

# ヘルスメイト中央研修会

～高知の食材を使った低栄養予防レシピ～

香美市食生活改善推進協議会  
令和6年12月

## 1、ないらげと野菜の甘辛炒め

| 材料 4人分   |              |
|----------|--------------|
| ないらげ     | 280 g        |
| A        | おろしにんにく 2かけ分 |
|          | 三温糖 小さじ2     |
|          | 濃口しょうゆ 小さじ2  |
| かたくり粉    | 20 g         |
| 揚げ油      | 適宜           |
| ゆでたけのこ   | 120 g        |
| にんじん     | 40 g         |
| きくらげ（乾燥） | 4 g          |
| ピーマン     | 40 g         |
| B        | 中華だし 2 g     |
|          | 三温糖 小さじ2弱    |
|          | 濃口しょうゆ 小さじ2  |
|          | みりん 小さじ2/3   |
|          | 酒 小さじ2弱      |
| 豆板醤      | 少々           |
| 油        | 小さじ2         |

- ① ないらげは2.5 cm角の角切りにし、Aに漬け込む。
- ② にんじんは乱切りにしてゆでる。ゆでたけのこ、ピーマンも乱切りにする。きくらげはぬるま湯で戻し3 cm角に切る。
- ③ ①のないらげに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ 調味料Bを合わせておく。
- ⑤ フライパンに油をしき、ゆでたけのこ人参、きくらげ、ピーマンを弱火でじっくり炒め、④と③のないらげを入れて合わせる。



## 2、わかめと大豆のおろし煮

| 材料 4人分 |       | 調味液            |
|--------|-------|----------------|
| 茎わかめ   | 40 g  |                |
| えのきだけ  | 40 g  |                |
| 生しいたけ  | 2 個   |                |
| ゆで大豆   | 80 g  |                |
| 大根     | 120 g |                |
|        |       | だし汁（かつおだし）80ml |
|        |       | 三温糖 小さじ2       |
|        |       | みりん 小さじ2/3     |
|        |       | 酒 小さじ2/3       |
|        |       | 薄口しょうゆ 小さじ1    |



- ① 茎わかめ、きのこ類は3 cm長さに切る。大根はおろして軽く水気をきっておく。
- ② かつおだし、調味液で茎わかめ、大豆、きのこ類の順に煮て、味がしみたら大根おろしを入れて煮含める。

## 3、ビーフンとキャベツの和サラダ

| 材料 4人分 |          |
|--------|----------|
| ビーフン   | 50 g     |
| キャベツ   | 80 g     |
| ツナ     | 40 g     |
| にんじん   | 40 g     |
| 調味料    |          |
| マヨネーズ  | 20 g     |
| 白味噌    | 小さじ2     |
| 三温糖    | 小さじ1・1/2 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1・1/2 |
| すりごま   | 大さじ1     |

- ① ビーフンは歯ごたえを残して茹でる。にんじんはいちょう切りにしてさっとゆでる。
- ② キャベツは3 cmの短冊切りにし、さっと茹でる。
- ③ 調味料を混ぜ、食材を和える。



## 4、りんご寒天

| 材料 4人分 |        |
|--------|--------|
| りんご    | 1 個    |
| 水      | 200 ml |
| 粉寒天    | 2 g    |
| 砂糖     | 大さじ2   |
| レモン汁   | 大さじ1   |

- ① 鍋に粉寒天と水を加えて混ぜながら2～3分沸騰させて寒天を煮溶かす。
- ② りんごの3/4 個分の皮をむき、①にすりおろしながら加え、砂糖、レモン汁を加える。
- ③ 残り1/4 個分を皮付きのまま5ミリ角に切って②に入れて冷やし固める。



|   | 一人分の栄養価        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 塩分<br>(g) |
|---|----------------|-----------------|--------------|---------------|-----------|
| 1 | ないらげと野菜の甘辛炒め   | 156             | 14.4         | 20            | 1.2       |
| 2 | 茎わかめと大豆のおろし煮   | 56              | 3.7          | 96            | 1.0       |
| 3 | ビーフンとキャベツの和サラダ | 139             | 3.2          | 44            | 0.6       |
| 4 | りんご寒天          | 61              | 0            | 3             | 0         |

1～3は高知の食材を使った低栄養予防レシピ～（令和5年1月：高知県）  
「食べるエクササイズ★お魚甘辛炒め定食」より（一部変更）