



不足がちなあなたへ！ ～プラス1品！レシピ集 vol.2～

不足は便秘、大腸がん、糖尿病などの疾患のリスクが増えていきます！

大豆サラダ

食材を角切りにすることで、よく噛んで食べるということが意識できます。また、大豆が入ることによって、より満足感を得られます。
(ひばり保育園)



<材料2人分>

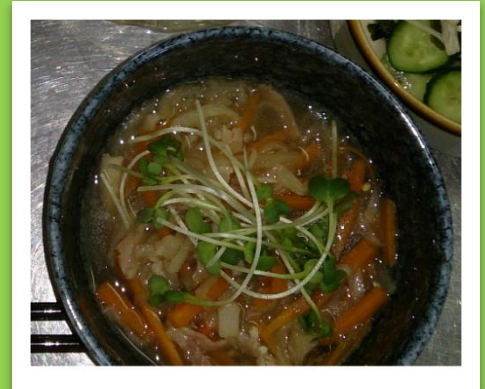
ゆで大豆	40g
きゅうり	1/4本
にんじん	30g
ハム	1/2枚
ごま	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1.5
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ①きゅうり、にんじんは1cm角、ハムも同じ大きさに合わせて切る。
- ②にんじんは沸騰湯で柔らかくなるまで茹で水気を切る。
- ③大豆、きゅうり、にんじん、ハムを1つのボウルに合わせ、マヨネーズと塩こしょうで味付けをしてよく混ぜる。
- ④最後にごまを和えて出来上がり。

切り干し大根のスープ

切り干し大根から、美味しいだしがでています。野菜も多く入っているので、食べごたえがあります。(鳩山町保健センター)



<材料2人分>

切干大根	12g
にんじん	30g
しいたけ	20g
ベーコン	20g
A	
水	280ml
コンソメ顆粒	小さじ1/4
塩麴	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
こしょう	少々
生姜汁	3g
貝割れ大根	6g

<作り方>

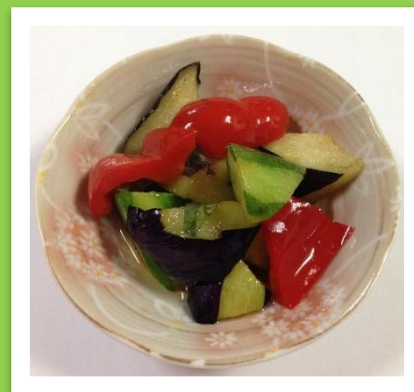
- ①切干大根はさっと洗って軽く水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②その他の材料を食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にAと切干大根、にんじんを入れて火にかける。
- ④煮立ったらベーコンとしいたけを入れ煮る。少したったら塩麴を加える。
- ⑤ひと煮立ちしたら、しょうゆと生姜汁、こしょうを加えて味を調える。
- ⑥器に盛り付け、貝割れをのせて出来上がり。

鳩山町栄養士連絡会

(ひばり保育園・ひばりゆりかご保育園・鳩山松寿園・聖神学園・
デイサービスセンターポラリス・西山荘・坂戸保健所・町立学校給食センター・町保健センター)

野菜の冷やし鉢

夏野菜がたくさん入っています。油であげるなので、こくが出て、満足感が得られる一品です。（デイサービスセンターポラリス）



<材料2人分>

なす	80g
きゅうり	30g
赤ピーマン	10g
大葉	2g
みょうが	6g
（浸けだれ）	
おろし生姜	少々
しょうゆ、酢、砂糖	各12g
ごま油	少々
揚げ油	適量

<作り方>

- ①なすはまだらに皮をむき乱切りにし水にさらしあく抜きする。
- ②きゅうりはまだらに皮をむき、乱切りにする。
- ③赤ピーマンはヘタと種を取り除き、乱切りにする。
- ④ボウルに調味料とおろし生姜を合わせておく。
- ⑤大葉、みょうがは千切りにしておく。（茹でて水でさらし、水気を切る。）
- ⑥油を温め、野菜を揚げて、熱いうちに④のボウルに入れて、ざっくり調味料とあわせる。
- ⑦粗熱が取れたら、⑤を入れて軽く合わせ冷蔵庫で冷やす。

豆腐ハンバーグ

豆腐を使って、ヘルシーに仕上げました。豆腐、ひじきが入っているので、この1品だけで多くの栄養（鉄、食物繊維、たんぱく質など）を摂ることができます。（デイサービスセンターポラリス）



<材料2人分>

鶏ひき肉	80g
木綿豆腐	60g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
ひじき	1g
おろし生姜	少々
すり胡麻	2g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/3

（和風だれ）だし汁60cc、しょうゆ小1、みりん小1/3、砂糖小2/3、水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ①豆腐は水気を切る。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして、油なしで炒めて冷ます。
- ③ひじきは戻して、茹でて水切りして冷ます。
- ④ボウルに鶏ひき肉を入れ、おろし生姜、塩、しょうゆを入れてよくこね、ひじき、②、すり胡麻を加え混ぜ合わせる。
- ⑤小判型に成型する。フライパンで両面を焼く。
- ⑥鍋にだし汁を入れ沸かし、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、ひと煮立ちさせて水溶き片栗粉でとろみをつける。

ごぼうのツナマヨサラダ

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています、便秘を解消したり、腸内環境を整えます。

また、ツナやマヨネーズと和えることで、ごぼうが苦手な方でも食べやすくなります。（聖神学園）

<材料2人分>

ごぼう	80g
きゅうり	30g
にんじん	30g
ツナ	40g
いりごま	少々、マヨネーズ大さじ2、塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①野菜は全て千切りにする。ごぼうは水にさらす。
- ②ごぼうとにんじんは、軟らかくなるまで茹でて、水気を切る。
- ③ツナ、マヨネーズ、塩・こしょうで味付けをする。