

ヘルスメイト中央研修会

～食物せんいたっぷり講習会～

令和7年7月
香美市食生活改善推進協議会

1、ニラ玉甘酢あんかけ

材料 4人分	
にら	1束
A	卵 6個
	水 大さじ2
	鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油	大さじ2
B	カニカマ 6本(80g)
	酒・酢・ケチャップ 各大さじ2
	砂糖 大さじ1
	塩 小さじ1/2
	水 200ml
	片栗粉 大さじ1

- ① ニラをざく切りにする。カニカマは手でほぐす。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油を入れて中火～強火にかけ、フライパンが温まったらニラを入れてさっと炒め、①を流し入れる。菜箸でかき混ぜながら半熟になるまで炒めたら火を止めて余熱で丸く形成し皿にあける。
- ③ 小鍋にBを入れて中火にかけながらかき混ぜる。とろみがついてきたら②を入れた皿にかける。



2、生野菜の冷製みそ汁

材料 4人分	
だし	3カップ
味噌	大さじ3
なす	1個(80g)
水菜	20g
みょうが	1個
青じそ	4枚
糸寒天	4g

- ① だしをとり、冷める前に糸寒天を浸しておき、さらにみそを溶いて冷やしておく。
- ② なすは所々皮をはぎ、5mm角のさいの目に切って塩をふり混ぜ、しんなりとなったら水気を絞る。
- ③ 水菜は1cm長さに切り、みょうがはせん切り、青じそは粗みじん切りにする。
- ④ ①に②を入れて混ぜ合わせる。



香美市ホームページ

「食生活改善推進協議会」でレシピ掲載中です！ぜひご活用ください。

3、オクラとわかめのしょうがじょうゆ

材料 4人分	
オクラ	8本
生わかめ	100g (乾燥わかめの場合は10gを水で戻す)
だし汁	大さじ4
粉寒天	1g
A	おろししょうが 小さじ1
	しょうゆ 小さじ2
	酢 小さじ1・1/2



- ① だし汁と粉寒天を混ぜ合わせ、電子レンジにかけて粉寒天を溶かし、Aを混ぜ合わせておく。
- ② オクラは塩少量(分量外)をふって板ずりする。熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気をきり、小口から1cm幅に切る。
- ③ わかめは一口大に切る。
- ④ オクラとわかめを合わせて器に盛り、①をかける。

4、バナナミルクかん

材料 4人分	
粉寒天	4g
水	250ml
牛乳	200ml
砂糖	大さじ2
バナナ	1本

- ① 容器の内側を水でぬらし、1cm幅の輪切りにしたバナナを入れておく。
- ② 水に粉寒天を加えてよく混ぜながら溶かし、火にかけて沸騰状態で2分煮る。砂糖を加えて煮溶かし、沸騰したら火を止める。
- ③ 粗熱が取れたら牛乳を加え、ひと混ぜする。
- ④ ①の容器に流し入れて冷やし固める。

	一人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (mg)
1	ニラ玉甘酢あんかけ	233	12.4	77	1.5	0.7
2	生野菜の冷製みそ汁	29	1.9	29	0.6	2.3
3	オクラとわかめのしょうがじょうゆ	14	1.2	45	0.8	2.2
4	バナナミルクかん	86	2.1	60	0	1.2