

**令和8年度
森川町内会女性部
料理教室**



日時:令和 8 年 10 月 21 日(水)

10:00~13:00

場所:森町保健センター

主催:森町食生活改善協議会

さつまいもごはん

栄養価（1膳分）エネルギー245kcal / たんぱく質 4.0g / 脂質 0.8g
カルシウム 17mg / 食物繊維 1.2g / 塩分 0.2g

さつまいもの皮の近くにはポリフェノールや食物繊維が多いので、皮ごと食べましょう!!

〈 材料 〉 2合分

- ・米 2合
- ・さつまいも 150g
- ・昆布 4cm
- ・塩 小さじ 1/4
- ・黒いりごま 適量

〈 作り方 〉

- ① お米を洗い、2合の目盛りに合わせて水を入れ、上に昆布を乗せて30分以上浸水する。
- ② さつまいもは洗って両端を切り落とし、皮ごと1cmの角切りに切り、水にさらしておきます。（アク抜き）
- ③ 米が浸水できたら塩を入れ、混ぜて溶かす。昆布を入れたまま水気を切ったさつまいもを上を広げて普通コースで炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、昆布を取りさっくり混ぜあわせる。盛り付け後、黒ごまをかけて完成。

📎 MEMO

- ・白米よりもさつまいもの方が低カロリー！ごはんだけより満足感UP
- ・さつまいもは便秘解消／むくみの改善に効果があります！



水菜のスープ

栄養価（1人分）エネルギー67kcal / たんぱく質 4.4g / 脂質 4.9g
カルシウム 38mg / 食物繊維 0.6g / 塩分 0.67g

＜ 材料 ＞ 2人分

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・水菜 …………… 1/2 束 | ・水 …………… 300ml |
| ・えのき …………… 15g | ・鶏がらスープの素 … 小さじ1 |
| ・ハーフベーコン … 1 枚 | ・白すりごま …… 少々 |
| ・卵 …………… 1 玉 | ・ごま油 …… ひとまわし |

＜ 作り方 ＞

- ① えのきはおがくずが付いている部分を切り落とし、根本をほぐしてから3等分に切る。ベーコンは短冊切り、水菜は根本を切り、2cm の長さに切る。
- ② 鍋にベーコンを入れて弱火で軽く炒める。えのき・水・鶏がらスープの素を入れて沸かす。
- ③ ひと煮立ちしたら水菜を入れ、溶き卵を少しずつ流し入れ卵が固まったら火を止めてごま油をまわしかける。器に盛り付け、ごまをかけて完成。

📎 MEMO

～ 水菜の栄養 ～

- ・ビタミンC、カリウム … 水に溶けやすいため、加熱する場合はスープにして煮汁ごと食べるのがおすすめです。
- ・鉄分 … 動物性たんぱく質と一緒に食べると吸収率が高まります。



ロール酢豚

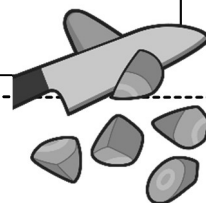
栄養価（1人分）エネルギー157kcal / たんぱく質 10.5g / 脂質 6.3g
カルシウム 22mg / 食物繊維 2.5g / 塩分 1.4g

〈 材料 〉 2人分

- | | |
|----------------------------|------------------|
| ・豚ロース肉（すき焼き用）
…………… 80g | ・たけのこ（水煮） …… 50g |
| ・塩 …………… 少々 | ・ピーマン …………… 50g |
| ・片栗粉 …………… 適量 | ・人参（皮付） ……… 40g |
| ・生姜 …………… 4g | ・玉葱 …………… 40g |
| | ・しめじ …………… 1/4 袋 |
| | ・ごま油 ………… 小さじ1 |
| | ・酢 …………… 大さじ1 |

【 合わせ調味料 】

- | | |
|---------------|----------------|
| ・酢 …………… 大さじ1 | ・水 …………… 100ml |
| ・砂糖 ……… 大さじ1 | ・片栗粉 …… 小さじ2 |
| ・醤油 ……… 大さじ1 | |



〈 作り方 〉

- ① 生姜はみじん切り、他の野菜は乱切りにする。人参とたけのこは下茹でしておく。合わせ調味料を計量し、混ぜる。
- ② 豚肉を広げ、塩・片栗粉を軽く振って手前に生姜を乗せ、ロール状に巻いて半分に切る。フライパンにごま油を熱し、豚肉を転がしながら焼く。きつね色になったら皿に取る。
- ③ 肉を焼いたフライパンに火のとおりにくい野菜から入れて炒める。火が通ったら肉を戻し入れ、合わせ調味料を入れて弱火で絡めながら炒めてとろみがついたら火を止め、酢を大さじ1 まわしかけて完成。

ひじきのミルク煮

栄養価（1人分）エネルギー27kcal / たんぱく質 1.6g / 脂質 1.1g
カルシウム 35mg / 食物繊維 0.6g / 塩分 0.3g

〈 材料 〉 4人分

- | | | |
|---------------|-------------|-----------------|
| ・ひじき（乾燥） … 3g | ┌
A
└ | ・牛乳 …………… 100ml |
| ・人参 …………… 40g | | ・しょうゆ … 小さじ1 |
| ・玉葱 …………… 40g | | ・かつお節 ……… 1g |
| ・枝豆 …………… 10粒 | | |

※枝豆は生を茹でて使用しています。



〈 作り方 〉

- ① ひじきは洗い、水で戻す。（商品の戻し時間を確認）
時間になったらザルに上げる。
- ② 人参は3～4cmの長さの千切り、玉葱は薄切りにする。
茹でた枝豆をさやから出しておく。
- ③ 鍋にひじき・人参・玉葱とAを入れて中火にかけ、汁気が
無くなるまで煮たら完成。

📎 MEMO

～ ひじきの栄養 ～

- ・カルシウム・マグネシウム … 骨粗しょう症・フレイル予防！
- ・水溶性食物繊維 … 食後の血糖値抑制。ゼリー状の繊維が糖質を
包み、腸での分解・吸収スピードを遅らせることができます。

トマトゼリー

栄養価（1人分）エネルギー 92kcal / たんぱく質 1.5g / 脂質 0.2g
鉄 0.4g / ビタミンA 69g / ビタミンC 34g

〈 材料 〉 2人分

- ・トマト（完熟） … 2玉
- ・粉ゼラチン …… 4g
- ・砂糖 …………… 20g
- ・水 …………… 大さじ1/2
- ・オレンジジュース（100%果汁） … 100ml

〈 作り方 〉

- ① トマトはヘタを取り、2cm 角に切り鍋に入れる。砂糖を入れて軽く混ぜたら水分が出るまでしばらく置く。
- ② ①を中火にかけ、煮立ったら弱火にし、5分ほどトマトがやわらかくなるまでつぶしながら煮る。少量飾り用にとっておき、残りをザルでこして種と皮を取り除く。
- ③ 耐熱容器にゼラチンを入れ、水を振り入れてふやかし、電子レンジでひと煮立ちするまで加熱する。（600w 40 秒程度）
- ④ トマト液に加熱したゼラチンを入れて混ぜた後、オレンジジュースを入れてよく混ぜたらボウルの底に氷水をつけてトロリとするまで冷やす。器に流し入れ冷蔵庫で1時間以上冷やして完成。

📝 MEMO

～ トマトの栄養 ～

- ・リコピン：抗酸化作用 → 動脈硬化の予防・肌の老化防止
- ・βカロテン：皮膚の健康維持・視力の低下や目の病気予防

