉資源を活かしましょう



基本理念



箱根町健康増進計画・食育推進計画「健康・食育はこね21」
はこちら



箱根町食育サポートメイト六彩会は、健康づくりのための食生活の改善や食育の推進活動を図ることを目的として活動しているボランティアです。
主に、調理実習を通じて健康づくりや食育事業を行い、普及・啓発をしています。

食育に興味がある方、ぜひ一緒に活動しませんか。お気軽にご連絡ください。



令和3年12月発行

発行者 箱根町食育サポートメイト六彩会

連絡先 箱根町宮城野881-1 箱根町総合保健福祉センター「さくら館」

TEL 0460-85-0800