



由布食 レシピ

ゆふしよく



由布市の食推さんたちが作った、
誰でも簡単においしく作ることができる本



由布市食生活改善推進協議会



はじめに

食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、「食」を通じて「健康づくり」と「食育」を推進するボランティア団体です。この本は、由布市の食生活改善推進員、^{しよくすい}略して食推さんが作る郷土料理や家庭料理をぎゅっとつめこんだレシピ集になっています。いつまでも残しておきたいあたたかな食卓の味をぜひあなたのご家庭でも味わってみてください。

郷土料理

石垣もち	1
じりやき	1
鶏飯	2
だんご汁	2
やせうま	3
ゆでもち	3

主食

きのこの炊き込みごはん	4
さくらえびとレタスの混ぜご飯	4
山菜おこわ	5
じゃこ飯	5
赤飯	6
高菜巻き寿司	6

主菜

甘辛チキン南蛮	7
いわしの蒲焼き	7
サバのおろし煮	8
サバ缶ハンバーグ	8
しいたけの肉詰め煮	9
白身魚とナスの煮びたし	9
鶏肉とカボス醤油蒸し	10
長芋のステーキ	10
ローストビーフ	11
牛肉のオイスターソース	11
鶏唐揚げのあんかけ	12

副菜・汁物

いかの酢油づけ	12
しいたけ南蛮	13
ナスときゅうりのやたら漬け	13
ナスとピーマンの味噌炒め	14
ナスのこねり	14
ひじきとれんこんの和風サラダ	15
もやしのナムル	15
雑煮	16
鶏ささみと大和芋の梅肉和え	16
けんちん汁	17
とりとごぼうの汁	17
ミネストローネ	18
豆腐とほうれん草のくずあんスープ	18

おやつ

甘酒しるこ	19
かぼちゃもち	19
もち米粉のだんご	20
さつまいもの茶巾しぼり	20
大学いも	21
大根もち	21
梨のコンポート	22
バナナプリン	22
ほうじ茶プリン	23

●目安量の基準について

- ・大さじ 1 …… 15ml
- ・小さじ 1 …… 5ml
- ・1 カップ …… 200ml

●栄養計算について

- ・主食は、特に明記がない限り、1人あたりお茶碗1杯分で計算しています。
- ・汁物以外の漬け汁は、全部は飲まない(鍋や皿に残す)場合で計算しています。





郷土
料理

石垣もち

1個分:エネルギー153kcal たんぱく質 2.7g 塩分 0.7g

ひとこと

農作業中に食べる“^{こびる}小昼のおやつ”としてよく作られています。さつまいもがゴツゴツと見える姿が石垣に似ていることから、石垣もちと呼ばれています。

材料(20個分)

中力粉	500g
さつまいも	正味650g
砂糖	75g
塩	12g
ベーキングパウダー	10g
水	125ml前後



作り方

- ① さつまいもを1.5cm角・厚さ5mm前後の大きさに切り、水に浸けて、アクを抜く。その後水を切る。
- ② 砂糖をまぶして、さつまいもから水分が出てくるまで、少しおく。
- ③ ベーキングパウダーを混ぜた小麦粉を②に入れ、イモに粉をまぶすように混ぜる。
- ④ 塩を溶かした水を、少しずつ入れながら、よくこねる。水の分量は加減し、一度に全部入れないようにする。
- ⑤ 生地が手につかなくなるまでこね、20等分にして手で丸める。
- ⑥ 蒸し布を敷いた蒸し器に並べ、湯気の上がった蒸し器で約15分間蒸す。さつまいもに火が通ったら、完成。



郷土
料理

じりやき

生地1枚分(具材は含めない):エネルギー80kcal たんぱく質 8.3g 塩分 0.7g

ひとこと

中にまく具材を変えてスイーツにもおかずにも！
なんでも巻いて、オリジナルのじり焼きを！

生地の材料(直径13cm位を6枚分)

小麦粉	100g
米粉(上新粉)	50g
卵	1ケ
塩	少々
油	適量
水	150~200ml

作り方

- ① ボウルにふるった小麦粉と米粉を入れ、その中に卵、水、塩を加えてよく混ぜる。おたまですくってぽたぽた落ちる位の柔らかさにする。
- ② フライパンや卵焼き器、ホットプレート等に薄く油をひいて①を流し入れて、表面が乾くまで焼く。

<中に巻く具材について>

- ・ジャム、小豆あん、芋あん、ホイップクリームやカスタードクリーム・・・生地の全体に塗って、端からくるくる巻いていく。
- ・黒砂糖・・・フライパンの上で黒砂糖を全体にまぶして巻く。再度少し火を加えると、黒砂糖が溶けておいしい。
- その他おかず系も！(レタス+ウインナーソーセージ+チーズ、レタス+牛肉のしぐれ煮など)



郷土
料理

鶏飯

1人分:エネルギー306kcal たんぱく質 8.9g 塩分 1.1g

ひとこと

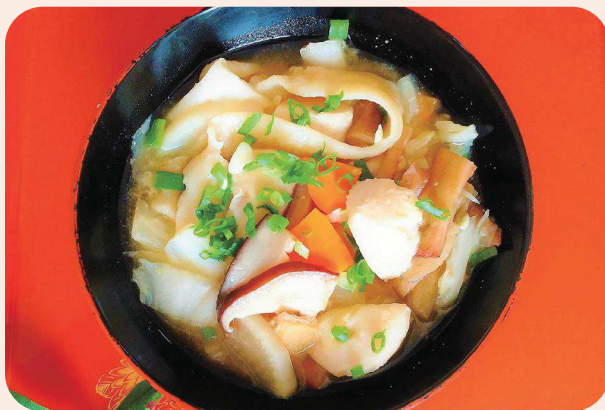
鶏飯は昔の人の集まりには欠かせない料理の一品。
秋の新米の出来るときには、どの家庭でも一度は作るご飯です。

材料(2合分)

米	2合
鶏肉もも肉	150g
ごぼう	80g
にんじん	40g
干し椎茸	2枚
いんげん	40g(塩ゆで)
酒	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ2

作り方

- ① 米は通常通り炊いておく。
- ② 材料を切る。ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんは、2センチの千切りにして、さっと茹でる。椎茸は、軸をとり薄く切る。鶏肉は小さく切る。
- ③ 鍋に酒を入れ、鶏肉を炒める。色が変わったら水切りしたごぼう、椎茸を入れて炒める。みりん、醤油を入れ、一煮立ちしたら人参を入れて、具が煮えたら火を止める。
- ④ ご飯が炊きあがったらすぐに、③の具と汁をご飯の上におき、蓋をしめ、8分ほど蒸らす。
- ⑤ ④に斜め薄切りにしたいんげん豆を入れて混ぜる。



郷土
料理

だんご汁

1人分:エネルギー395kcal たんぱく質 12.9g 塩分 2.3g

材料(2人分)

薄力粉	65g	里芋	2個
強力粉	50g	生しいたけ	2枚
塩	少々	白菜	100g
水	適量 (目安55mℓ)	油揚げ	1/2枚
大根	3cm	味噌	35g
にんじん	3cm	ねぎ	適量
ごぼう	1/3本	ずいき	適宜

(だし汁)

いりこ…25g 昆布…5cm 水…500mℓ

作り方

- ① 薄力粉と強力粉に塩を混ぜ、水を少しずつ加えてこねる。粉が手につかなくなったら、ぬれ布巾で包み、1～2時間ほど寝かせる。生地を棒状にし、親指大にちぎっていく。手のひらを使ってのばして大きなかりん糖状にして並べて、ぬれ布巾をかけて再度20分寝かせる。
- ② 里芋は皮ごと下茹でし、皮をむいて食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがき、大根・にんじんはいちょう切り、生しいたけ・白菜・油揚げ・ずいきは食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁を作る。材料を鍋に入れて火にかけ、沸騰直前でこんぶを取り出し、数分煮立たせてからいりこを取り出す。
- ④ ③に②を入れて煮えたら、①のだんごを手で伸ばして入れる。だんごが煮えたら味噌を入れ、味を整えて器に盛りつけ、小口切りにしたネギをいれる。





郷土
料理

やせうま

1人分:エネルギー196kcal たんぱく質 6.8g 塩分 0.6g

ひとこと

かつて、お盆やお大師さまのおせったいの時に必ず作られていた料理です。発祥は諸説ありますが、由布市挾間町に住んだ平安時代の貴族の若君が、乳母の八瀬^{やせ}が作ったおやつを気に入り、「八瀬^{やせ}、うま、うま」とねだったことに由来すると言われています。

材料(2人分)

小麦粉…………… 75g
水…………… 50g
塩…………… 小さじ1/6
きな粉…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1

作り方

- ① (こねる)ボウルに小麦粉と塩をあわせ、水を徐々に加えながら、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。ぬれ布巾をかけて15分ねかせる。
- ② (ねかせる)①の生地を棒状にのばし、10個ぐらいにちぎり分け、指状の形にしてぬれ布巾をかけ、さらに20分ねかせる。
- ③ (ゆでる)鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、②をのばしながら入れゆでる。これをザルにあげ、重ならないようにして冷ます。
- ④ (まぶす)きな粉と砂糖をよく混ぜ、だんごにからませる。



郷土
料理

ゆでもち

1個分:エネルギー150kcal たんぱく質 5.3g 塩分 0.5g

ひとこと

農作業中に食べる“^{こびる}小昼のおやつ”としてよく食べられています。「ゆでもち」の特徴は、中に詰められた餡が透けてみえるほどに平たくのばされた形です。この形は、全国の郷土料理を見てもあまり例がありません。

材料(35個分)

小麦粉(中力粉)…………… 1kg
砂糖…………… 30g
塩…………… 大さじ1
水…………… 3カップ(600ml)
つぶあん…………… 1kg

作り方

- ① ボウルの中に、小麦粉と塩、砂糖を入れ、耳たぶくらいのかたさによくこねる。
- ② 35個に分けて丸めて、ぬれ布巾をかけて10分ねかせる。
- ③ つぶあんも35個にわけて丸めてお皿に並べておく。
- ④ ねかせておいた生地を広げてまんじゅうのようにあんを包む。手のひらを使って台の上で押し広げながら、直径10cm程度まで広げる。
- ⑤ たっぷりの沸いたお湯に入れる。浮き上がってきたら1~2分ほどゆで、すくいあみでとり、熱いうちにラップに包む。



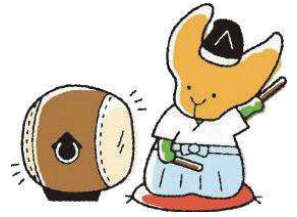
材料(2合分)

A	豚バラ薄切り……………	200g
	塩……………	小さじ1/2
	しょうゆ……………	大さじ1
	しめじ・まいたけ………	あわせて200g
	米……………	2合
B	水……………	1と1/2カップ
	しょうゆ……………	大さじ2
	酒……………	大さじ2
	ごま油……………	適量
	万能ねぎ……………	適量

主食

きのこの炊き込みごはん

1人分:エネルギー350kcal たんぱく質 9.5g 塩分 1.9g



作り方

- ① 豚肉は5～6mm幅に切り、Aを揉みこむ。
- ② きのこ類は小房に分ける。
- ③ 米は炊く30分以上前にとぎ、ざるにあげておく。
- ④ 炊飯器に米を入れ、軽く混ぜ合わせたBを上から全体に注ぎ入れる。表面を平らにし、①②をさっと混ぜて広げてのせ、炊飯器で通常通り炊く。
- ⑤ 器に盛り、お好みでゴマ油少々と小口切りにしたねぎを散らす。



材料(2合分)

米……………	2合
桜えび……………	10g
レタスの葉……………	80g
しょうゆ……………	小さじ1

主食

さくらえびとレタスの混ぜご飯

1人分:エネルギー288kcal たんぱく質 6.0g 塩分 0.4g

ひとこと

桜えびをからいりすることで香ばしくなります。

作り方

- ① 米を炊く。
- ② 桜えびはフライパンに入れ、からいりする。レタスの葉は1口大にちぎる。
- ③ 米が炊けたら②を入れ、ざっくりと混ぜる。再度蓋をしめ、レタスがしんなりするまで蒸らす。
- ④ しょうゆを回しかけ、全体を混ぜる。





材料(3合分)

A
もち米…………… 3合
山菜の水煮………… 180g
だし汁…………… 大さじ4
しょうゆ…………… 大さじ1と小さじ1
塩…………… 小さじ1/2
かまぼこ…………… 板1/2



主食

山菜おこわ

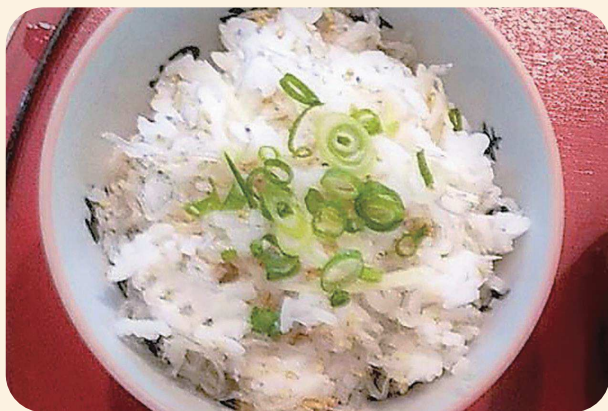
1人分:エネルギー252kcal たんぱく質 5.3g 塩分 1.2g

ひとこと

あらかじめ山菜の水煮に調味料を混ぜあわせておくと、味がなじみやすくてよいです。

作り方

- ① もち米を研いで、一晩水につけておく。
- ② 山菜の水煮の水気を切り、Aと混ぜ合わせておく。
(前日の夜から漬け込んでおくとよい)
- ③ ①のもち米をザルにあげ、②と混ぜ合わせて、しばらくおいておく。(12時間程度)
- ④ ③をザルに打ち上げる。この時、つけ汁は取っておく。
- ⑤ 蒸し器のお湯が沸騰したら、④を入れ、中央を窪ませて20分蒸す。
- ⑥ 一度打ち上げ、薄い短冊切りにしたかまぼこと④でとっておいた汁をうつ(まきかける)。
- ⑦ 蒸し器に戻し、20分蒸す。



材料(2合分)

お米…………… 2合
じゃこ…………… 30g
白ごま…………… 大さじ2
しょうが…………… 15g
こねぎ…………… 1本

主食

じゃこめし

1人分:エネルギー312kcal たんぱく質 8.0g 塩分 0.5g

ひとこと

カルシウムたっぷりレシピです！

作り方

- ① お米は炊飯しておく。
- ② しょうがは千切りにし、こねぎは小口切りにする。
- ③ じゃこ、白ごま、しょうがをボウルに入れ、混ぜておく。
- ④ 炊飯後、ごはんに③を混ぜ入れ器に盛りこねぎを飾る。





材料(もち米1升分)

もち米…………… 1升
小豆(乾)…………… 1～1.2カップ
塩…………… 大さじ1
(小豆煮汁…………… 2～2.5カップ)

【小豆の煮方】

- ① 小豆1カップに対し、水2カップを入れて、強火で煮る。沸騰したら1～2分でお湯を捨てる。
※これ以降はお湯を捨てない
- ② ひたひたになるぐらいに水を入れ、中火で炊き、沸いたらびっくり水を1/2カップ入れる。びっくり水は合計3回繰り返し、食べられる硬さまで煮る。赤飯に使う場合は、皮がはじけない程度に。

主食

赤飯

1パック分:エネルギー483kcal たんぱく質 10.4g 塩分 1.5g

ひとこと

豆がつぶれないように、混ぜすぎないように注意します。パックをする場合は、250gずつ計りとり、小豆がよく見えるようにはして整え、粗熱が取れたら蓋をするとよいです。

作り方

【赤飯の作り方】

- ① もち米は一晚、水に浸しておく。蒸し始める30分前に打ち上げて、水気を切る。
- ② 小豆は、蒸す前に豆粒と煮汁に分けておく。煮汁が足りない場合は、水を使ってもよい。
- ③ 蒸し器に布を敷いて、もち米を1/3、小豆を1/3ずつ、交互に入れる。真ん中をくぼめ、布の端を中央にまとめるようにくるむ。沸いたお湯に蒸し器をかけ、強火で15分蒸す。米を指で潰れるくらいになったら、大きな器(寿司桶やボウルなど)に取り出す。
- ④ 小豆の煮汁に塩を混ぜたものをかけて、丁寧によく混ぜる。もう一度蒸し器に戻して、15分間ほど蒸す。
- ⑤ 好みの硬さになったら、大きな器に取り出し、冷ましながら混ぜる。



材料(5本分)

A 具	炊いたごはん……………	3合強
	高菜漬けの葉……………	5～6枚
	酢……………	大さじ4
	砂糖……………	30g
	塩……………	小さじ1/2
	青じそ……………	10枚
	納豆……………	3パック(150g)
	山芋……………	100g
	小ねぎ……………	5～6本
	わさび……………	少々
	梅干し……………	大2個程度

主食

高菜巻き寿司

1本分:エネルギー439kcal たんぱく質 10.9g 塩分 1.8g

ひとこと

普通の巻き寿司の具を詰めてもおいしいです。納豆は付属のタレを入れてもよいですが、梅肉や高菜の塩分で加減してください。

作り方

- ① 小鍋にAを入れ、煮溶かして寿司酢を作る。
- ② ごはんに寿司酢を混ぜ、酢飯をつくる。
- ③ 山芋を細長く切り(太さ1cm)、酢水(分量外)につける。納豆はよくかき混ぜておく。梅干しは種を取り、ときほぐしておく。
- ④ 巻きすに高菜漬けの葉の表を下にして広げ、酢飯をまんべんなくのせる。
- ⑤ ④の横中央にわさびと梅肉を塗り、山芋、小ねぎ、青じそ、納豆を並べる。
- ⑥ 巻きすで太巻き風に巻き、好みの大きさに切り分ける。



材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)…… 1枚
塩こしょう…… 少々
薄力粉…… 大さじ2
溶き卵…… 1個
ポン酢…… 大さじ1.5
砂糖…… 大さじ1.5
サラダ油…… 大さじ3

★甘辛タルタルソース

ゆで卵… 1個
キムチ… 30g マヨネーズ… 大さじ2

主菜

甘辛チキン南蛮

1人分:エネルギー407kcal たんぱく質 39.2g 塩分 1.7g

ひとこと

簡単料理で、材料も手軽です。

作り方

- ① ボウルにキムチを入れて、ハサミで細かく刻む。ゆで卵を加えて粗く切り混ぜ、マヨネーズを加えて混ぜる。(甘辛タルタルソース)
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふって軽くもむ。薄力粉をまんべんなくまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、中火で②の鶏肉を焼き色がつくまで焼く。裏返し、火が通るまで弱火で2～3分程度揚げ焼きにする。
- ④ 余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、砂糖・ポン酢を加えてとろみが出るまで煮絡める。器に盛り、①のソースをかける。



材料(2人分)

イワシ…… 1匹(約80g)
しょうが汁…… 小さじ1
塩こしょう…… 少々
片栗粉…… 適量
いりごま…… 大さじ1
醤油…… 大さじ1/2
砂糖…… 大さじ1
みりん…… 大さじ1
水…… 大さじ1
あげ油…… 適量

A

(つけあわせ)

トマト… 1/4個 キャベツ… 50g パセリ… 適量

主菜

いわしの蒲焼き

1人分:エネルギー239kcal たんぱく質 18.6g 塩分 1.2g

ひとこと

魚をからりと揚げることで子どもや年配の方でも小骨を気にせず安心して食べられます。
またイワシは他の魚(小アジ、さんま、カマス等)に変えてもよいです。

作り方

- ① イワシは、頭と腹を切り開き、塩こしょう、しょうが汁をまぶす。片栗粉をつけて油でからりと揚げる。
- ② Aを鍋に入れて火にかけ温め、たれを作る。②をくぐらせ、ごまを全体に振る。
- ③ 付け合わせに、千切りキャベツとくし切りトマトを添え、彩りにパセリを添える。





材料(2人分)

A	サバ	175g
	塩	ひとつまみ
	おろし大根	150g
	だし	1.5カップ
	しょうゆ	大さじ1と2/3
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ2
	なめこ	100g
	あさつき	少々

主菜

サバのおろし煮

1人分:エネルギー255kcal たんぱく質 19.9g 塩分 2.2g

ひとこと

粉をつけていったん揚げてから煮ると、
粉が油を吸うので、高カロリーになります。
粉をつけずに焼いてから煮れば、より低カロリーになります。

作り方

- ① サバは1人分ずつに切り分け、塩をふりかけてグリルで焼いておく。
- ② 大きめの鍋にAを入れ、水洗いしたなめこを加えて煮立てる。
- ③ ②におろし大根を加え、再び煮立ったら①のサバを入れてさっと煮る。
- ④ 皿に盛り付け、小口切りにしたあさつきを散らす。



材料(2人分)

ひき肉(牛・豚)	150g
サバ缶	1/4個
豆腐	1/4丁
卵	1/2個
玉ねぎ	中1/4個
にんじん	中1本
ピーマン	1個
パン粉	大さじ5(15g)
塩・こしょう	少々
油	大さじ1

(つけあわせ)
季節の野菜など

主菜

サバ缶ハンバーグ

1人分:エネルギー400kcal たんぱく質 24.3g 塩分 1.0g

ひとこと

豆腐ハンバーグにサバ缶がよいと聞き、
自分なりに考えて作ったレシピです。
とてもおいしくできたので、今でも時々使っています。

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、サバ缶(汁ごと)、豆腐、卵、パン粉、塩こしょう、①を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ②を2等分し、好みの形に整える。
- ④ フライパンを中火にかけ、油をしき、両面をこんがり焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、季節のつけあわせを盛り付ける。



主菜

しいたけの肉詰め煮

1人分:エネルギー281kcal たんぱく質 16.3g 塩分 1.8g

ひとこと

鶏肉は口当たりをよくするためにすり鉢ですっていますが、そのままでもよいです。

干しいたけを使いたい場合は、長く油で焼かず、煮付けて味を含ませてください。

材料(2人分)

A	生しいたけ…小6枚	C	だし汁… 80ml
	鶏ひき肉… 150g		砂糖… 大さじ1
B	しょうゆ…少々	D	みりん… 大さじ1
	みりん… 少々		しょうゆ… 大さじ1と1/2
	卵… 1/2個		片栗粉… 適量
	しょうがの		油… 大さじ1
	みじんぎり… 1/2欠片		
	片栗粉… 小さじ1		

作り方

- ① 鶏ひき肉の半量にAを入れ、鍋で炒める。火が通ったら、すり鉢でつぶして冷ましておく。冷めたら残りの鶏ひき肉とBを加えて混ぜる。
- ② 生しいたけは軸をとり、裏のひだの部分に片栗粉をつけて①を詰める。
- ③ 油をフライパンに入れて熱し、肉を詰めたほうから②をこんがりと焼く。
- ④ 油をふき取り、Cを合わせて煮たて、Dを入れて時々返しながらかき混ぜる。



主菜

白身魚とナスの煮びたし

1人分:エネルギー206kcal たんぱく質 20.6g 塩分 1.5g

ひとこと

あかうお 赤魚以外の白身魚、もしくはフィーレ(骨のない3枚おろし)以外でも、丸物や骨のある切り身でもよいです。その場合は調味料を多めに用意します。ナスの代わりにオクラでもおいしいです。写真では、ナスとオクラの両方使っています。

材料(2人分)

A	あかうお 赤魚のフィーレ… 2枚(200g)
	ナス… 2本
B	しょうが… 1欠片
	酒… 1カップ
	砂糖… 大さじ2
	しょうゆ… 大さじ2

作り方

- ① ナスは縦半分に切り、2等分にして薄く切れ目を入れる。しょうがは千切りにする。
- ② Aを合わせて鍋に入れ、煮立ったら赤魚とナスを入れる。アルミホイル等で落し蓋をして15~20分ほど中火で煮る。
- ③ ナスがやわらかくなったらしょうがを入れ、火を止めて煮ふくめる。
- ④ 味がしみこんだら、魚とナスを器に盛る。その上にしょうがを乗せて、煮汁をかける。



主菜

鶏肉とカボス醤油蒸し

1人分:エネルギー293kcal たんぱく質 5.2g 塩分 1.1g

ひとこと

蒸すときは、1人分ごとに皿に分けても、人数分を一気に蒸して、後で分けてもよいです。

油を使わず、鶏肉以外は野菜やきのこなのでヘルシーです。

豚ロースにかえたり、エリンギやしめじでもおいしいです。

材料(2人分)

鶏もも肉…………… 100g
にんじん…………… 80g
えのきたけ…………… 40g
生しいたけ…………… 40g
カボス…………… 1~2個
薄口しょうゆ…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ1
(カボス果汁…………… 約25ml)

A
かぼす醤油

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② にんじんは短冊切り、えのきは長さを半分に切ってほぐす。生しいたけはそぎ切りにする。
- ③ カボスは薄い輪切りを2枚飾り用に取り、残ったカボスを絞る(目安25ml)、Aと合わせてかぼす醤油を作る。
- ④ 耐熱皿に①を入れ、③と混ぜ合わせる。
- ⑤ ②の野菜を周りに並べ、食材に火が通るまで15分程蒸す。
- ⑥ 蒸しあがったら、飾りのカボスを盛り付ける。



主菜

長芋のステーキ

1人分:エネルギー150kcal たんぱく質 4.0g 塩分 1.2g

ひとこと

皮をおかずに、大きな乱切りにして焼いてもよいです。

(ヒゲはガス火で焼きとることができます)

塩コショウでも美味しいですが、バター醤油もおいしいです。

バターはサラダ油で代用してもよいです。

材料(2人分)

長芋…………… 250~300g
塩コショウ…………… 少々
にんにく…………… 10g
しょうゆ…………… 小さじ2
酒…………… 大さじ1
バター…………… 10g
小ねぎ…………… 2~3本
のり…………… 少々

作り方

- ① 長芋は皮をおき、1~2cm幅の輪切りにして、塩コショウをする。
- ② にんにくはみじんぎり、小ねぎは小口切り、のりははさみで細切りにしておく。
- ③ フライパンを中火にかけ、バターをとかし、②のにんにくを入れて炒める。香りがたったら、長芋を並べ入れる。両面に焼き色がついたら、しょうゆを回し入れる。
- ④ 器に盛り付け、小ねぎとのりをかける。





主菜

ローストビーフ

1人分:エネルギー276kcal たんぱく質 22.6g 塩分 2.4g

材料(作りやすい分量/約4人分)

A	【メイン】		B	【ソース】
	牛もも肉塊……………	400g		玉ねぎ……………中1/2個
	塩……………	4g		しょうゆ……………大さじ2
	(塩は、肉100gに対し、1gが目安)			みりん……………大さじ2
	粗びき黒コショウ…	適量		砂糖……………大さじ1/2
	にんにくすりおろし…	1片分		赤ワイン……………大さじ2
	オリーブ……………	大さじ1		(お好みで)
	【つけあわせ】季節の野菜など			にんにくすりおろし…小さじ1/2

作り方

【メイン】

- ① 牛もも肉塊は調理の1時間前に冷蔵庫から取り出し、常温に戻す。
- ② ①の全体にAをすりこみ、5分ほど置いておく。
- ③ フライパンにオリーブ油と牛肉を入れ、弱めの中火にかける。

焼き方

- 表面・裏面…………肉厚さ1cmにつき1分(例4cmなら4分ほど)
- その他の面…………約1分ずつ
- ※全面に焼き色がつき、赤い肉汁がにじまなければよい。

- ④ 牛もも肉を取り出し、アルミホイルで二重に包む。さらにその上から布巾で包んで、約1時間置く。
- ⑤ 冷蔵庫で保存し、食べる前に薄切りにして、季節の野菜と一緒に器に盛る。好みて粒マスタードやゆずごしょうを添えてもよい。

【ソース】

- ⑥ 玉ねぎをすりおろしておく。
(または細かなみじん切り)
- ⑦ 肉を焼いたフライパンに⑥とBを入れ、中火にかける。混ぜながら全体量が2/3になるまで煮詰める。
(玉ねぎがみじん切りの場合は、先に玉ねぎだけを炒め、火が通ったらBを入れて同様に煮詰める)



主菜

牛肉のオイスターソース

1人分:エネルギー373kcal たんぱく質 10.0g 塩分 2.1g

ひとこと

すぐに食べても良いですが、
完全に冷め切った方が、味がなじんでおいしいです。

材料(2人分)

牛肉……………	120g	A	醤油……………	大さじ1
玉ねぎ……………	50g		酢……………	大さじ1
人参……………	25g		オイスターソース…	大さじ1/2
セロリ……………	25g		砂糖……………	小さじ1
パセリ……………	大さじ1		こしょう……………	少々
唐辛子……………	1本		水……………	大さじ1と
ごま油……………	大さじ1		酒……………	1/2
		B	こしょう……………	小さじ1/2
			醤油……………	少々
			ごま油……………	小さじ1/2
				大さじ1/2

作り方

- ① 牛肉は1口大きさに切る。玉ねぎは半分に割って薄いくし形に切る(辛みの強い玉ねぎは水にさらす)。人参とセロリは薄く短冊に切る。パセリはみじん切りにする。唐辛子は、縦に切り割って開き、種を取り除き、3mm幅の輪切りにする。
- ② ボウルに玉ねぎ、人参、セロリを入れ混ぜておく。小鍋にAの調味料を合わせてひと煮立ちさせる。
- ③ 牛肉にBの調味料を順に入れて混ぜ合わせ、下味をつける。中華鍋をよく熱してからごま油を入れ、すぐに牛肉を入れて手早くほぐしながら炒め、色が変わったら野菜の上に取り出す。
- ④ Aの調味料をもう一度煮立て、熱々を牛肉の上に回しかけ、手早く野菜と混ぜあえる。少し冷めてから、パセリと唐辛子を散らして混ぜ合わせる。



主菜

鶏唐揚げのあんかけ

1人分:エネルギー213kcal たんぱく質 16.9g 塩分 1.8g

ひとこと

野菜がいっぱい食べられる料理です。

レタスを盛り付けても良いですし、

こねぎはカイワレ大根にかえてもおいしいです。

材料(2人分)

	鶏もも肉……………	160g
	玉ねぎ中……………	1/2個(100g)
	こねぎ……………	1本
	ミニトマト……………	2個
A	にんにく……………	1/2欠片
	塩こしょう……………	少々
	片栗粉(衣)……………	大さじ1.5~2
B	醤油、酢、砂糖、水……………	各大さじ1
	片栗粉……………	大さじ1/4
	水……………	大さじ1/2~1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、ザルにあげておく。ミニトマトは半分に切り、こねぎは輪切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ② 鶏もも肉にAで下味をつける。片栗粉を全体にまぶし、油でからりと揚げをする。
- ③ Bを鍋に入れ、沸騰させた後火を止めて水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ お皿に唐揚げ、玉ねぎのスライスの順にのせ、上から③をかける。最後にこねぎとミニトマトを飾る。



副菜

いかの酢油づけ

1人分:エネルギー129kcal たんぱく質 8.1g 塩分 1.1g

ひとこと

減塩料理です。酒の肴にもなります。

ほうれん草の代わりに小松菜、

きゅうり等使っても良いです。

材料(2人分)

	イカ……………	100g
	紫玉ねぎ……………	50g
	ほうれん草……………	40g
A	酢……………	小さじ4
	サラダ油……………	小さじ4
	塩……………	小さじ1/4

作り方

- ① ほうれん草はさっとゆで、水気を絞り、3cm幅に切る。玉ねぎはくし形にスライスしておく(辛みの強い玉ねぎは水にさらす)。
- ② イカは足を抜いて開き、皮をむき縦二つに切り分けて胴の裏側に斜めに切れ目を入れ、1cm幅に切る。
- ③ 足はたたいて柔らかくしてから3cmの長さに切る。これを熱湯にくぐらせてから冷ましておく。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 鉢にイカ、玉ねぎ、ほうれん草を入れ④をかけて混ぜる。



副菜

しいたけ南蛮

1人分:エネルギー119kcal たんぱく質 1.1g 塩分 1.2g

ひとこと

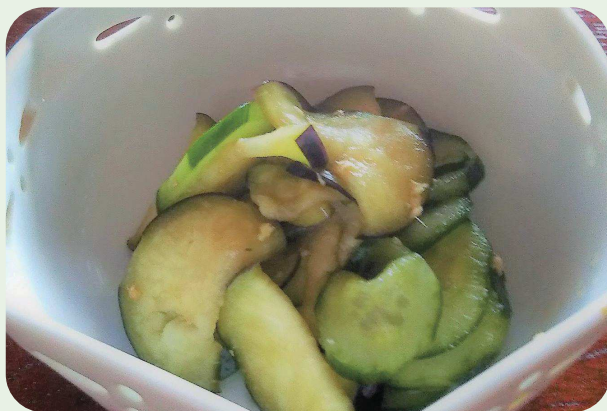
郷土のしいたけを使い、
ご飯のおかずやお酒のお供にも、
身体にやさしくうれしい一品です。

材料(2人分)

干しいたけ… 小10枚	砂糖…………… 大さじ2
にんじん… 小1/2本	酢…………… 大さじ2.5
きゅうり… 小1/2本	しょうゆ… 大さじ2
ゆでたけのこ 40g	みりん…………… 大さじ0.5
玉ねぎ… 小1/4個	酒…………… 大さじ0.5
小ねぎ… 5本	塩…………… 少々
ピーマン… 1/2個	赤唐辛子… 小1本
	ローリエ… 1枚
	片栗粉…………… しいたけにまぶすだけ
	揚げ油…………… 適量

作り方

- ① しいたけは水でもどし、水分をよくきって乾いた布ふきんでふく。
- ② にんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは薄い輪切り、ゆでたけのこは縦薄切り、玉ねぎは薄いくし切り、ピーマンは薄い輪切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、赤唐辛子は小さく刻み入れる。ローリエは折り目を付けて入れ、②を全て調味料の中に入れる。
- ④ しいたけに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ、からっとになったら取り出し、③に入れて味がなじんだら、器に盛りつける。



副菜

ナスときゅうりのやたら漬け

1人分:エネルギー32kcal たんぱく質 1.3g 塩分 2.2g

ひとこと

しょうがは細く千切りにして和えてもよいです。
青味が欲しいときは、しその葉を千切りにして
あえてもおいしいです。

材料(2人分)

ナス…………… 中1/2本	
きゅうり…………… 中1本	
塩…………… 小さじ1/2	
しょうゆ…………… 小さじ2弱	
砂糖…………… 大さじ1/2	
しょうが汁…………… 1かけ分	
かぼす汁…………… 小1個分	

作り方

- ① ナスはへたと先端を切り落とし、縦半分に分けてから斜め薄切りにする。水にさらし、きる。
- ② きゅうりは薄い小口切りにし、分量の2/3の塩をふって、しばらくおく。しんなりしたら軽くもんで、水気をしぼる。
- ③ ①②をボウルに入れ、分量の残りの塩とAを混ぜ合わせ、味がなじむまでしばらく置いてから食べる。





材料(2人分)

	ナス	1本
	ピーマン	1個
	豚ミンチ	80g
	油	大さじ1/2
A	味噌	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ1
	蒸し水	50cc
水溶き片栗粉	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ2

副菜

ナスとピーマンの味噌炒め

1人分:エネルギー186kcal たんぱく質 9.0g 塩分 0.8g

ひとこと

野菜は、にんじん、たまねぎ、白菜…などなど、他の野菜でもおいしく作れます。

作り方

- ① ナスは所々皮をむき、乱切りにし、洗ってザルにあげる。
- ② ピーマンはわたをとって乱切りにする。
- ③ 豚ミンチを油で炒め、肉の色が変わったらナスとピーマンを入れて混ぜ、蒸し水を入れて蒸し焼きにする。
- ④ 野菜がしんなりしたら、Aを合わせておいたものを混ぜ、味をつける。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



材料(2人分)

	ナス	100g
	にがうり	50g
	玉ねぎ	90g
	かぼちゃ	140g
	油	適量
	いりごだし汁	125ml
	しょうゆ	25ml弱
A	片栗粉	2.5g
	小麦粉	7.5g



副菜

ナスのこねり

1人分:エネルギー145kcal たんぱく質 4.1g 塩分 2.2g

ひとこと

簡単にできます。
みそ味でもおいしいです。

作り方

- ① ナスは縦半分に切り、1cm幅に斜めに切る。にがうりも同様して、5mm幅に切る。かぼちゃは厚さ5mm幅の2cm角、玉ねぎはかぼちゃと同じくらいの大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油をいれて、ナスとかぼちゃをいため、少し火が通ったら、玉ねぎ・にがうりを入れる。
- ③ だし汁を入れて炊き煮えたら、しょうゆを入れて、Aを水で溶き入れたら出来上がり。



材料(2人分)

A	乾燥ひじき……………	8g
	れんこん……………	80g
	にんじん……………	1/3本
	ツナ缶……………	1/2缶
	枝豆(さやつき冷凍)…	30g
	マヨネーズ……………	大さじ1と1/3
	塩……………	少々
	しょうゆ……………	小さじ1/2
	酢……………	小さじ1
	すりごま(白)……………	小さじ2

副菜

ひじきとれんこんの和風サラダ

1人分:エネルギー175kcal たんぱく質 7.6g 塩分 1.0g

ひとこと

れんこんは水煮を使ってもよいです。
ヘルシーかつ味つけも風変わりです。とてもおいしいです。
色合いがとても良く、見た目がきれいです。

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水でもどしておく。
- ② にんじんは千切りに、れんこんは薄切りの食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 沸騰したお湯に、②を入れてさっとゆでる。冷水にさらして水気を切り、続いて①もさっとゆでる。
- ④ 枝豆は解凍してさやからだしておく。
- ⑤ ボウルにAを混ぜ合わせ、③④とツナ缶を入れて混ぜ合わせる。



材料(2人分)

A	もやし……………	1/2袋(100g)
	ニラ……………	1~2本
	にんじん……………	10g
	いりごま……………	大さじ1
	しょうゆ……………	小さじ2
	ごま油……………	大さじ1
	おろしにんにく……………	1/2片分
	豆板醤……………	小さじ1/4
	一味唐辛子……………	お好みで

副菜

もやしのナムル

1人分:エネルギー94kcal たんぱく質 2.2g 塩分 1.2g

ひとこと

もやしはシャキシャキ感が残るくらいがよいです。
茹ですぎ注意!
ピリッとした辛さが好きな方は、唐辛子を多めに。

作り方

- ① にんじんは輪切りにした後、千切りにする。ニラは5cm位に切る。
- ② にんじん、ニラ、もやしをお湯でざっとゆで、お湯を切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②が熱いうちに和える。





材料(2人分)

かつおだし…………… 500ml
 丸もち…………… 小4個(140g)
 地鶏…………… 50g
 水菜…………… 50g
 赤かまぼこ…………… 4切れ
 (少し斜めの2mm幅、又は、飾り切り)
 花形にんじん…………… 2切れ
 (2mmの厚さに切り、花形にくりぬきやわらかくゆでておく)
 薄口しょうゆ…………… 小さじ4

副菜
(汁物)

そうに
雑煮

1人分:エネルギー119kcal たんぱく質 5.4g 塩分 1.2g

ひとこと

先人が食をいかに大切にしていたかを教えてくれる一品です。
 主食(おもち)、主菜(地鶏、かまぼこ)、副菜(にんじん、水菜)、汁を
 さりげなく1つの器に収めています。
 昔昔、お正月に漆塗りの器を使っていました。お椀の底に水菜を置く
 のは、お餅がくっついてお椀の底を傷めないための工夫でした。

作り方

- ① 水菜は洗ってさっとゆで、3cm幅に切っておく。地鶏は1口大に切り、さっとゆでておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら薄口しょうゆで味を整える。地鶏、丸もちを加えて、餅がやわらかくなるまで火にかける。
- ③ お椀の底に少し水菜を置き、その上に丸もち、地鶏、かまぼこ、花形にんじん、水菜を飾りつけ、汁を注ぐ。



材料(2人分)

鶏のささみ…………… 75g
 酒…………… 大さじ1/2
 塩…………… 小さじ1/8
 大和芋…………… 75g
 酢…………… 少々
 かいわれ菜…………… 1/2パック
 梅干し…………… 大1~2個
 酒…………… 小さじ1
 みりん…………… 小さじ1/2
 薄口しょうゆ…………… 小さじ1/4

A

副菜

鶏ささみと大和芋の梅肉和え

1人分:エネルギー180kcal たんぱく質 20.1g 塩分 1.7g

ひとこと

大和芋を長芋に変えても良いです。
 梅干しが食欲を誘います。

作り方

- ① ささみは筋をとり、耐熱皿に並べて、酒と塩をふる。ラップをかけて、電子レンジ(500W)で2分半~3分ほど熱する。冷めたら、手で細かく裂く。
- ② やまいもは皮をむき、薄い酢水に5~6分つけて、水気をふく。長さ3cmの拍子切りにする。かいわれ菜は根を落とし、1/3等分に切る。
- ③ 梅干しは種を取り、包丁でたたき、Aでのばしてゆるめる。
- ④ ①②を③であえる。



副菜

けんちん汁

1人分:エネルギー262kcal たんぱく質 12.4g 塩分 1.6g

ひとこと

“けんちん汁”といえば、汁物という印象があるかと思いますが、このレシピは、野菜そのものの水分でうま味をだしてつくる一品です。火が通りやすいように食材を薄く細く切っています。

材料(2人分)

鶏肉……………	60g	塩……………	少々
豆腐……………	120g	みりん……………	小さじ1
しいたけ………	小2個	しょうゆ……………	大さじ1強
大根……………	200g	砂糖……………	小さじ1
にんじん………	80g		
ごぼう……………	40g		
こんにゃく……	100g		
さといも………	120g		
油……………	大さじ1		

作り方

- ① 材料はごぼう以外を短冊切り、ごぼうはさがきにする。
- ② 鍋に油を入れて、あたたまったら水気を切った豆腐を入れ、つぶしながら炒める。
大豆粒くらいになったら、塩と分量の半量の砂糖を加えて、20分程度で火を止める。
- ③ 別の鍋に①の材料を入れ、みりんを入れる。
野菜がやわらかくなったら、しょうゆ、残った砂糖を入れ、味を調える。
- ④ ③に豆腐を入れ、2～3分したら火をとめる。



副菜
(汁物)

とりとごぼうの汁

1人分:エネルギー67kcal たんぱく質 4.8g 塩分 1.0g

ひとこと

昔から大分の方で良く作られている一品です。
いつまでも伝えたい料理です。

材料(2人分)

鶏もも肉……………	50g
ごぼう……………	25g
こんにゃく……………	25g
こねぎ……………	1.5本
水……………	300cc
酒……………	少々
薄口しょうゆ……………	小さじ2

作り方

- ① 鶏肉は小さく切り、ごぼうは小さなさがきにする。こんにゃくはスプーンで小さく切る。
- ② ①を鍋で炒め、お酒を少々入れる。
- ③ 鍋に水を入れ、煮立ったらあくをとる。
- ④ 具が煮えたら薄口醤油で味を調え、最後にこねぎを入れる。





材料(2人分)

じゃがいも…………… 中1/2個
 にんじん…………… 1/2本
 玉ねぎ…………… 50g
 セロリ…………… 1/4本
 しめじ…………… 25g
 刻みにんにく…………… 大さじ1/2
 固形コンソメ…………… 1/2個
 ホールトマト缶…………… 100g
 水…………… 2カップ
 オリーブオイル…………… 大さじ1と1/2
 パセリ…………… 少々
 塩こしょう…………… 少々

副菜
(汁物)

ミネストローネ

1人分:エネルギー150kcal たんぱく質2.5g 塩分0.8g

ひとこと

野菜がたくさんとれます。季節の野菜を使うとよいです。
 夏はズッキーニやトマトなど。
 ホールトマトがない場合は、食塩無添加のトマト
 ジュースを使うとよいです。

作り方

- ① 野菜は全部1~2cm角に切る。しめじは、石づきを取り、小房にわけておく。
- ② 鍋に刻みにんにく、セロリを入れ、オリーブオイルと熱し、香りがたったら残りの①を入れる。
- ③ 野菜がしんなりしたら、ホールトマトを手で崩しながら入れ、煮立てる。
- ④ 中火で約10分間煮て、塩コショウで味を整え、器に盛り、パセリを散らす。



材料(2人分)

豆腐…………… 1/2丁
 ほうれん草…………… 20g
 干しいたけ…………… 小1枚
 水…………… 2カップ
 鶏ガラスープの素…………… 大さじ1
 干しいたけの戻し汁…………… 大さじ3
 こしょう…………… 少々
 桜えび…………… 10g
 片栗粉…………… 大さじ1
 水…………… 大さじ1

水溶き
片栗粉

副菜
(汁物)

豆腐とほうれん草のくずあんスープ

1人分:エネルギー108kcal たんぱく質11.8g 塩分1.5g

ひとこと

ほうれん草に少量の三つ葉を加えると香り良く、
 寒い夜にはとっても良いです。
 市販の鶏ガラスープの素を使わず、本物の鶏ガラからだしを
 取る場合は、2カップに対し、塩小さじ1/2を加えてください。

作り方

- ① 豆腐は1cm角に切り、ほうれん草は粗みじん切りにする。干しいたけは戻し、千切りにする。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素、干しいたけの戻し汁を加え、①を入れてこしょうで味を調える。
- ③ 最後に桜えびを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。





おやつ

甘酒しるこ

1人分:エネルギー283kcal たんぱく質6.2g 塩分0.3g

ひとこと

写真は、伝統の塚原甘酒を使用しました。
冬はホットで心身ともにホッとするデザートです。
夏は冷やして体力増進につながり、おだやかな気持ちになれます。子どもから高齢者まで好まれるデザートです。

材料(2人分)

甘酒…………… 200ml
小豆ぜんざい…………… 200ml
白玉団子…………… 40g(約4ヶ)

甘酒は、市販品の場合はそのまま使用し、
原液の場合は、原液を2倍に薄めてください。
(例:甘酒原液100ml+水100ml=200ml)
小豆ぜんざいは粒あんでもこしあんでもよいです。

作り方

- ① なべに甘酒と小豆ぜんざいを入れ、弱火で温め、沸騰直前に火をとめる。
- ② 器に白玉団子2ヶずつ入れ、①を注ぐ。



A



B

おやつ

かぼちゃもち

(A) 1個分:エネルギー160kcal たんぱく質3.3g 塩分0.5g
(B) 1個分:エネルギー135kcal たんぱく質3.8g 塩分0.3g

ひとこと

(A)は蒸しパン風でふわふわ、
(B)は昔懐かしい母の味です。

材料(8~10個分)

(A) かぼちゃ…………… 300g
薄力粉…………… 300g
ベーキングパウダー… 小さじ2
砂糖…………… 90g
塩…………… 小さじ1/2強
水…………… 100~120ml

(B) かぼちゃ…………… 300g
地粉…………… 300g
塩…………… 小さじ1/2
牛乳または水…………… 150ml

作り方

- (A)
- ① かぼちゃは1cm角に切り、砂糖、塩まぶして2時間ほど置く。
 - ② 小麦粉とベーキングパウダーをよく混ぜてから、①を加える。水を加えながらこねる。
 - ③ 8~10等分にして丸め、アルミカップなどを下に敷いて、蒸気のあがった蒸し器で15分程蒸す。
- (B)
- ① かぼちゃは1cm角に切る。
 - ② 地粉、塩、①をよくまぜ、牛乳または水を加えてよくこねる。
 - ③ 8~10等分にして丸め、アルミカップなどを下に敷いて、蒸気のあがった蒸し器で2分程蒸す。



材料(10個分)

もち米の粉…………… 300g
 水…………… 300ml前後
 あん(なんでも)…………… 300g
 サンキライの葉…………… 20枚
 サラダ油…………… 少々(葉に塗る用)

サンキライの葉はカンカラの葉とも言います。
 柏の葉があるときは半分に折って、
 挟んで使うとよいです。

おやつ

もち米粉のだんご

1個分:エネルギー154kcal たんぱく質 4.9g 塩分 0g

ひとこと

もち米のだんごは、盆の精霊様を迎えるための迎え団子としても作ります。

小さく丸めて湯がき、きな粉をまぶしてお供えします。

作り方

- ① もち米の粉に様子をみながら水を加え、耳たぶくらいの硬さに調整する。
- ② ①を10等分にし、それぞれあんを入れて包む。
- ③ 剥げやすくするため、サンキライの葉の内側にサラダ油を少々塗っておく。葉で②を挟む(もち1個あたり葉2枚)。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に並べて、20分程蒸す。



材料(約12個分)

<むらさき>
 紫いも…………… 正味200g
 砂糖…………… 30g
 塩…………… 0.1g(ほんのすこし)
 <きいろ>
 さつまいも…………… 正味200g
 砂糖…………… 30g
 塩…………… 0.1g(ほんのすこし)

おやつ

さつまいもの茶巾しばり

1個あたり:エネルギー63kcal たんぱく質 0.4g 塩分 0g

ひとこと

蒸してつぶして、砂糖、塩を加えただけのシンプルな茶巾です。

ぎゅっと絞っておいしいおやつの出来上がり。

さつまいもの一色だけでもよいです。

作り方

- ① 紫いも・さつまいもの皮をむき、1.5cmの厚さの輪切りにして15分~20分水にさらす。(アクぬき)
- ② 強火で15分蒸して、やわらかくなったら、色ごとに別のボウルに取り出して、砂糖を加えて熱いうちにマッシャーやすりこぎでよくつぶす。
- ③ 1つが30g位になるようにまるめ、かたく絞ったサラシでギュッと絞る。



材料(2人分)

さつまいも…………… 大1/2個
油…………… 大さじ1と1/2
砂糖…………… 大さじ1と1/2
黒ごま…………… 小さじ1/4

さつまいもにより、甘みが違うので、甘みが足りなければ砂糖を大さじ1ほど増やすとよいです。砂糖が多いほど、カリカリになります。

おやつ

大学いも

1人分:エネルギー312kcal たんぱく質 1.9g 塩分 0g

ひとこと

フライパンでできる大学いもです。

さつまいもは熱が入ると形が壊れやすくなりますが、油で焼くときにしっかりこげ目をつけておくと、壊れにくくなり、きれいに仕上がります。

作り方

- ① さつまいもは皮がついたまま、少し厚めの乱切りにする。
- ② フライパンをあたため、油を入れる。①を1つ1つ重ならないように並べ、フタをして、中火で焼く。多少こげめがついたら裏返し、2~3分程焼く。つまようじがすっと通るくらい火が通っていたら、油を捨てる。
- ③ ②のフライパンに砂糖を入れ、さつまいもが壊れないようにハシなどで時々裏返ししながら砂糖を絡める。砂糖が溶けて照りがでたら、火を止める。
- ④ 器に盛り、黒ごまをふる。



材料(12個分)

大根…………… 100g
白玉粉…………… 1/2カップ
しょうゆ…………… 大さじ1/2
砂糖…………… 大さじ1
焼きのり…………… 1~2枚
ごま油…………… 大さじ1/2

A

おやつ

大根もち

1人分:エネルギー169kcal たんぱく質 2.5g 塩分 0.7g

ひとこと

白玉粉をこねる際、団子の硬さは大根のすり汁で調整するとよいです。

作り方

- ① 大根は粗くすり、汁ごとボウルに入れる。
- ② ①に白玉粉を加えてよく練り、4等分にして小判型に形を整える。
- ③ フライパンにごま油を熱して、②を並べ、弱めの中火で3分焼く。焼き色がついたら、返して裏面も同様に焼く。
- ④ ボウルにAをまぜ、③のフライパンに加えて絡めながら、再度弱めの中火で3分焼く。焼き色がついたら、のりをまく。





材料(2人分)

梨…………… 250g(1/2個)
 砂糖…………… 50g
 水A…………… 200ml
 かぼす…………… 2個
 くちなしの実…………… 2個
 水B…………… 100ml



おやつ

梨のコンポート

1人分:エネルギー162kcal たんぱく質 0.6g 塩分 0g

ひとこと

白色の梨に彩りをつけるために、
くちなしの実を使ったシロップを使いました。

作り方

- ① 梨をくし切りにする。(ひとつあたり、1/8個サイズ)
- ② ①と砂糖、水Aを鍋に入れ、弱火で10分煮る。梨を取り出し、冷ましておく。
- ③ くちなしの実を水Bにつけておく。色がでたら、②の煮汁と合わせ、再度沸騰するまで火にかける。
- ④ ③にかぼすの絞り汁を加えて冷まし、②にかける。



材料(2人分)

完熟バナナ…………… 2本(内0.5本は飾り用)
 牛乳…………… 150cc
 生クリーム…………… 50cc
 黒砂糖…………… 大さじ1と1/2
 ラム酒…………… 小さじ1
 粉ゼラチン…………… 2.5g
 ミント…………… 適量

おやつ

バナナプリン

1人分:エネルギー273kcal たんぱく質 5.9g 塩分 0.2g

ひとこと

バナナではなく、その他の季節の果物にかえても作れます。
 ※キウイやパイナップルの場合は予め加熱するか、
 缶詰を使ってください。

作り方

- ① バナナ1.5本分を1cmに切り、フォークで荒くつぶす。
- ② ゼラチン以外を火にかけ、鍋の周りにふつふつと軽く泡立ったら(70℃くらい)、ゼラチンを少量ずつ入れながらかき混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら、容器に入れて冷やす。
- ④ 仕上げに、残りの0.5本のバナナをななめ切りにして乗せ、飾りミントを添える。



おやつ

ほうじ茶プリン

1人分:エネルギー168kcal たんぱく質 7.1g 塩分 0.2g

ひとこと

冷やすときは、氷水につけて、へらで鍋肌が見えるくらいまで混ぜながら冷やします。少しとろみが出るくらいまでになったら容器に移し冷蔵庫にいとるとよいです。

材料(2人分)

粉ゼラチン..... 5g
 水..... 大さじ2
 牛乳..... 300cc
 グラニュー糖..... 30g
 ほうじ茶..... 5g
 A { ほうじ茶パウダー..... 1g
 グラニュー糖..... 5g
 水..... 大さじ1

作り方

- ① 耐熱容器に、水、粉ゼラチンをいれ、よく溶かしておく。ふやけたらふんわりラップをしてレンジに数十秒かけ、溶かす。(600w20秒位)
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前にほうじ茶を入れて1分~1分30秒程むらす。ザルにペーパータオルをしき、ほうじ茶をこす。こした液を鍋にうつしなおし、グラニュー糖を入れ、火にかけ溶かす。
- ③ ②のほうじ茶液に①の溶かしたゼラチン液を加える。よく混ぜたら、火にかけ、あら熱をとり、プリン容器にいとて冷蔵庫にいとて冷やし固める。
- ④ 耐熱容器にAを入れ、数十秒レンジにかけシロップを作り冷やしておく。
- ⑤ ほうじ茶プリンに④のシロップをかけて食べる。

果物はおいしく、賢く、適量を

1日1種類の果物を食べる時の適量



りんご
2分の1個



みかん
2個



キウイ2個



バナナ2本



柿1個



梨
2分の1個

1日当たりの果物の適量は
約 200g といわれています。

果物はビタミン類や食物繊維、カリウムの宝庫といえる食べ物です。生活習慣病に予防効果があり、死亡率の低下につながるといわれています。

ただし、食べすぎは逆に肥満や糖尿病の悪化を招くので、適量を守ることが大切です。

◇食べる時間に注意！

果物を食べる時間帯について、「朝の金、昼の銀、夜の銅」といわれています。活動量の少ない夜に食べると、血糖値上昇やため込みの原因に。

だらだら食わず、食事と同じタイミングで食べきましょう。



金



銀



銅

計量スプーン・カップ重量早見表

食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
水・酒・酢	5 g	15 g	200 g
食塩	6 g	18 g	240 g
しょうゆ	6 g	18 g	230 g
みそ	6 g	18 g	230 g
みりん	6 g	18 g	230 g
砂糖(上白糖)	3 g	9 g	130 g
グラニュー糖	4 g	12 g	180 g
はちみつ	7 g	21 g	280 g
ジャム	7 g	21 g	250 g
油・バター	4 g	12 g	180 g
生クリーム	5 g	15 g	200 g
牛乳	5 g	15 g	210 g
ヨーグルト	5 g	15 g	210 g
脱脂粉乳	2 g	6 g	90 g
粉チーズ	2 g	6 g	90 g
マヨネーズ	4 g	12 g	190 g
ドレッシング	5 g	15 g	-
トマトケチャップ	6 g	18 g	240 g
ウスターソース	6 g	18 g	240 g
オイスターソース	6 g	18 g	-
中濃ソース	7 g	21 g	250 g
練りわさび・からし	5 g	15 g	-
粒マスタード	5 g	15 g	-
カレー粉	2 g	6 g	-
豆板醤・甜麺醬・コチュジャン	7 g	21 g	-

食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
めんつゆ(ストレート)	6 g	18 g	230 g
めんつゆ(3倍濃縮)	7 g	21 g	240 g
ポン酢しょうゆ	6 g	18 g	-
顆粒だしのもと(和・洋・中)	3 g	9 g	-
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3 g	9 g	110 g
小麦粉(全粒粉)	3 g	9 g	100 g
米粉	3 g	9 g	100 g
かたくり粉	3 g	9 g	130 g
上新粉	3 g	9 g	130 g
コーンスターチ	2 g	6 g	100 g
ベーキングパウダー	4 g	12 g	-
重曹	4 g	12 g	-
パン粉・生パン粉	1 g	3 g	40 g
すりごま	2 g	6 g	-
いりごま	2 g	6 g	-
練りごま	6 g	18 g	-
粉ゼラチン	3 g	9 g	-
茶葉	2 g	6 g	-
抹茶	2 g	6 g	-
純ココア	2 g	6 g	-
米(精白米・玄米)	-	-	170 g
米(もち米)	-	-	175 g
米(無洗米)	-	-	180 g

*精白米・玄米1合(180ml)=150g

*もち米1合(180ml)=155g

*無洗米1合(180ml)=160g

主食カロリー早見欄



白飯(お茶碗)

小もり(120g):202kcal

中もり(150g):252kcal

大もり(200g):336kcal



食パン

1斤6枚切り:156kcal

1斤5枚切り:208kcal



麺類(1玉)

うどん:242kcal

そば:296kcal

中華麺:343kcal



挾間支部



撮影:令和3年1月6日

●挾間地区

赤飯(p.6)、長芋のステーキ(p.10)、
とりとごぼうの汁(p.17)

●由布川地区

牛肉のオイスターソース(p.11)、
いかの酢油づけ(p.12)、
豆腐とほうれんそうのくずあんスープ(p.18)

●石城地区

いわしの蒲焼き(p.7)、ナスとピーマンの味噌炒め(p.14)、
バナナプリン(p.22)

●谷地区

じゃこ飯(p.5)、鶏唐揚げのあんかけ(p.12)、
さつまいもの茶巾しぼり(p.20)

庄内支部



撮影:令和2年12月8日

●東庄内地区

きのこの炊き込みごはん(p.4)、サバのおろし煮(p.8)、
梨のコンポート(p.22)

●南庄内地区

ナスのこねり(p.14)、甘辛チキン南蛮(p.7)、
ひじきとれんこんの和風サラダ(p.15)

●西庄内地区

もやしのナムル(p.15)、
ナスときゅうりのやたら漬(p.13)、
ほうじ茶プリン(p.23)

●阿南地区

山菜おこわ(p.5)、けんちん汁(p.17)、大学いも(p.21)

湯布院支部



撮影:令和2年12月25日

●川上1地区

ローストビーフ(p.11)、雑煮(p.16)、
もち米粉のだんご(p.20)

●川上2地区

高菜巻き寿司(p.6)、しいたけの肉詰め煮(p.9)、
大根もち(p.21)

●川北・川西地区

サバ缶ハンバーグ(p.8)、しいたけ南蛮(p.13)
甘酒しるこ(p.19)

●川南地区

鶏肉とカボスの醤油蒸し(p.10)、
鶏ささみと大和芋の梅肉和え(p.16)、
ミネストローネ(p.18)

●湯平地区

さくらえびとレタスの混ぜご飯(p.4)、
白身魚とナスの煮びたし(p.9)、かぼちゃもち(p.19)



食えることは、生きること。

由布食レシピ

発行日：令和3年3月

発行：由布市食生活改善推進協議会

〒879-5498 由布市庄内町柿原302番地

事務局 由布市健康増進課 TEL 097-582-1111(代表)