

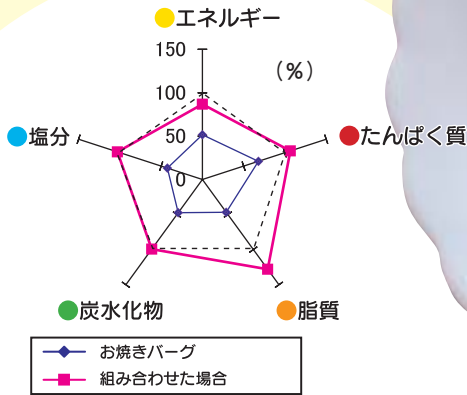
健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



# 素朴であったかい味を子ども達に伝えましょう

## 山の芋を使ったおすすめメニュー お焼きバーグ

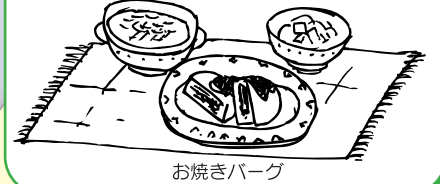
☆山の芋の代わりに長芋でもOK



1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率 (30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

### ☆組み合わせの工夫

貝だくさんスープ フルーツサラダヨーグルト和え



岡山県・岡山県栄養改善協議会

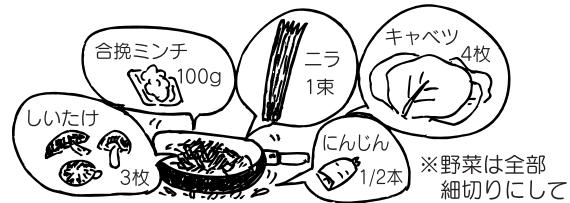
## ●材料 (4人分)

- |                |               |           |
|----------------|---------------|-----------|
| 山の芋……………70g    | 生しいたけ……………3枚  | ニラ……………1束 |
| 強力粉……………200g   | にんじん……………1/2本 |           |
| 合挽ミンチ……………100g | キャベツ……………4枚   |           |

## ●作り方

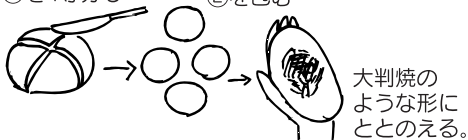


①きじを作る  
混ぜあわせて一晩ねかせる。



②具を作る  
ごま油で炒め、塩こしょうで味をつける。

①を4等分し 包みやすい大きさにのばして ②を包む



③具をきじで包む



④焼く

トマトケチャップとウスターソースを混ぜたたれをかけていただく。



⑤できあがり

## ●健康情報豆知識

御津町産の山の芋は肉質が緻密でねばりが極めて強く、色白で丸いのが特徴です。この特有のねばりは昔から「山薬」といわれ滋養強壮剤として用いられており、高級菓子にはなくてはならない原料のひとつとされています。

健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。

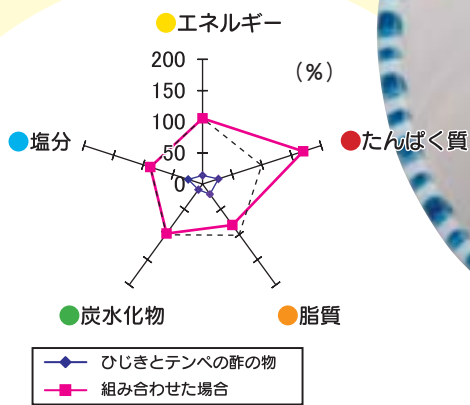


# カルシウム意識していますか？

## ひじきを使ったおすすめメニュー ひじきとテンペの酢のもの



☆テンペの代わりにゆで野菜や季節の野菜でもOK

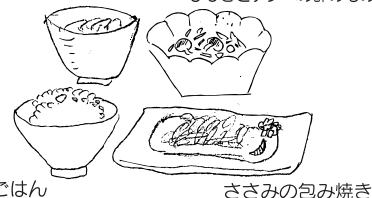


1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率  
(30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

岡山県・岡山県栄養改善協議会

### ☆組み合わせの工夫

根野菜のごま味噌和え ひじきとテンペの酢のもの



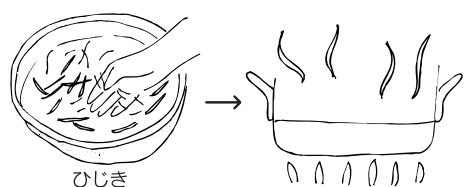
ごはん

ささみの包み焼き

### ●材料 (1人分)

乾燥ひじき……………3g	しめじ……………20g	② { しょうゆ……………5cc さとう……………3g 酢……………6cc
テンペ……………20g	いんげん……………5g	
にんじん……………10g	白ごま……………2g	

### ●作り方



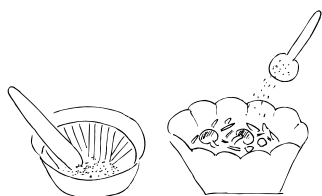
①ひじきは水でもどし、さっとゆでる。



②にんじんはせん切りにしゆでる。しめじはほぐしてさっとゆでる。いんげんはゆでて冷まし、斜めに切る。



③②を混ぜ合わせ、テンペと①、②をしぼってあえる。



④白ごまはすり、最後にふる。

### ●健康情報豆知識

不足しがちなカルシウムをしっかり摂って骨粗鬆症を予防しましょう。  
カルシウムを多く含む食品としては、牛乳、乳製品、小魚、海草、緑黄色野菜があります。

健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



# カルシウム、鉄分たっぷり歯ごたえ満点です

## 黒豆を使ったおすすめメニュー 梅風味黒豆おこわ



☆1食に含まれる栄養成分

エネルギー	696kcal
タンパク質	17.1g
脂質	6.1g
炭水化物	138.9g
塩分	3.5g
カルシウム	394mg
鉄	3.6mg

### ☆組み合わせの工夫



岡山県・岡山県栄養改善協議会

### ●材料 (4人分)

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| ③ もち米…3・3/4カップ           | ⑥ 梅干し……………中4個 (梅肉として大きじ2) |
| 白米……………1/4カップ            | 黒豆……………1/2カップ             |
| もち麦……………1/4カップ (押し麦でもよい) | 栗……………6個                  |
|                          | 干しエビ……………15g              |
|                          | 水……………1・1/2カップ            |
|                          | 白ごま……………20g               |
|                          | 青じそ……………8枚                |

### ●作り方

- ①③は洗って一晩水に浸す。
- ②黒豆は10分煎り水に浸して1時間おく。  
・栗は皮をむきレンジに3分かける。  
・梅干しは種をとりきざむ
- ③下準備した②と⑥を混ぜ合わせ蒸し器に入れ20分蒸す。
- ④飯切りに取り300ccの水をまわしかけ、もう一度蒸し器に戻して5分蒸す。
- ⑤飯切りに取り、器に盛って白ごま、千切りにした青じそを上にはらす。

### ●健康情報豆知識

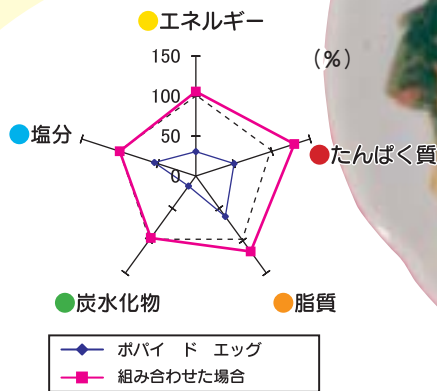
勝英地方では、気候風土に恵まれ、大変良質な大粒黒豆ができ、日本一の生産量を誇っています。このおこわは、梅のピンクのご飯の中に黒豆の黒、栗の黄、干しエビの赤と彩りが美しく、黒豆や栗の歯ごたえもあり、梅干しの自然の酸味と塩味がきいていて噛むほどに美味しい一品です。

健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



# あなたの知恵が健康を守ります

## ほうれん草を使ったおすすめメニュー ポパイ ド エッグ



1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率  
(30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

岡山県・岡山県栄養改善協議会

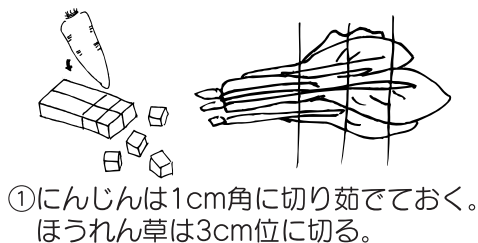
### ☆組み合わせの工夫



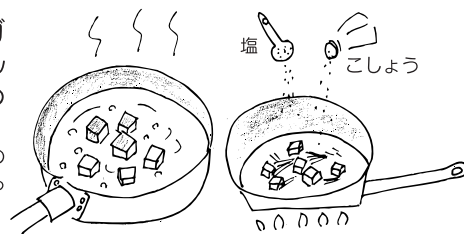
### ●材料 (2人分)

- ほうれん草……………1束(約220g)
- にんじん(冷凍ミックスベジタブルでもよい)……………200g
- 卵……………2個
- マーガリン……………10g
- 塩・コショウ……………少々

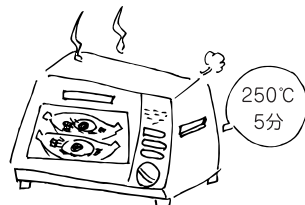
### ●作り方



②温めたフライパンにマーガリンを溶かし①のほうれん草とにんじんを炒める。炒めすぎないように気をつける。  
(ミックスベジタブルの場合は冷凍のまま先に入れてからほうれん草を炒めるとよい)  
塩・コショウで味を整える。



③少し深めの皿に②を2等分し真ん中を少し低めに盛り卵を落とす。卵にも塩・コショウをする。



④オーブントースターで卵にうっすらと色がつくまで焼く。\*オーブントースター250℃ 5分位

### ●健康情報豆知識

ほうれん草は、カロテン、ビタミンC、鉄分を豊富に含んだ緑黄色野菜です。根本の赤い部分はマンガンで、これは主に骨を作る成分なので切り捨てず根元までしっかり食べましょう。

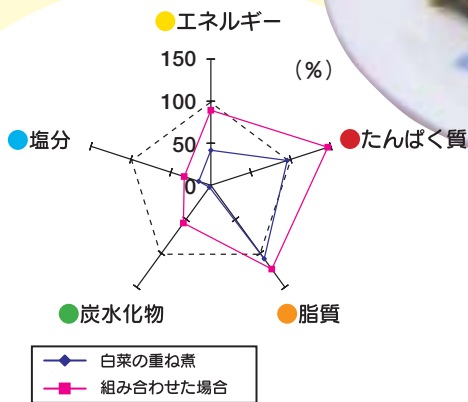
健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



# アイデアを活かして健康食生活を

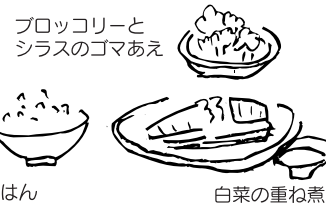
白菜を使ったおすすめメニュー

## 白菜の重ね煮



1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率 (30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

### ☆組み合わせの工夫



岡山県・岡山県栄養改善協議会

### ●材料 (6人分)

- 白菜……………1kg
  - 豚口ース(脂身付き)……………250g
  - コンソメ……………1.5個
  - 豚肉→ベーコン
  - 白菜→キャベツ
- でもおいしいヨ!

### ●作り方

- ①鍋に白菜、豚肉を順に重ね、コンソメをのせる。
- ②20分強火で、10分弱火で煮る。煮上がったらスープを別容器に取る。
- ③重ね煮を取り出し、(蓋をしひっくり返す)切り分けスープとともに盛り付ける。好みでポン酢等を用意する。

### ●健康情報豆知識

白菜は、淡泊な味を生かし、鍋物、炒め物、クリーム煮、スープ、サラダなど、さまざまな料理に使われます。身近に手に入る季節の野菜をたっぷり食べましょう。

健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



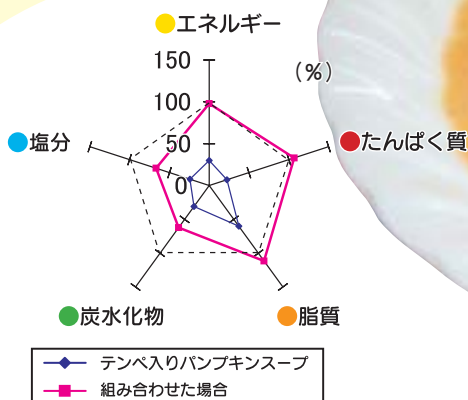
# あなたの知恵が健康を守ります

テンペを使ったおすすめメニュー

## テンペ入りパンプキンスープ



☆テンペの代わりにゆで大豆でもOK



1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率 (30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

岡山県・岡山県栄養改善協議会

### ☆組み合わせの工夫



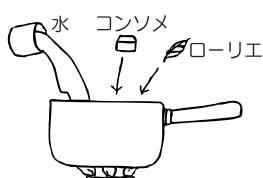
### ●材料 (4人分)

② テンペ(細かく切る)・・・20g	じゃがいも(いちよう切り)・・・80g	固形コンソメ・・・1個	塩・こしょう・・・少々
かぼちゃ(いちよう切り)・・・200g	たまねぎ(うす切り)・・・100g	ローリエ・・・1枚	生クリーム・・・適量
にんじゆん(いちよう切り)・・・30g	バター・・・大さじ2	牛乳・・・300cc	パセリ・・・少々

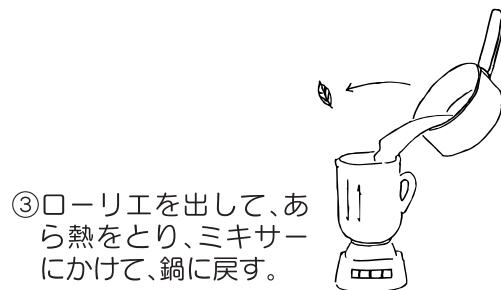
### ●作り方



①鍋にバターを溶かし、②の材料を弱火でバターが全体になじむ程度に炒める。



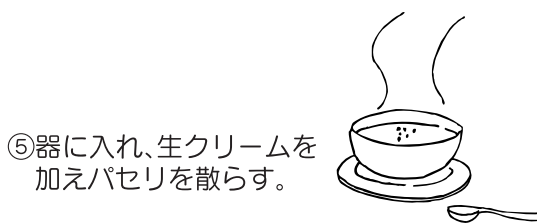
②ひたひた程度の水・コンソメ・ローリエを加え、やわらかくなるまで中火で煮る。



③ローリエを出して、あら熱をとり、ミキサーにかけて、鍋に戻す。



④牛乳を加え温め、塩・こしょうで味をととのえる。



⑤器に入れ、生クリームを加えパセリを散らす。

### ●健康情報豆知識

テンペは煮た大豆をテンペ菌で発酵させたインドネシアの伝統的な発酵食品。納豆のように「におい」や「ねばり」もなく、どんな料理にも相性は抜群。良質の植物性たんぱく質や生活習慣病予防に役立つリノール酸、ビタミンB群、食物繊維、サポニン、イソフラボン等を豊富に含み、栄養的にも大変優れています。

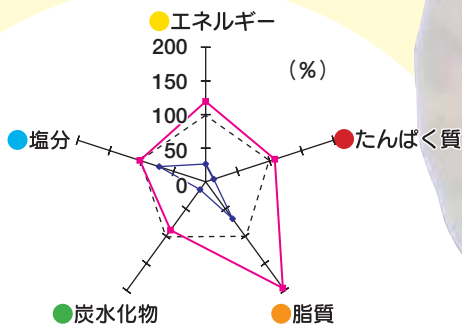
健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



# あなたの知恵が健康を守ります

にんじんを使ったおすすめメニュー

## ザーサイ入りにんじんサラダ



◆ ザーサイ入りにんじんサラダ  
 ◆ 組み合わせの場合

1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率  
 (30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

### ☆組み合わせの工夫



岡山県・岡山県栄養改善協議会

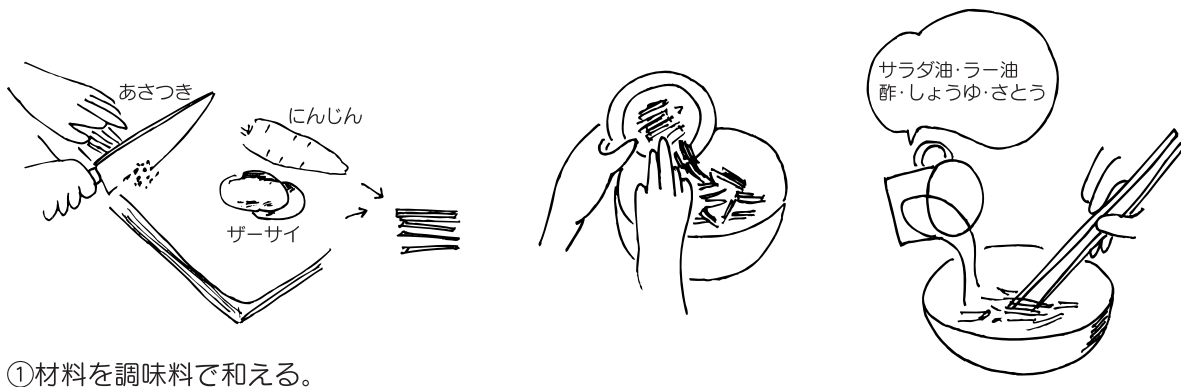
### ●材料 (4人分)

ザーサイ(せん切り)・・・50g  
 にんじん(せん切り)・・・2本  
 あさつき(小口切り)・・・1束

サラダ油・・・大さじ2  
 酢・・・・・・・・大さじ2  
 ラー油・・・大さじ1/2

しょうゆ・・・大さじ1  
 さとう・・・大さじ1

### ●作り方



### ●健康情報豆知識



β-カロテンは老化や発がんを抑制したり、免疫力を高める働きがあることがわかり近年注目を浴びています。カロテンはにんじんなどの緑黄色野菜に含まれているので、生野菜や緑黄色野菜をしっかり食べると胃がん、大腸がん、食道がん、乳がんなどの予防に効果的です。

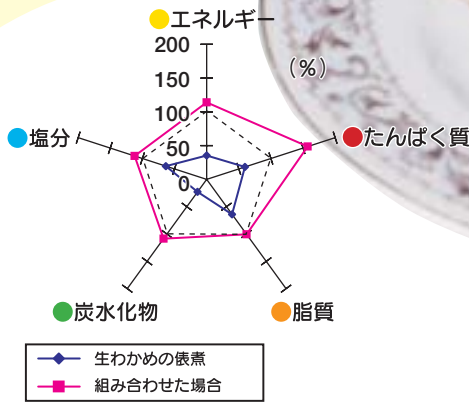
健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



# 栄養たっぷり和風一品

生わかめを使ったおすすめメニュー

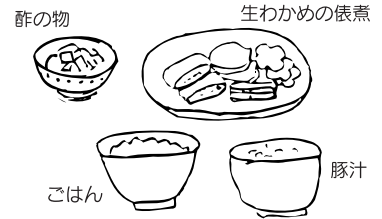
## 生わかめの俵煮（炊き合わせ）



1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率 (30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

岡山県・岡山県栄養改善協議会

### ☆組み合わせの工夫



### ●材料 (4人分)

生わかめ……………240g  
油あげ(小判のもの)…8枚  
卵……………2個  
にんじん……………120g

さといも……………4個  
ほうれん草……………200g  
昆布だし……………400ml  
しょうゆ…大さじ1・1/2

さとう…大さじ1・1/2  
白ごま……………適宜

### ●作り方

下準備

- ①生わかめは熱湯で湯通しし、流水でよく洗いさまし、ザク切りにする。
- ②さといもは皮をむいて2つに切っておく。
- ③にんじんは花形に12枚とり、残りは細かく切っておく。
- ④ほうれん草はゆでて食べやすい長さに切っておく。
- ⑤油揚げは一方の端に切り込みを入れ、袋状にする。(油抜きはしない)
- ⑥ボールに卵を割り入れ、細かく切ったにんじん・わかめを入れからませる。
- ⑦油揚げを開き、その中に具を入れ、楊枝でとめる。
- ⑧鍋に調味料を煮立て、油揚げを並べるように入れ、さといも・にんじんも加え落し蓋をして卵が固まるまで煮る。
- ⑨半分に切って切り口を見せて盛り、さといも・にんじん・ほうれん草を付け合わせる。

### ●健康情報豆知識

天然物の生わかめは春先(2月～3月)が旬！緑色の濃いものを選びましょう。体内の代謝を活発にするヨウ素や骨を丈夫にするカルシウム、血圧を下げる働きのあるカリウムが含まれています。



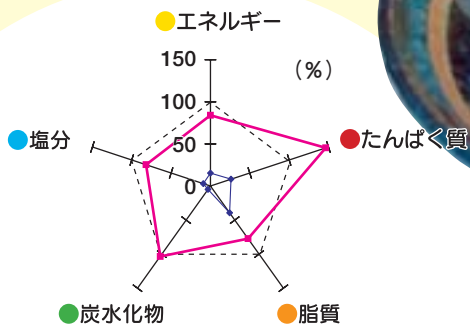
健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



# おいしく食べて 健康おかやま21

子ども向けにアレンジ

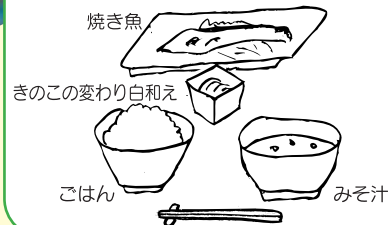
## きのこの変わり白和え



◆ きのこの変わり白和え  
◆ 組み合わせた場合

1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率  
(30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

### ☆組み合わせの工夫



岡山県・岡山県栄養改善協議会

## ●材料 (4人分)

しめじ・生しいたけ・舞茸  
……各25g  
えのき茸・にんじん……各50g

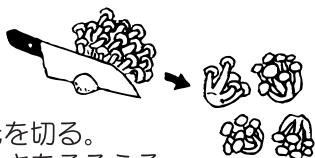
だし汁……………50cc  
③ 薄口しょうゆ・みりん  
……各小さじ1/2  
木綿豆腐……1/2丁(200g)

④ 練りごま(白)……小さじ1  
⑤ 薄口しょうゆ……小さじ1  
マヨネーズ……大さじ1・1/2  
いんげん………3本(15g)

## ●作り方



①きのこ類の根元を切る。  
食べやすく大きさをそろえる。  
にんじんは、せん切りにする。

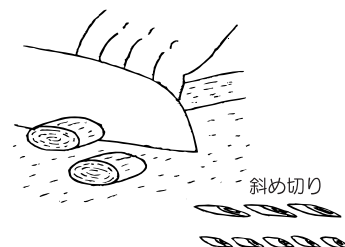


②鍋に③・きのこ類を入れて、汁気がなくなるまで煮る。



③豆腐を熱湯に入れてゆでる。  
ザルにあけて冷まし、すり鉢でする。  
⑤を加えて味付けし、②を和える。

④いんげんを塩ゆでして、  
斜めに切る。上にのせる。



## ●健康情報豆知識

きのこ類に含まれるエルゴステロールは、日光に当たるとビタミンDの効果を発揮します。調理の前に少しお日様に当てて使うと効果的です。

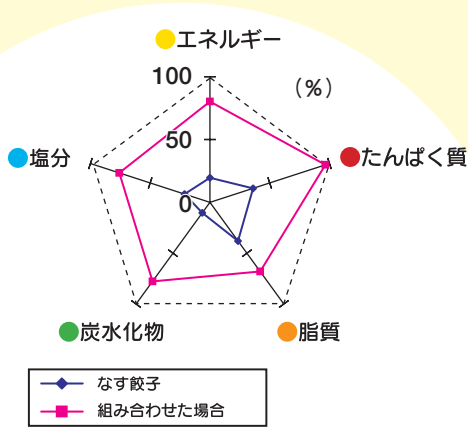
豆腐は、良質のタンパク質源で、大豆そのものよりも消化が良いです。

健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



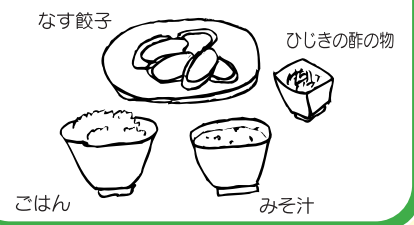
# 地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

## 岡山特産千両なすを使ったおすすめメニュー なす餃子



1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率 (30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

### ☆組み合わせの工夫



岡山県・岡山県栄養改善協議会

### ●材料 (4人分)

- 千両茄子……………8個
- ぶたミンチ……………100g
- ニラ……………1/2束
- にんにく……………1片

- 天ぷら粉
- 揚げ油
- しょうが汁……………少々
- 片栗粉……………大さじ1

- しょうゆ……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1

### ●作り方

- ① 茄子は斜めに薄く切り、水にさらす。  
 (茄子は斜めに薄く切り、水にさらす。水にさらしてザルにあげる)
- ② ニラ、にんにくはみじん切りにし、ぶたミンチとしょうが汁、片栗粉、しょうゆ、ごま油と混ぜ合わせる。  
 (ニラ・にんにく、ぶたミンチ、しょうが汁、片栗粉、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせる。ねっておく!)
- ③ ②を茄子ではさみ天ぷらの衣をつけて油で揚げる。  
 (肉をはさんで形を整える。揚げる(中温))

### ●健康情報豆知識

灘崎町の特産の千両なすは、柔らかくて歯切れがよく、色つやが見事です。日持ちがよいのも特徴です。なすは、紫色の皮の部分に活性酸素の働きを抑制して、がんや動脈硬化を予防する効果があると言われています。油やみそといっしょに料理するとおいしいです。

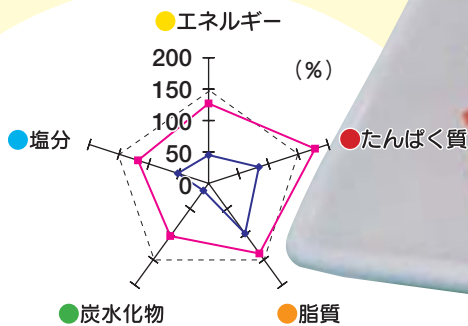
健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



# 毎日の食事をおいしく楽しく健康に

さわらを使ったおすすめメニュー

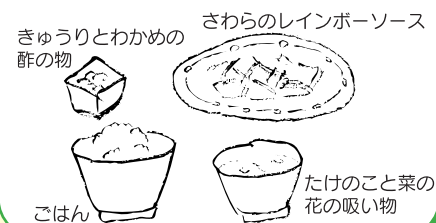
## さわらのレインボーソース



◆ さわらのレインボーソース  
■ 組み合わせの場合

1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率  
(30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

### ☆組み合わせの工夫



岡山県・岡山県栄養改善協議会

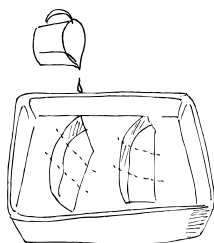
### ●材料 (4人分)

さわら……………300g	片栗粉……………適量	大根……………200g	⑥ 酢……………大さじ4 さとう……………大さじ2 塩……………小さじ2
③酒……………大さじ1	揚げ油……………適量	ピーマン……………20g	
④しょう油…大さじ1/2		にんじん……………20g	
味しょうが汁…小さじ1		黄にら……………20g	

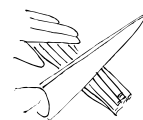
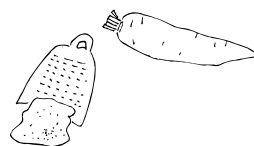
### ●作り方



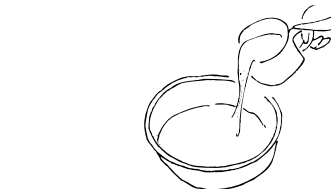
①さわらは一口大に切り、③の調味料につける。



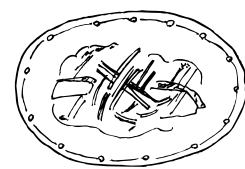
②大根はすりおろして水気を切り、ピーマン、にんじんは薄いせん切り、黄にらは5cmくらいに、それぞれ長さをそろえて切る。



③①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。



④野菜と⑥の調味料を混ぜ合わせてレインボーソースを作る。



⑤器にさわらを盛り、レインボーソースをかける。

### ●健康情報豆知識

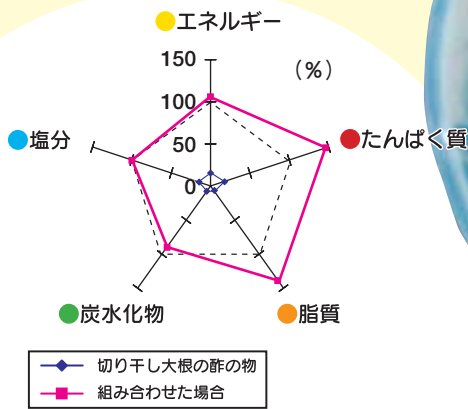
さわら(鱈)は春を告げる魚の代表です。ばら寿司には欠くことのできない食材であり、岡山県を代表する魚です。ほっそりスマートな魚で、お腹の幅が狭い「狭腹(さはら)」が語源といわれています。出世魚で若魚を「狭腰(さごし)」と言います。

健康おかやま21は、県民一人ひとりが充実した豊かな人生を過ごせることをめざします。



# あなたの知恵が健康を守ります

## 切り干し大根を使ったおすすめメニュー 切り干し大根の酢の物



1食分の栄養所要量を100%とした場合の充足率 (30・40歳代女性、生活活動強度中等度)

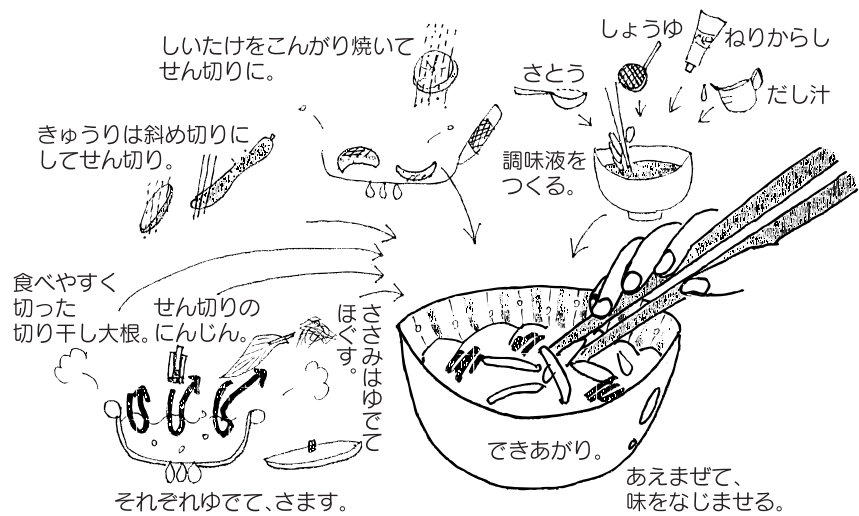
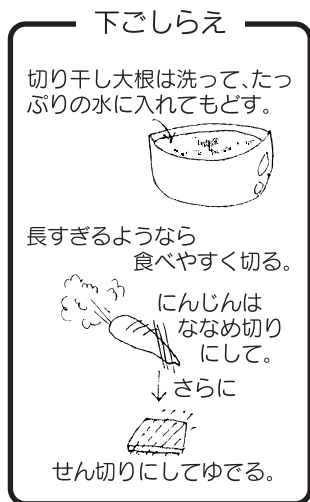
岡山県・岡山県栄養改善協議会



### ●材料 (5人分)

- |              |              |                  |              |
|--------------|--------------|------------------|--------------|
| 切り干し大根……30g  | ささみ……………50g  | だし汁……………大さじ1・1/3 | さとう……………大さじ1 |
| きゅうり……………80g | しいたけ……………20g | 酢……………大さじ1・1/3   | 練りからし………小さじ1 |
| にんじん……………40g |              | しょうゆ……………大さじ1    |              |

### ●作り方



### ●健康情報豆知識

切り干し大根は、腸を適当に刺激して、便通をよくするリグニンという食物繊維が多く、コレステロールを吸いこんで排泄したり、大腸ガンを予防する働きがあります。また、酢を加え、弱酸性にすると、リグニンが増加し、一層効果が上がります。